

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО- НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
на тему: «Соціально-психологічні аспекти рольових конфліктів у жінок, які
поєднують роботу і сімейні обов'язки в умовах воєнного часу»

Здобувачки вищої освіти
Групи ЗПС-21
спеціальності 053 «Психологія»
Котляр Ліліани Ростиславівни
Науковий керівник:
доц. каф. психології, докторка філософії
в галузі психології Маєр Ю.В.

Національна шкала

Кількість балів: _____	Оцінка: ECTS: _____
Члени комісії	
<i>(підпис)</i>	<i>(прізвище та ініціали)</i>
<i>(підпис)</i>	<i>(прізвище та ініціали)</i>
<i>(підпис)</i>	<i>(прізвище та ініціали)</i>

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ В ПСИХОЛОГІЇ	9
1.1. Історія вивчення та теоретичні аспекти поняття ролі та рольової поведінки в психології	9
1.2. Особливості виникнення, розвитку та динаміки рольових конфліктів	14
1.3. Особливості рольової поведінки жінок в контексті історичних та соціальних змін	19
1.4. Психологічний вплив воєнного часу на «жіночі ролі»: емоційне вигорання, стрес і психологічні наслідки рольових змін	23
Висновки до Розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ У ЖІНОК	28
2.1. Методологія та організація психологічного дослідження	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рольових конфліктів у жінок, які поєднують роботу і сімейні обов'язки в умовах воєнного часу	32
2.3. Психологічний портрет сучасної жінки за результатами проведених досліджень	43
Висновки до Розділу 2	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ	46
3.1. Індивідуальні стратегії зменшення стресу та емоційного навантаження	46
3.2. Рольова гнучкість та управління часом як засоби уникнення рольових конфліктів у жінок	49
3.3. Психологічні техніки та тренінги для підвищення стресостійкості	51

Висновки до Розділу 3	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	62

АНОТАЦІЯ

Тема дослідження «Соціально-психологічні аспекти рольових конфліктів у жінок, які поєднують роботу і сімейні обов'язки в умовах воєнного часу» є надзвичайно актуальною в сучасних умовах розвитку українського суспільства. Розуміння соціально-психологічних аспектів рольових конфліктів є важливим для розробки ефективних механізмів підтримки жінок у кризових умовах. Дослідження цієї проблематики сприятиме формуванню рекомендацій щодо зниження рівня стресу, оптимізації балансу між роботою та сім'єю, а також створенню програм соціальної та психологічної підтримки для жінок, які стикаються з такими викликами.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему рольового навантаження жінок у контексті військових дій як одного з актуальних викликів сучасної психології. Війна розглядається як тривалий екстремальний чинник, що загрожує психологічному благополуччю особистості та провокує появу рольових конфліктів. Проведено теоретичний аналіз літератури щодо причин виникнення рольового конфлікту, з урахуванням як зовнішніх (соціально-ситуаційних), так і внутрішніх (особистісних) детермінант. За результатами емпіричного дослідження підтверджено, що жінки в умовах війни стикаються з необхідністю поєднувати низку нових соціальних ролей із традиційними обов'язками, що значно підвищує рівень психологічного напруження. Виявлено взаємозв'язок між локусом рольового конфлікту, рівнем стресу та особливостями рольового репертуару сучасної української жінки. Робота має практичне значення для розробки психологічних рекомендацій із подолання рольових конфліктів у жінок під час соціальних криз.

Таким чином, вивчення цієї теми не лише має теоретичне значення, а й може мати вагомий практичний внесок у розробку стратегії допомоги жінкам у складних соціально-політичних умовах.

Ключові слова: жінка, ролі, рольовий конфлікт, війна, стрес

ABSTRACT

The topic of the study “Socio-psychological aspects of role conflicts in women who combine work and family responsibilities in wartime” is extremely relevant in the current conditions of development of Ukrainian societies. Understanding the socio-psychological aspects of role conflicts is important for developing effective mechanisms to support women in crisis conditions. Research on this issue will contribute to the formation of recommendations for reducing stress levels, optimizing the balance between work and family, as well as creating programs of social and psychological support for women who face such challenges.

This Bachelor's Qualification Thesis explores the problem of women's role load in the context of military operations as one of the current challenges of modern psychology. War is considered as a long-term extreme factor that threatens the psychological well-being of the individual and provokes the emergence of role conflicts. A theoretical analysis of the literature on the causes of role conflict has been conducted, taking into account both external (social and situational) and internal (personal) determinants. The results of the empirical study confirmed that women in wartime are faced with the need to combine a number of new social roles with traditional responsibilities, which significantly increases the level of psychological stress. The relationship between the locus of role conflict, the level of stress and the characteristics of the role repertoire of modern Ukrainian women has been revealed. The work has practical significance for the development of psychological recommendations for overcoming role conflicts in women during social crises.

Thus, the research of this topic not only has theoretical significance, but can also make a significant practical contribution to the development of a strategy to help women in difficult socio-political conditions.

Keywords: woman, roles, role conflict, war, stress

ВСТУП

Війна – страшне слово, яке розірвало життя навпіл, розір'яло надії, мрії, плани. Війна вплинула на все і на всі сфери життя, зокрема на розподіл соціальних ролей жінок, які змушені адаптуватися до нових викликів. У сучасних реаліях, жінки продовжують виконувати, історично складені чисельні ролі: матері, дружини, господині, працівниці, а також нерідко виступають основною опорою для сім'ї (матері-одиначки, вдови, єдиної доньки пристарілих батьків тощо). В умовах воєнного часу рольове навантаження значно посилилося, оскільки жінки мають реалізовувати свої професійні та сімейні ролі в умовах хронічного стресу, а також брати на себе додаткові функції, пов'язані з підтримкою близьких, волонтерською діяльністю, при цьому не зупиняючи власний розвиток себе як особистості, що також впливає на її рольове навантаження сьогодні.

Актуальність цієї теми зумовлена тим, що соціально-психологічні аспекти рольових конфліктів у жінок, які поєднують роботу і сім'ю в умовах воєнного стану, залишаються недостатньо вивченими. Дослідження цієї проблеми допоможе краще зрозуміти механізми адаптації жінок до нових викликів, а також розробити рекомендації щодо підтримки їхнього психоемоційного стану.

В умовах воєнного часу ці виклики стають ще більш гострими. Жінки, які поєднують роботу та сімейні обов'язки, змушені адаптуватися до нестабільності, безпекової турбулентності, підвищеного рівня стресу та посилення емоційного навантаження. Багато з них опиняються в ситуації, коли доводиться самотійно забезпечувати сім'ю, підтримувати дітей у складних обставинах або брати участь у волонтерських та військових ініціативах. Українська жінка зараз асоціюється зі спартанкою, на плечі якої лягала повна відповідальність за безпеку, побут, господарство, виховання тощо, коли її чоловік йшов в похід (правда, на думку Арістотеля, це і погубило Спарту). Все це призводить до виникнення рольових конфліктів, що відображають внутрішню боротьбу між всіма обов'язками, які лягли на плечі.

Мета дослідження – визначити соціально-психологічні чинники рольових конфліктів у жінок, які поєднують професійну діяльність і сімейні обов’язки в умовах воєнного часу, та обґрунтувати шляхи їх подолання для зниження рівня психологічного напруження і підвищення адаптивних можливостей.

Відповідно до мети нами були поставлені наступні **завдання** дослідження:

- визначити основні соціальні ролі жінок у сучасному суспільстві та в умовах воєнного стану;
- дослідити психологічні наслідки рольових конфліктів для жінок, які поєднують роботу та сім’ю;
- виявити механізми психологічної адаптації жінок до нетипових умов, викликаних воєнним станом;
- розробити рекомендації щодо підтримки жінок, які стикаються з рольовими конфліктами.

Об’єктом дослідження виступає рольова поведінка жінки в умовах соціальних трансформацій, зумовлених воєнним станом.

Предметом дослідження є рольові конфлікти у жінок, які поєднують роботу та сімейні обов’язки під час війни, їх соціально-психологічні прояви, чинники впливу та наслідки.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань застосовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація літературних наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації; проведено опитування з метою вивчення особливостей репертуару життєвих ролей сучасних українських жінок в умовах воєнного часу; здійснено психодіагностичне обстеження учасниць експериментальної вибірки для визначення типу за шкалою локусу рольового конфлікту (на етапі констатувальної діагностики).; здійснено тестування на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі платформи Google-Forms у формі опитувальників. Кількість респондентів склала 35 осіб у віці 23-61 років, громадянок України, що

перебувають як на території України у період воєнного стану, так і поза її межами.

Наукова новизна полягає у аналізі впливу стресового середовища, у вигляді воєнного часу, як перманентного стану, на виникнення рольового конфлікту у жінок. Проведений порівняльний аналіз рівня стресу у жінок, що знаходяться за кордоном на момент дослідження та на території України і його зв'язок з рольовими конфліктами, розширено уявлення про рівень стресу та кількість соціальних ролей, які має виконувати жінка, набули подальшого розвитку уявлення про адаптацію жінок і вибудова їх резильєнтності під час безпекової турбулентності.

Практичне значення одержаних результатів:

– отримані результати можуть бути використані психологами в роботі та для розробки методів та методик для зниження рівня тривожності, подолання стресу у жінок, що знаходяться у стані внутрішнього рольового конфлікту через загрожуючі зовнішні фактори;

– можуть дати цінні знання про рівень психологічної адаптації в умовах тривалого навантаження (наприклад, війни, втрати, еміграції).

– наочно демонструє зв'язок між стресом і зміною соціальних ролей, зокрема – як стрес впливає на виникнення рольового конфлікту.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 36 найменувань (28 українською і 8 англійською мовами), та 5 додатків. Робота викладена на 57 сторінках друкованого тексту, вміщує 3 таблиці та 11 рисунків.

Таким чином, ця дипломна робота спрямована на глибше розуміння проблеми рольових конфліктів жінок у складних соціально-політичних умовах, а також на пошук ефективних шляхів їх вирішення.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Історія вивчення та теоретичні аспекти поняття ролі та рольової поведінки в психології

Поняття ролі та рольової поведінки займає важливе місце у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє зрозуміти, як соціальні очікування впливають на поведінку особистості. Витоки вивчення цього поняття сягають соціології, де роль розглядалася як сукупність нормативно закріплених моделей поведінки, що пов'язані з певною соціальною позицією. Згодом цей термін був адаптований у психології, зокрема у соціальній психології, де увага зосереджена на індивідуальному сприйнятті й проживанні ролі. (Герасимчук, 2004)

У психологічному контексті роль визначається як поведінка особистості, яка очікується від неї в межах певного соціального статусу або ситуації. Людина не лише виконує певну роль, але й ідентифікує себе з нею, формує емоційне ставлення до її змісту та до реакцій оточення. Відтак рольова поведінка не є автоматичною – вона залежить від особистісних установок, мотивації, досвіду та соціального контексту.

Значний внесок у розвиток теорії соціальних ролей зробили такі науковці, як Дж. Мід, який підкреслював важливість соціальної взаємодії у формуванні ролі (Михайленко, 2013), а також Якоб Морено, який розробив поняття рольового репертуару та рольової гнучкості як чинників психічного здоров'я (Лейтц, 2015). Дж. Мід запропонував таке визначення поняття «роль»: Роль – це сукупність очікуваних дій, пов'язаних із певною соціальною позицією, яка формується в процесі взаємодії індивіда з іншими людьми та усвідомлюється через прийняття ролей інших (Гіденс, 1999). Ірвінг Гоффман у своїй драматургічній концепції (Goffman, 2022) вважав, що люди виконують ролі подібно до акторів на сцені, намагаючись справити враження на «глядачів» –

інших учасників соціальної взаємодії. Такі підходи акцентують увагу на тому, що роль – це не лише зовнішній шаблон поведінки, а й внутрішньо переживаний досвід, який може стати джерелом конфлікту або гармонії (Бурега, 2019)

Концептуальним підґрунтям для аналізу рольових конфліктів, у тому числі й у жінок, які поєднують декілька соціальних функцій (професійних, сімейних, громадських) стали ідеї Чарльза Кулі (Cooley, 2017), його «дзеркальне Я» (looking-glass self), згідно з яким наша самооцінка формується через уявлення про те, як нас сприймають інші. Соціальна роль у цьому підході – це спосіб поведінки, який особистість формує на основі зворотного зв'язку. У контексті рольової поведінки жінки це означає, що її рольові конфлікти часто загострюються через очікування соціуму: бути доброю матір'ю, професіоналкою, гарною дружиною тощо, й водночас відповідати уявленням оточення.

Роберт Кінг Мертон запропонував ідею набору ролей (role set), тобто кожна соціальна позиція пов'язана з кількома ролями. Наприклад, роль «працівниця» може включати ролі підлеглої, колеги, керівниці проєктів. Р.Мертон також описував рольовий конфлікт як ситуацію, коли вимоги ролей суперечать одна одній. У жінок рольовий конфлікт часто виникає саме через складність балансування між ролями в межах одного набору (наприклад, професійного) та різних наборів (сім'я, робота, соціальна участь) (Горбачова, 2013).

Ральф Дарендорф розглядав соціальні ролі в рамках теорії соціального конфлікту. Він підкреслював, що кожна роль має авторитетну або підлеглу позицію, і що соціальні очікування можуть вступати у конфлікт із внутрішніми прагненнями особистості. Гендерні стереотипи щодо «м'якості» жіночої ролі в цьому випадку стикаються з необхідною «жорсткістю», у випадку, коли вона займає керівну позицію, породжуючи конфлікт (Головко, 2018).

Професор Каліфорнійського університету, соціолог Тамотсу Шибутані розглядав роль як результат інтерпретації соціальної ситуації та очікувань інших. На відміну від функціоналістів, Шибутані підкреслював динамічність ролі, її

залежність від контексту. Такий підхід дозволяє зрозуміти, чому жінка може поводитися інакше в ролі матері, ніж у ролі керівниці, і чому суперечності між цими ролями викликають психологічну напругу (Михайленко, 2013).

Питанням соціального статусу і соціальної ролі багато уваги приділяв Ральф Лінтон (1893-1953), американський антрополог, більшість робіт якого були етнологічними і присвячувались Мадагаскару і Полінезії.

В своїй роботі «Про статус і роль» (Linton, 1936) він пише про те, що функціонування суспільства залежить від наявності певних зразків (моделей) відповідної поведінки індивідів або груп індивідів. Різні позиції в цих моделях (зразках) поведінки називаються статусами. Поняття статусу означає певну позицію в окремій структурі. Таким чином, індивід має багато статусів. Статус конкретного індивіда складається з суми всіх статусів, які він займає. Так, наприклад, статус рандомного пана «X» – це комбінація всіх його статусів, які він має як Громадянин, як спеціаліст у своїй справі, як чоловік пані «X».

Статус, який займає індивід, це простий набір прав і ролей. Для нас досить складно утримувати дистанцію між статусом і людиною, яка його має і використовує права і обов'язки, що його складають. Роль являє собою динамічний аспект статусу. Кожний індивід має своє соціальне призначення, тобто має призначений йому набір статусів. Коли він використовує права і виконує обов'язки, які складають його статус, він грає роль. Роль і статус є нероздільними. Не існує ролей без статусів, як і статусів без ролей. Кожен індивід має серію ролей, які впливають з різних структур, в яких він бере участь. Ці ролі визначають те, що він повинен робити для суспільства і що суспільство може очікувати від нього.

В кожній соціальній системі є ролі, які неможливо просто привити, для успішного їх виконання вони потребують більшого. Так, наприклад, досконалі методи не роблять скрипалю великим, як і повне знання тактичних прийомів не роблять великим генерала. Використання особливого таланту індивідів є дуже важливим для суспільства, але до більшості ролей індивіда можна підготувати (Linton, 1936).

У структурі соціальної ролі виділяють описову частину (що саме очікується від індивіда), оцінну (як сприймається виконання цієї ролі з боку інших) та мотиваційну (внутрішня готовність прийняти або відкинути цю роль). Усе це впливає на якість рольової поведінки, її стабільність та відповідність соціальним нормам (Linton, 1936).

Сучасна психологічна наука розглядає роль не лише як соціальну функцію, а як динамічний процес взаємодії між індивідом і суспільством. Акцентується важливість рольової ідентичності, індивідуального ставлення до ролі, а також здатності до рольової адаптації в умовах соціальних змін або криз, таких як війна, міграція, втрата роботи тощо.

Роль відображає динамічний аспект соціального статусу. Соціальна роль – це модель поведінки, яка об'єктивно задана соціальною позицією особистості в системі суспільних або міжособистісних відносин.

Поєднання концепції Еріка Берна з теорією рольових конфліктів жінки дає глибше розуміння психологічного підґрунтя суперечностей, які переживає жінка в умовах поєднання різних соціальних ролей. Особливо це актуально в умовах змін, стресу чи кризи – як-от у воєнний час, коли зовнішні обставини вимагають від жінки одночасного виконання різних функцій.

Его-стан «Батько» в теорії Е. Берна (2016) - внутрішній голос норм, моралі, настанов. Це може бути як турботливий Батько («ти маєш берегти себе»), так і критичний («ти повинна бути ідеальною матір'ю та працівницею»).

Его-стан «Дорослий» - раціональний, логічний его-стан, який приймає рішення на основі фактів, оцінює ресурси, аналізує ситуацію в теперішньому моменті.

Его-стан «Дитина» – емоційна частина особистості, яка несе бажання, імпульси, інтуїцію, страхи. Це може бути як «вільна Дитина» («я хочу відпочити»), так і «адаптивна Дитина» («я мушу підкоритися вимогам») (Berne, 2016).

Якщо нашарувати всі ці стани, додавши зовнішні нестабільні умови, це проявиться у жінки рольовим конфліктом. Припустімо, жінка водночас виконує

ролі працівниці, матері, дружини і, можливо, волонтерки в умовах воєнного часу. Рольовий конфлікт виникає тоді, коли ці ролі вимагають несумісної поведінки або перевищують її психологічні та фізичні ресурси.

Під тиском соціальних очікувань і внутрішнього критика жінка може (неусвідомлено) вступати у психологічні «ігри», які описував Берн.

Таким чином, поєднання ідей рольової поведінки та транзакційного аналізу Е. Берна відкриває шлях до психокорекції через усвідомлення і зміну сценаріїв, підвищення внутрішньої гнучкості та посилення позиції Дорослого в ухваленні рішень.

Усі ці теорії та ідеї акцентують увагу на тому, що рольова поведінка – це не механічне виконання сценарію, а складний процес взаємодії між особистістю, соціальними нормами та очікуваннями інших. У реаліях сьогодення, жінки часто змушені поєднувати професійну, сімейну, громадську й особисту ролі, а такі підходи дозволяють глибше зрозуміти природу рольових конфліктів, їх психологічні механізми та шляхи адаптації.

1.2. Особливості виникнення, розвитку та динаміки рольових конфліктів

Окрему увагу в психології приділяють рольовим конфліктам, що виникають, коли одна людина змушена виконувати кілька несумісних ролей або коли вимоги певної ролі суперечать її особистісним цінностям. Особливо це актуально для жінок, які поєднують професійні обов'язки з роллю матері та дружини. Такі конфлікти можуть призводити до емоційного виснаження, фрустрації та зниження якості життя.

Рольовий конфлікт – це один з різновидів рольового стресу, поряд з рольовою неоднозначністю і рольовим перевантаженням (Гірник, 2010).

Рольові конфлікти можуть бути:

Міжрольовими – коли дві або більше ролей вимагають одночасного виконання несумісних дій (наприклад, бути присутньою на батьківських зборах і на важливій нараді одночасно).

Внутрішньо-рольовими – коли в межах однієї ролі виникають суперечності.

Особистісно-рольовими – коли роль не узгоджується з цінностями чи самооцінкою людини (наприклад, людина вимушено виконує роль, яку вважає неприйнятною чи принизливою) (Горностаї, 2004).

Відповідно до визначення рольового конфлікту одного із провідних спеціалістів в області рольових теорій Брюса Біддла «рольовий конфлікт – це будь-яка з декількох можливих відносно тривалих невідповідностей між елементами ролей, що проявляються людьми в соціальній ситуації, які призводять до проблем для одного або більшого числа цих людей як індивідуумів» (Biddle, 1979)

Рольові конфлікти виникають тоді, коли на людину одночасно чинять тиск кілька соціальних або психологічних вимог, які суперечать одна одній або вимагають несумісних форм поведінки. Вони можуть мати як зовнішню (соціальну), так і внутрішню (особистісну) природу. Визначальним у цьому

процесі є те, наскільки особистість ідентифікує себе з певною роллю та чи може вона узгодити її з іншими важливими для себе життєвими сферами.

Однією з головних умов виникнення рольового конфлікту є накладання ролей, коли одна людина змушена виконувати дві або більше соціальних ролей, які мають суперечливі вимоги. Реалії нашого життя зараз накладають на жінок необхідність одночасно виконувати чисельні ролі (наприклад, працівниці, матері, дружини, громадської активістки тощо), але вони можуть не мати достатньо ресурсів (часу, енергії, психологічного простору) для повноцінного виконання кожної з них.

Зрозуміло, що кожна людина виконує багатоманітні ролі. Це породжує і внутрішні конфлікти особистості, які називаються ролевими конфліктами, тобто існує не тільки ієрархія ролей, а й ієрархія статусів. Міжрольовий конфлікт є найпоширенішою формою рольового конфлікту в сучасному соціальному житті, особливо серед жінок, які поєднують кілька соціальних ролей в умовах обмежених ресурсів (часу, енергії, соціальної підтримки).

Наприклад, молода жінка, яка працює керівницею у відділі маркетингу великої компанії. Водночас вона є матір'ю двох різновікових дітей та дружиною військового. Щодня після роботи їй потрібно встигнути забрати дітей з дитячого садка та школи, приготувати вечерю, провести час із родиною, допомогти з навчанням та підготовкою до сну. Проте на роботі від неї очікують повної залученості, участі у вечірніх нарадах, затримок до пізнього вечора, а іноді – відряджень, що прямо накладаються на родинні обов'язки.

У цій ситуації виникає рольовий конфлікт між професійною роллю «керівника» та особистою роллю «матері». Обидві ролі передбачають високий рівень залучення, відповідальності, але часто потребують одночасного виконання, що фізично й емоційно неможливо. Наслідком такого конфлікту може бути хронічна втома, почуття провини (за «неідеальність» у роботі чи сім'ї), внутрішнє напруження, зниження якості життя.

Розвиток рольового конфлікту відбувається поступово: спочатку як відчуття дискомфорту чи втоми, далі – як фрустрація, втрата мотивації або

зниження ефективності в певних сферах життя. Якщо конфлікт не розв'язується, він може перерости в хронічний стрес, емоційне вигорання, відчуження від власної ролі, а також призводити до психосоматичних симптомів або деструктивних форм поведінки.

Динаміка рольового конфлікту – це процес розвитку та зміни напруження між соціальними ролями особистості в часі. Він охоплює послідовність етапів, які проходить людина від моменту зародження внутрішнього дискомфорту до можливої кризи, адаптації або конструктивного вирішення конфлікту. Динаміка рольового конфлікту залежить від індивідуально-психологічних характеристик, соціального контексту, підтримки та доступних ресурсів

Динаміка рольових конфліктів залежить від низки факторів:

- особистісних рис (гнучкість, стресостійкість, самооцінка);
- наявності соціальної підтримки;
- можливості делегування чи перерозподілу ролей;
- культурних і соціальних норм, які визначають очікування щодо поведінки в тій чи іншій ролі;
- зовнішніх обставин (наприклад, воєнний стан, економічна нестабільність, відсутність доступу до допоміжних ресурсів).

Р. Лінтон (1936) одним із перших увів у науковий обіг поняття «соціальна роль» і «рольовий конфлікт» у соціології, вказуючи на можливість суперечностей між статусами й ролями. Т. Парсонс у межах структурного функціоналізму розглядав роль як механізм підтримання соціального порядку, а конфлікти між ролями – як джерело дисфункцій. Дж. Мід, який вказував на важливість інтерналізації ролі через соціальну взаємодію, що може викликати внутрішній конфлікт між «реальним Я» і «узагальненим іншим». П.П. Горностай розглядав рольові конфлікти в контексті життєвих сценаріїв, психологічних ролей і внутрішньої напруги особистості, вказуючи на їхню динаміку в емоційному та поведінковому вимірах (Горностай, 2007). У сучасних працях (наприклад, Г.Андреевої, Т.Титаренко, Л. Орбан-Лембрик) аналізуються процеси виникнення рольового конфлікту з урахуванням його впливу на

ідентичність, ціннісні орієнтації, мотивацію та психоемоційний стан. (Михайленко, 2013, Титаренко, 2023)

Узагальнюючи концептуальні положення та дослідження вищезазначених авторів рольових теорій, розуміючи адаптаційні механізми особистості в умовах міжрольового напруження, динаміку рольового конфлікту можна умовно розділити на чотири етапи.

На початковому етапі рольовий конфлікт може мати латентний характер. Людина ще не усвідомлює суперечності між ролями, однак відчуває незрозумілий дискомфорт, втому, зниження мотивації. Це може проявлятися у зменшенні задоволеності повсякденним життям, появі перших ознак стресу.

На другому етапі відбувається усвідомлення конфлікту. Особа починає чітко бачити, що одна або кілька її ролей вступають у протиріччя. Наприклад, працівниця розуміє, що її кар'єрні обов'язки унеможливають належне виконання обов'язків матері. З'являється почуття провини, тривожність, амбівалентність у прийнятті рішень. На цьому етапі особливо важливими є рефлексія та внутрішній діалог, адже саме вони можуть сприяти конструктивному осмисленню ситуації.

Третій етап - загострення конфлікту. Особистість стикається з ситуацією, де одночасно виконати вимоги обох ролей стає неможливо. Це може бути вимога залишитися на роботі в позаробочий час, коли дитина чекає на неї вдома. Рольовий конфлікт переходить у фазу кризи: виникає емоційне напруження, дратівливість, проблеми у спілкуванні, порушення сну, фізичне виснаження. Людина може відчувати безпорадність, втрату контролю, іноді – бажання повністю відмовитися від однієї з ролей.

Четвертий етап - стабілізація або пошук виходу. Якщо особа має внутрішні ресурси або зовнішню підтримку (допомога рідних, психологічне консультування, гнучкі умови роботи тощо), вона починає шукати способи узгодження ролей. Це може бути зміна пріоритетів, делегування частини обов'язків, встановлення особистісних меж. Успішне проходження цього етапу

веде до розвитку адаптивних механізмів і зміцнення суб'єктивного благополуччя.

Якщо ж рольовий конфлікт не отримує вирішення, він може перейти в хронічну форму. У такому випадку особа постійно відчуває внутрішню напругу, емоційне виснаження, може втратити інтерес до виконання однієї або кількох ролей. Частими наслідками хронічного рольового конфлікту є емоційне вигорання, дистимічні стани, психосоматичні порушення, зниження професійної або сімейної ефективності.

Таким чином, рольовий конфлікт є складним динамічним процесом, який виникає на перетині особистісного досвіду та соціальних очікувань, а динаміка рольового конфлікту не є одномоментною – це процес, який має чітко виражені стадії розвитку. Його перебіг залежить від багатьох чинників: особистісної структури, ролі соціального оточення, можливостей для самовираження та підтримки балансу. Вчасне виявлення конфлікту та його аналіз дозволяють знизити ризик деструктивних наслідків і сприяють формуванню гнучкої рольової ідентичності.

1.3. Особливості рольової поведінки жінок в контексті історичних та соціальних змін

Роль жінки у суспільстві завжди була тісно пов'язана з культурними, економічними та політичними умовами певної епохи. Ці умови визначали як соціальні очікування щодо жінок, так і ті ролі, які вони засвоювали, інтегрували та відтворювали в міжособистісній взаємодії, включно з терапевтичними групами.

У період XIX – поч. XX ст. існувала так звана традиційна модель жіночої ролі, де жінка асоціювалася передусім із приватною сферою – домом, родиною, вихованням дітей. Домінував образ «берегині домашнього вогнища» без суттєвого права голосу або можливості прийняття будь-яких рішень. Жіночність асоціювалася зі скромністю, жертівністю, емоційною турботою та залежністю від чоловіка як голови родини. Особливості рольової поведінки полягали у підпорядкуванні, пасивності, орієнтації на обслуговування потреб інших, соціальна стриманість, уникання конфліктів.

Переломний період рольової поведінки жінок прийшовся на першу половину XX століття. Соціальні катаклізми, зокрема Перша та Друга світові війни, спричинили активне залучення жінок до публічного життя – вони почали працювати, здобувати освіту, бути політично активними. Одночасно виникають феміністичні рухи, які ставлять під сумнів традиційні уявлення про жіночу природу та роль. Відповідно і змінюється рольова поведінка жінки, особливо у контексті соціальних змін. Формується образ «сильної жінки», здатної до відповідальності, зростає прагнення до самостійності. В той же час закладаються перші прояви подвійного рольового навантаження, де необхідно зберігати традиційну роль берегині і в той же час проявляти професійну активність.

Виникає перший рольовий конфлікт та напруга між очікуваннями «бути лагідною» та бажанням самореалізації. Суперечлива реакція суспільства на лідерські ролі жінки, особливо, століттями переважаючий патріархат, посилює

внутрішній конфлікт (рольової напруги) з боку самої жінки, та зовнішній – з боку суспільства.

Сучасна модель жіночої ідентичності припадає на кінець ХХ – поч. ХХІ століття. Поняття жіночої ролі стає багатовимірним, ідентичність жінки – гнучкою. Жінки частіше виявляють ініціативу, ставлять запитання, відкрито виражають емоції. Водночас залишаються тиск гендерних стереотипів і подвійних стандартів. Жінка вміло поєднує автономію й емоційної включеність, проявляється асертивність, здатність до лідерства, прагнення до автентичності у взаємодії з іншими.

Після перших хвиль феміністичних рухів у ХХ столітті (особливо другої хвилі в 1960–1980-х), багато жінок увійшли в ті сфери, які довго залишалися переважно «чоловічими»: політика, наука, мистецтво, філософія, економіка. Суворий патріархат розбавили імена видатних жінок, які стали першими або винятково значущими постатями у своїй галузі після активізації феміністичних рухів:

1. Маргарет Тетчер (Велика Британія) – перша жінка-прем'єрка країни (1979–1990). Вона сформувала новий тип політичного лідерства жінки у консервативному середовищі.

2. Індіра Ганді (Індія) – перша жінка-прем'єр-міністр Індії (1966–1977, 1980–1984). Стала однією з найвпливовіших жінок ХХ століття.

3. Голда Меїр (Ізраїль) – перша жінка-прем'єрка Ізраїлю (1969–1974). Відома як «залізна леді» Близького Сходу.

4. Розалінд Франклін (Велика Британія) – внесла ключовий вклад у відкриття структури ДНК (1950-ті), хоча довго залишалася в тіні. Її внесок переглянутий і визнаний у світлі феміністичної переоцінки наукової історії.

5. Рейчел Карсон (США) – біологиня та екологиня, авторка книги «Silent Spring» (1962), яка започаткувала екологічний рух. Вважається однією з перших жінок, що вплинула на екологічну політику уряду.

6. Джоселін Белл Бернелл (Велика Британія) - астрофізикиня, яка відкрила пульсари (нейтронна зоря, яка обертається та має потужне магнітне поле) (1967).

Вона не отримала Нобелівської премії за відкриття, але її внесок був пізніше офіційно визнаний.

7. Фріда Кало (Мексика) (1907-1954) – художниця, чії роботи стали символом жіночого болю, тілесності та внутрішньої свободи. Її популярність зросла саме в контексті феміністичного переосмислення мистецтва в 1970х–80х рр.

8. Марина Абрамович (Сербія) – піонерка перформативного мистецтва, почала активну кар'єру в 1970-х. Її роботи порушують теми тіла, жіночої витривалості, інтимності та влади.

9. Аньєс Варда (Франція) – одна з перших режисерок французької «нової хвилі». Її роботи мали великий вплив на жіноче авторське кіно.

10. Сімона де Бовуар (Франція) – французька письменниця, екзистенціалістська філософиня, інтелектуалка, ідеологиня фемінізму, «мати фемінізму другої хвилі», соціальна теоретикиня та політична активістка, авторка «Другої статі» (*Le Deuxième Sexe*, 1949). Книга стала основоположною для другої хвилі фемінізму.

11. Джудіт Батлер (США) – філософиня, авторка «*Gender Trouble*» (1990). Створила теорію перформативності гендеру.

В українському просторі теж були постаті, які першими наважились заявити про себе:

1. Ліна Костенко – поетеса-шістдесятниця, авторка «Марусі Чурай», активна громадянка. Голос інтелектуальної жінки в часи авторитаризму.

2. Оксана Забужко – письменниця, філософиня, авторка «Польових досліджень з українського сексу» (1996). Постать феміністичного спротиву в українській літературі.

3. Ірина Бекешкіна – соціологиня, фахівчиня з питань громадської думки. Авторитетна дослідниця українського суспільства. У 1998 році Ірина Бекешкіна спільно з Ільком Кучерівом стояла біля витоків першого в Україні екзит-полу, проведеного «Демініціативами».

Повномасштабне вторгнення росії в Україну змінило рольовий репертуар жінок. Точніше, навіть, не змінило, а замінило класичну фемінність на андрогінність. «Поєднання високого розвитку фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від її статі) дістало назву андрогінність. У психології особистості андрогінія розглядається як особистісна характеристика, не пов'язана з порушеннями статевого розвитку, статевої та гендерної ідентичності або статево-рольової орієнтації» (Лесніченко, 2019). Зокрема, дослідниця О. Кісь (2022) зауважує, що саме українки проживають сучасну війну в різних ролях (бійчині; волонтерки; дипломатки; мами, пекарки, медсестри, біженки, вимушені переселенки та ті, хто залишилися на окупованих територіях.

Образ жінки є дзеркалом культурної свідомості суспільства різних епох. Вони дозволяють простежити еволюцію рольових моделей – від пасивності й жертвності до самореалізації та опору. В історичній динаміці цей «багаж» досвіду минулих поколінь впливає на те, як жінки поведуться: які ролі беруть, які внутрішні конфлікти проживають, які можливості для змін з'являються.

1.4. Психологічний вплив воєнного часу на «жіночі ролі»: емоційне вигорання, стрес і психологічні наслідки рольових змін

Війна приносить із собою численні стресові фактори, які можуть негативно позначитися на психологічному стані людей, особливо жінок. Згідно з проведеними дослідженнями, майже кожна третя жінка стикається з психічними розладами через війну. Йде мова про сильний стрес та тривогу. Також, у житті багатьох жінок часто зустрічається посттравматичний стресовий розлад, який був викликаний пережитими важкими подіями. Війна має глибокий і багатовимірний вплив на жінок, охоплюючи психологічний, соціальний, фізичний та рольовий аспекти. У психологічному вимірі жінки часто стикаються з емоційним вигоранням, що виникає внаслідок хронічного стресу, необхідності постійної мобілізації внутрішніх ресурсів і виконання багатьох ролей одночасно. (Літвінова, 2024)

Тривога, безсоння, втрата близьких, невизначеність майбутнього та постійна загроза призводять до зростання симптомів посттравматичного стресового розладу. Багато жінок переживають кризу ідентичності, коли звичні життєві сценарії стають неідеальними, а нові ролі вимагають переосмислення себе та свого місця у світі. Типові фемінні якості: емоційність, м'якість, слабкість, турботливість, практичність, консервативність, інтуїтивність, реалістичність, комунікативність, сенситивність, емпатійність йдуть на другий план. Такий розрив із «нормальною» роллю часто супроводжується емоційним вигоранням, підвищеним рівнем стресу та кризою ідентичності.

У своїй праці «The Creation of Patriarchy. Women and history» Герда Лернер (1986) висловлює подібні ідеї щодо ролі жінок у патріархальних суспільствах. Наприклад, вона зазначає: «The system of patriarchy can function only with the cooperation of women. This cooperation is secured by a variety of means: gender indoctrination; educational deprivation; the denial to women of knowledge of their history; the dividing of women, one from the other, by defining “respectability”» (Lerner, 1986, с. 217). Цей уривок підкреслює, що патріархат підтримується через

соціальні механізми, які формують очікування щодо жіночої поведінки. У часи нестабільності ці механізми можуть змінюватися, і жінки опиняються в центрі нових соціальних очікувань.

Теорія рольового конфлікту в соціальній психології пояснює ситуацію, коли одна особа виконує кілька ролей, що суперечать одна одній. Жінка у війні часто одночасно є доглядальницями, працівницями, волонтерками та матерями. Вони змушені регулювати не лише свою психіку, а й стан близьких, забезпечуючи емоційний «тил». Це веде до хронічної перевтоми, втрати сенсів та ідентичності, особливо коли війна триває роками. (Боярин, 2024).

Соціологиня Арлі Рассел Хохшильд першою запропонувала термін «емоційна праця» 1983 року в праці «Кероване серце» (2012). В її розумінні емоційна праця полягає в прояві та подавленні певних емоцій, щоб відповідати вимогам роботи. І хоч цей термін застосовувався, зокрема, для сім'ї роботи та політики, в сучасному контексті, його можна сміливо використовувати для визначення неоплачуваної невидимої праці, яка забирає багато ресурсу, а надто зараз, бо жінки змушені приховувати справжні емоції задля підтримки емоційного клімату, навіть у катастрофічних умовах. В українських реаліях сьогодення жінка часто залишається єдиним джерелом стабільності для дітей і родичів, попри власний глибинний біль чи втрати, попри відчуття власної безпорадності. (Hochschild, 2012)

Жінки, що пережили воєнну травму, часто демонструють високий рівень тривоги, депресивні симптоми, труднощі з самоідентифікацією, що потребує адресної психотерапевтичної допомоги. Рольова гнучкість жінки є рятівною, але і потенційно небезпечною, без ресурсного середовища вона веде до виснаження, яке тягне за собою нездатність до прийняття нових і нових соціальних ролей.

Відповідно до підходу ВООЗ, психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може впоратися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді (WHO. «Mental health», 2022).

У документах ВООЗ визначено роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя та насолоджуватися життям. Відповідно, психічне здоров'я розглядається як життєво важлива проблема для індивідів, громад та суспільства у всьому світі (WHO. «Mental health», 2022). (Карамушка, 2024)

Вплив воєнного часу на психічне здоров'я жінки в цілому, та на її рольовий репертуар не завжди є зовнішньо помітним. Одним з найпоширеніших наслідків такого впливу є емоційне вигорання, що виникає внаслідок тривалого перевантаження обов'язками, несумісними з ресурсними можливостями. Надмірна нервово-психічна напруга є одним із основних психотравмуючих переживань (Шинкаренко, 2022).

Коли жінка змушена одночасно реалізовувати несумісні соціальні очікування, наприклад, бути ніжною матір'ю і жорстким керівником на роботі, при цьому грати ввечері на майданчику з дитиною, а наступного ранку прийняти рішення про звільнення людини з роботи, виглядаючи при цьому беземпатійно і рішуче. Такий дисонанс часто веде до внутрішнього психологічного конфлікту та підвищеного рівня тривожності, що посилюється соціальним тиском і браком підтримки. Війна накладає додаткові виклики, породжуючи ще глибші емоційні травми, що призводять до перманентного стресу. Прикладом тому є ситуація, коли посеред ночі треба підняти дитину і відвести у безпечне місце, при цьому ззовні необхідно виглядати спокійно і впевнено, не видаючи власний первісний страх за життя своє і дітей, знову і знову граючи одну зі своїх багатьох ролей. (Шинкаренко, 2022) Дані Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA Ukraine, 2023) підтверджують високий рівень психологічного виснаження серед жінок, особливо у прифронтових регіонах.

Таким чином, війна стала для жінок полем не лише фізичного, а й рольового випробування. Вони були змушені взяти на себе неочікувані ролі, без звільнення від вже існуючих, часто без права на відпочинок або емоційний

прояв. Це посилює ризик психологічного вигорання, внутрішнього конфлікту та відчуження від самої себе. (Тодорцева, 2024) Водночас війна зробила видимими нові сторони жіночої ідентичності – сміливість, витривалість, суб'єктність, які ще донедавна ігнорувалися чи применшувалися через існуючі століттями гендерні стереотипи.

Висновки до Розділу 1

Роль – це спектр функцій та видів поведінки, що вважаються прийнятними для учасника рольової взаємодії і реалізуються у процесах зовнішньої і внутрішньої комунікації. Ролі жінки – це широкий набір навичок та вмінь, які часто є протилежними по своїй природі, чим породжується внутрішній конфлікт та розмиття меж особистої ідентичності.

Життєві ролі є динамічними соціально-психологічними структурами, що визначають поведінку особистості відповідно до очікувань суспільства та власної самоідентифікації.

Рольові конфлікти виникають у результаті суперечностей між особистісними уявленнями про роль і зовнішніми соціальними вимогами, що можуть призводити до психологічного напруження, стресу й емоційного вигорання.

У різні історичні періоди жіночі ролі змінювалися залежно від соціальних умов – від домінування ролей матері й березині до активної участі в економічному, політичному та культурному житті.

У воєнний час відбувається стрімке розширення жіночого рольового репертуару: жінки одночасно виконують традиційні (материнство, родина) та нові соціальні ролі (волонтерки, захисниці, лідерки), що збільшує навантаження й провокує рольові конфлікти, змінюючи їх психологічний стан та життєві орієнтири.

У цій війні, як і в багатьох попередніх, саме на жінок лягла основна відповідальність за добробут і безпеку дітей. Якою б жахливою не була війна, та вона привнесла в історію нове визначення жінки і її ролей. Гендерні

стереотипи відступають, відбувається трансформація понять і суперечливість ролей. Жінки опановують і застосовують нові навички, тим самим вступаючи в нові ролі без можливості відкласти або делегувати вже існуючі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ У ЖІНОК

2.1. Методологія та організація психологічного дослідження

Метою проведення емпіричного дослідження було визначення рольового конфлікту, рівня рольової компетентності та ефективність рольової поведінки жінок в умовах війни.

Дослідження проводилося протягом травня 2025 року. Емпіричну вибірку склали 35 жінок, які є користувачками Instagram, Facebook, також зроблена розсилка по групових чатах месенджера Viber, віковий діапазон склав 23-61 рік. Опитування було проведено онлайн, анонімно, відповіді збирались через Google-форми:

<https://forms.gle/wuLoNaHoBxzC1Dzg7>

<https://forms.gle/wWcZ5bZZB9MqYmP9A>

<https://forms.gle/NTh153BqiQwur4n3A>.

Програма емпіричної частини дослідження охоплювала кілька послідовних етапів:

1. Проведення опитування з метою вивчення особливостей репертуару життєвих ролей сучасних українських жінок в умовах воєнного часу.
2. Здійснення психодіагностичного обстеження учасниць експериментальної вибірки для визначення типу за шкалою локусу рольового конфлікту (етап констатувальної діагностики).
3. Здійснення тестування на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих.
3. Аналіз отриманих даних і інтерпретація результатів дослідження.
4. Розробка та впровадження практичних рекомендацій для зменшення рольового конфлікту у сучасної жінки, яка поєднує роботу і сімейні обов'язки в умовах воєнного часу.

Завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

- добір валідного психодіагностичного інструментарію;

– здійснення кількісного і якісного аналізу даних та інтерпретація результатів дослідження;

– розробка практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня рольового конфлікту в жінок у контексті сучасних соціокультурних викликів.

В опитуванні було використано методику П. Горностая «Репертуар життєвих ролей особистості» (Горностаєв 2007), модифіковану з урахуванням особливостей сьогодення, яка дозволила дослідити життєві ролі сучасних жінок. Респонденткам було запропоновано із переліку ролей обрати ті, які їм доводиться виконувати у повсякденному житті. Потім слід було назвати нові для них ролі, які вони почали виконувати з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. (Титаренко, 2023) (Додаток А)

Далі, респондентки мали оцінити ступінь значущості та реалізації кожної ролі за такими критеріями:

0 – ніколи не використовувала дану роль;

1 – були поодинокі випадки, де я виступала у цій ролі;

2 – іноді трапляється;

3 – трапляється досить часто;

4 – практично завжди виступаю у цій ролі.

Виходячи з того, яким чином респондентками були вказані ролі, виокремили найбільш актуальні та неактуальні ролі в рольовому репертуарі сучасних українських жінок і визначили потенційні рольові конфлікти.

Методика «Шкала локусу рольового конфлікту», створена П.П.Горностаєв (2007), є авторською психодіагностичною розробкою, що ґрунтується на його власному баченні феномену рольового конфлікту та особливостей його виникнення у рольовій поведінці особистості.

В основі підходу лежить ідея, що рольовий конфлікт виникає внаслідок суперечності між внутрішніми уявленнями людини про себе у певних соціальних ролях (рольовими домаганнями) та зовнішніми очікуваннями соціального оточення (рольовими експектаціями). Ця суперечність відображається у поведінці, яка може або узгоджуватися, або не відповідати ні внутрішнім

уявленням особистості, ні зовнішнім соціальним очікуванням. П.П Горностай підкреслює, що вибір людиною тієї чи іншої рольової стратегії зумовлюється як внутрішніми (інтернальними), так і зовнішніми (екстернальними) факторами. Відповідно, локус рольового конфлікту розглядається як особистісна характеристика, яка визначає, на які чинники – внутрішні чи зовнішні людина більше спирається у своїй рольовій поведінці. Це не просто реакція на конкретну ситуацію, а відносно стійка властивість, що виявляється незалежно від соціального контексту, хоча в окремих випадках можливі коливання у межах метамотиваційних тенденцій. (Горностай, 2007)

Методика дозволяє виокремити три типи локусу рольового конфлікту:

1. Інтернальний тип – переважна орієнтація на власні уявлення про рольову поведінку, що може призводити до конфлікту із соціальними очікуваннями.

2. Екстернальний тип – схильність орієнтуватися на соціальні очікування, що може спричиняти внутрішній дискомфорт через невідповідність цим очікуванням особистих уявлень.

3. Проміжний тип – здатність поєднувати внутрішні і зовнішні орієнтири, що дозволяє більш гнучко адаптуватися до соціальних умов і знижує ймовірність виникнення конфлікту.

Інтерпретація результатів здійснюється за шкалою:

0–10 балів – екстернальний тип,

11–15 балів – проміжний тип,

16–24 бали – інтернальний тип.

Також був використаний тест на визначення рівня стресу, автором якого є к.м.н, психолог, психофізіолог В.Ю. Щербатих (Додаток В). Це опитувальник, що дозволяє оцінити рівень психологічного напруження, зумовленого впливом стресогенних факторів. Методика базується на самооцінці суб'єктивного стану та проявів стресу у фізичній, емоційній і поведінковій сферах. (Харченко, 2024)
Актуальна для дослідження стресу в умовах воєнного часу.

Даний тест дозволяє виявити інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні симптоми стресу. Респондентам пропонується відзначити, чи характерні для них перелічені симптоми.

Інтерпретація результатів:

Максимально можлива кількість балів за шкалою становить 66.

0–5 балів – свідчать про відсутність значущого стресу в поточний момент життя.

6–12 балів – вказують на помірний рівень стресу, який можна компенсувати за рахунок ефективного планування часу, регулярного відпочинку та пошуку адекватного виходу зі складної ситуації.

13–24 бали – сигналізують про помітне напруження емоційної та фізіологічної систем організму, спричинене дією потужного стресора. У цьому випадку доцільне використання спеціалізованих методик подолання стресу.

25–40 балів – свідчать про сильний стрес, за якого бажано звернутися по допомогу до психолога або психотерапевта, оскільки організм перебуває на межі виснаження ресурсів.

Понад 40 балів – вказують на критичну фазу стресу, тобто стадію виснаження, коли адаптаційні резерви організму вичерпані, і подальше зволікання може мати серйозні наслідки для здоров'я.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рольових конфліктів у жінок, які поєднують роботу і сімейні обов'язки в умовах воєнного часу

Як зазначалось у підрозділі 2.1., з метою визначення соціальних ролей та рольових конфліктів сучасної української жінки в умовах воєнного стану було проведено опитування з використанням методики «Репертуар життєвих ролей особистості» в авторській модифікації (Титаренко, 2023), проведено визначення потенційних конфліктів за допомогою діагностичного опитування П.П. Горностая (2007) «Шкала локусу рольового конфлікту» та застосовано тест на визначення рівня стресу, авторства В.Ю. Щербатих.

На підставі отриманих даних та проведеного аналізу (Додаток Б) можна інтерпретувати наступне: такі ролі як «мати», «донька», «господиня», «подруга» та «дружина» мають найвищий показник реалізації 60–83%.

Таблиця 2.1.

Соціальна роль	Кількісний показник	Відсоткове значення реалізації
Мати	29	83%
Донька	28	80%
Господиня	22	63%
Подруга	21	60%
Дружина	21	60%
Дружина військовослужбовця (в т.ч. ДСНС, НГУ, НПУ)	6	17%
Освітянка	6	17%
Психологиня	5	14%
Лідерка	4	11%
Волонтерка	2	6%
Військовослужбовиця (Захисниця, Бійчиня)	-	0%
Парамедикиня	-	0%
Держслужбовиця	-	0%
Амбасадорка	-	0%
Студентка	-	0%

Відсоткова кількість показника «практично завжди виступаю у цій ролі» наведена у Таблиці 2.1.

Також, за отриманими даними (Таблиця 2.2.), за показником «трапляється досить часто» такі соціальні ролі як «психологиня», «студентка» та «подруга» отримали по 31% кожен, що говорить про те, що жінки, виконуючи свої основні соціальні ролі матері, дружини, доньки тощо, з метою підвищення рівня кваліфікованості у певних аспектах, в умовах воєнного часу, здійснюють спеціальне навчання і набувають нових для них навичок. Відсоткова кількість показника «трапляється досить часто» наведена у Таблиці 2.2. Це можна стверджувати на основі віку опитаних респонденток, (рис. 2.1.), який перевищує звичайний статистичний студентський вік.

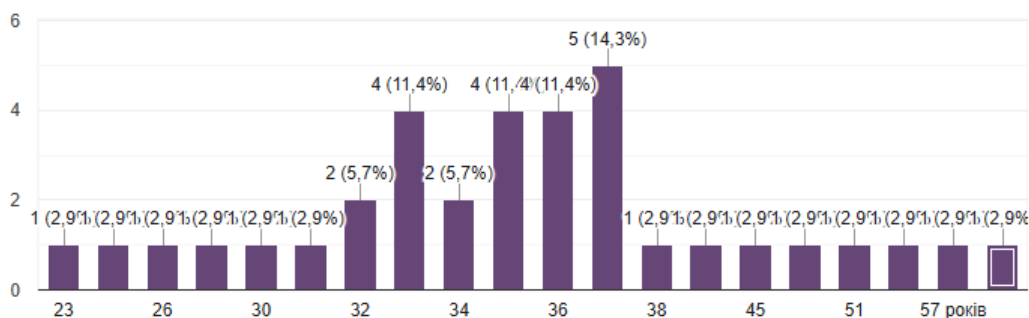


Рис. 2.1. Віковий діапазон респонденток

В тому числі зростає потреба підтримки одна одної у нелегкі моменти, тому такі соціальні ролі, як «психологиня» та «подруга» теж мають досить високий показник.

Воєнний час вносить свої корективи, і сучасна українська жінка постає як активна учасниця соціального життя, котра, нерідко поза межами власного вибору, змушена опановувати нові для себе соціальні ролі. Це зумовлює глибокі трансформації в її повсякденному житті, спричиняючи переосмислення як особистісної рольової поведінки, так і групових соціальних очікувань щодо її ролі в суспільстві.

Таблиця 2.2.

Соціальна роль	Кількісний показник	Відсоткове значення реалізації
Психологиня	11	31%
Студентка	11	31%
Подруга	11	31%
Господиня	8	23%
Лідерка	7	20%
Держслужбовиця	6	17%
Освітнянка	6	17%
Волонтерка	6	17%
Донька	6	17%
Амбасадорка	5	14%
Дружина	5	14%
Парамедикиня	4	11%
Військовослужбовиця (Захисниця, Білчиня)	2	6%
Дружина військовослужбовця (в т.ч. ДСНС, НГУ, НПУ)	2	6%
Мати	2	6%

Отже, основними і найбільш актуальними галузями життя української жінки в умовах війни лишається сім'я в широкому значенні, діти, фінансове забезпечення, робота, додалися навчання та постійна соціальна та психологічна підтримка оточуючих. Також варто зазначити, що з'явився такий показник як волонтерство (6%), що відображає соціальний контекст умов воєнного часу та його суб'єктивний вплив на жінок. Варто зазначити, що 74% опитаних жінок не вважають перерахунок коштів на ЗСУ (донати) волонтерством як таким, тому не вказували його в якості показника реалізації.

В той же час показник найнижчої реалізації, а саме «ніколи не використовувала дану роль» складає більш ширший і різноманітніший показник. (Табл. 2.3.) Відсоткова кількість показника «ніколи не використовувала дану роль» наведена у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Соціальна роль	Кількісний показник	Відсоткове значення реалізації
Військовослужбовиця (Захисниця, Бійчиня)	32	91%
Держслужбовиця	26	74%
Парамедикиня	25	71%
Дружина військовослужбовця (в т.ч. ДСНС, НГУ, НПУ)	24	69%
Амбасадорка	22	63%
Психологиня	13	37%
Освітнянка	11	31%
Волонтерка	9	26%
Лідерка	6	17%
Студентка	5	14%
Дружина	3	9%
Мати	2	6%
Донька	1	3%
Господиня	1	3%
Подруга	1	3%

Найвищі показники 63 – 91% мають такі ролі як «військовослужбовиця (захисниця, бійчиня)», «держслужбовиця», «парамедикиня», «дружина військовослужбовця (в т.ч. ДСНС, НГУ, НПУ), «амбасадорка» (Таблиця 2.3.), що говорить про те, що у вибірці опитуваних відсутні або суттєво недопредставлені жінки, які безпосередньо виконують відповідні функції в умовах воєнного часу. Це, з одного боку, вказує на специфіку вибірки, а саме, говорить про обмеженість життєвого рольового репертуару більшості жінок, що не пов'язані з безпосередньою участю у військових або державних структурах. Варто також враховувати, що наявність таких ролей у структурі ідентичності значною мірою зумовлена професійним і життєвим досвідом, доступністю таких сфер діяльності, а також відповідним набором вмінь і навичок або ідентифікацією себе з подібними ролями.

Локус рольового конфлікту є особистісною властивістю, яка визначає схильність людини спиратись на певні чинники рольової поведінки і реалізувати її відповідну стратегію, при цьому «...це не ситуативна поведінкова реакція, що визначається умовами ситуації, а особистісна характеристика, яка у цілому є стабільною, незалежно від умов соціальної ситуації, хоча окремі поведінкові прояви можуть відхилитись в обидва боки в межах метамотиваційного модусу» (Горностай 2007, с.108).

Аналіз отриманих результатів за шкалою локусу рольового конфлікту особистості був оброблений за його наявними трьома критеріями та наведений у діаграмі (рис. 2.2.)

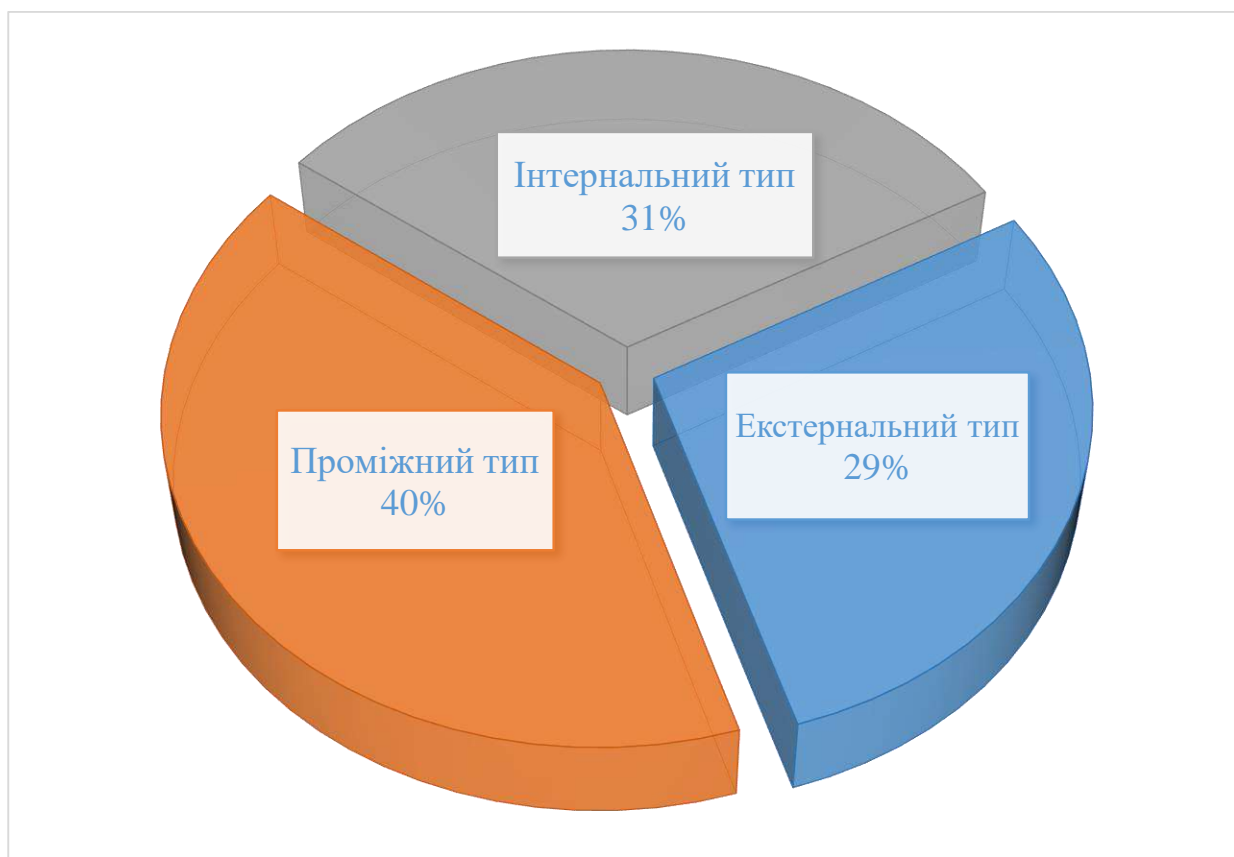


Рис. 2.2. Результати опитування за шкалою локусу рольового конфлікту

Як видно з діаграми (рис. 2.2.) серед опитаних респонденток переважає проміжний або збалансований тип, що вказує на переважну гнучкість і вміння

комбінувати внутрішні уявлення про ролі з урахуванням зовнішніх вимог. Вони шукають баланс між «що я хочу?» і «що потрібно?».

У результаті дослідження спостерігається майже рівномірний розподіл жінок за типами локусу рольового конфлікту – інтернального (31%) та екстернального (29%). Такий розподіл яскраво ілюструє психологічне роздвоєння рольової адаптації жінок в умовах воєнного стану. З одного боку, частина жінок демонструє інтернальну орієнтацію, тобто опору на власні уявлення про рольові функції, внутрішні переконання та потреби. Вони залишаються вірними своєму внутрішньому «Я», прагнучи зберегти автентичність навіть у хаосі воєнного сьогодення. Це може бути як спробою самозбереження, так і тихим спротивом зовнішнім очікуванням.

З іншого боку, не менш чисельна частина жінок перейняла екстернальну орієнтацію, де основним орієнтиром є зовнішні рольові експектації, соціальні норми, суспільний тиск. У прагненні відповідати вимогам часу вони поступово адаптуються до нових соціальних ролей – іноді навіть ціною втрати зв'язку з особистими потребами, ресурсами й цінностями.

Таким чином, ми спостерігаємо дві майже рівні, але концептуально різні лінії рольової поведінки: одна спрямована на збереження себе, а інша – на відповідність вимогам соціуму. Обидві стратегії є психологічно обґрунтованою реакцією на життєву турбулентність, однак кожна має свої ризики і потребує підтримки - як особистісної, так і соціальної.

За результатами проведеного опитування (Додаток Г) на суб'єктивні прояви ознак стресу – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні, значна кількість респонденток має критично високі показники рівня стресу, що свідчить про значну внутрішню напругу, що супроводжує життя сучасних жінок. У опитуванні прийняло участь 35 респонденток, громадянок України, які на момент опитування мешкають на території України, а також ті, які виїхали за її межі. Відсоткове співвідношення склало 40% проти 60%. Дослідження показало, що 5 респонденток (14%), за результатами опитування набрали понад 40 балів, що може вказувати на критичну фазу стресу, тобто стадію виснаження, коли

адаптаційні резерви організму вичерпані, і подальше зволікання може мати серйозні наслідки для здоров'я. 7 респонденток (20%) отримали бали в діапазоні від 26 до 38 балів, що може свідчити про сильний стрес, за якого бажано звернутися по допомогу до психолога або психотерапевта, оскільки організм перебуває на межі виснаження ресурсів. При цьому результати лише 1 респондентки (3%) не вказують на будь-які знаки стресу та результати 12 респонденток, що склало 34% з загальної кількості, вказують на помірний рівень стресу, який не несе великої руйнівної шкоди для здоров'я респонденток. (Рис. 2.3.)

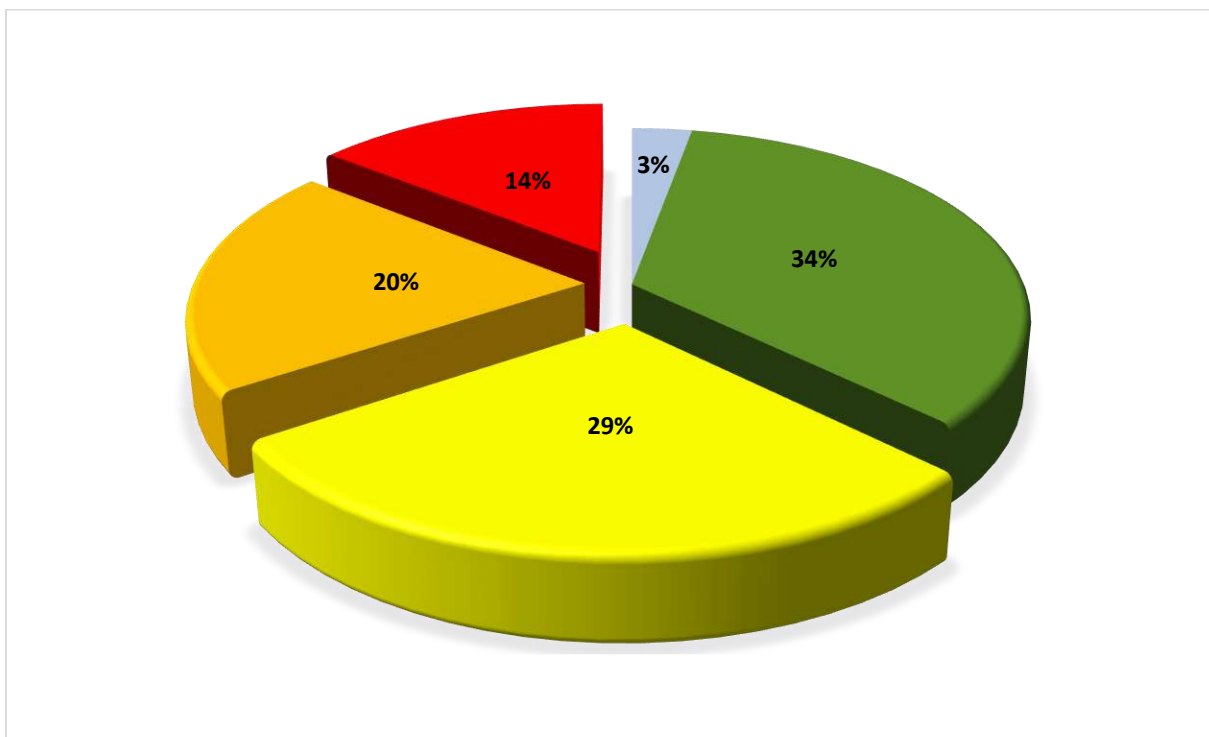


Рис. 2.3. Показник рівня стресу у респондентів (у %)

Найчастіше, серед пропонованих інтелектуальних ознак, респондентками обиралися «Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі» - 62,9% та «Погіршення показників пам'яті» - 57,1% (Рис. 2.4.)

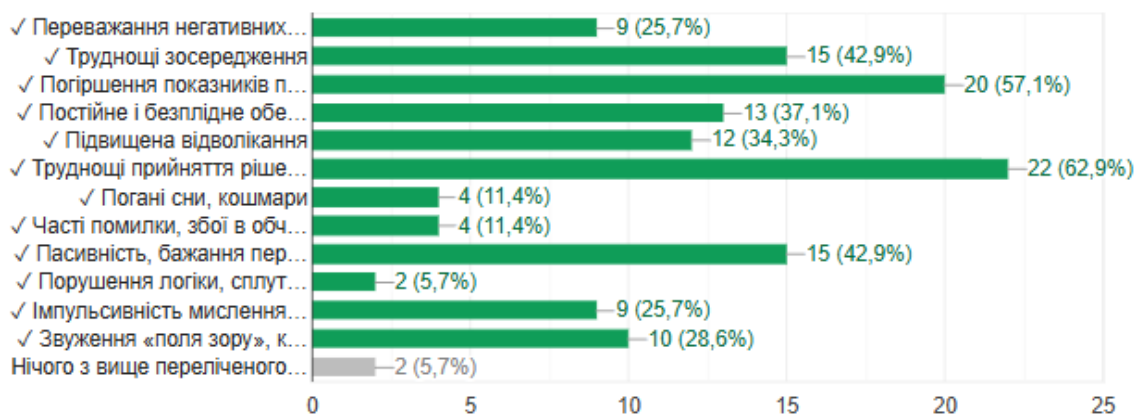


Рис. 2.4. Інтелектуальні ознаки стресу

Щодо поведінкових ознак стресу, то серед найчастіше обраних респондентками були «втрата апетиту або переїдання» та «хронічна нестача часу» по 54,3%, «зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями» - 51,4% (Рис. 2.5.)

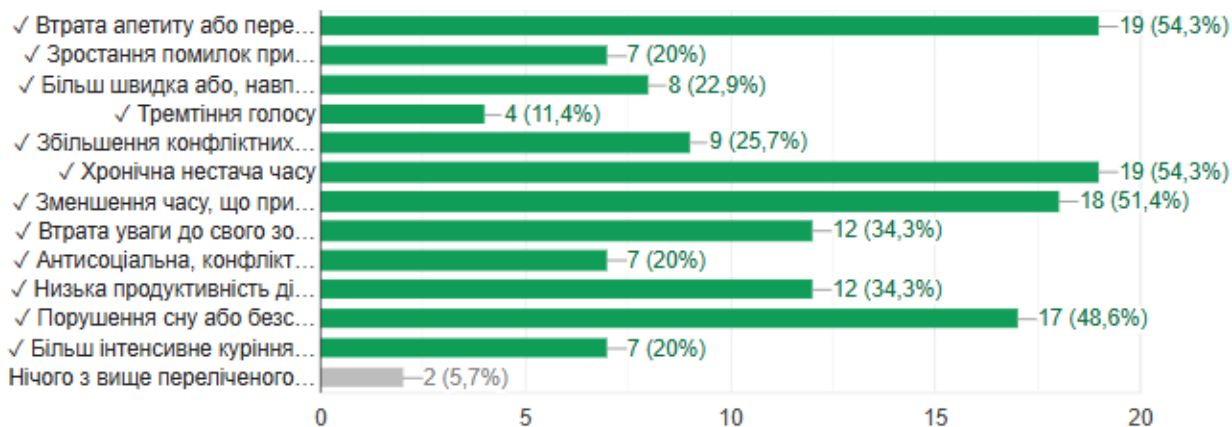


Рис. 2.5. Поведінкові ознаки стресу

Емоційні прояви були більш частими, але і більш різноманітними, при цьому, найчастіше з обраних стали «занепокоєння, підвищена тривожність», що обрали 71,4% респонденток та «зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою» - 62,9% відповідно. (Рис.2.6)

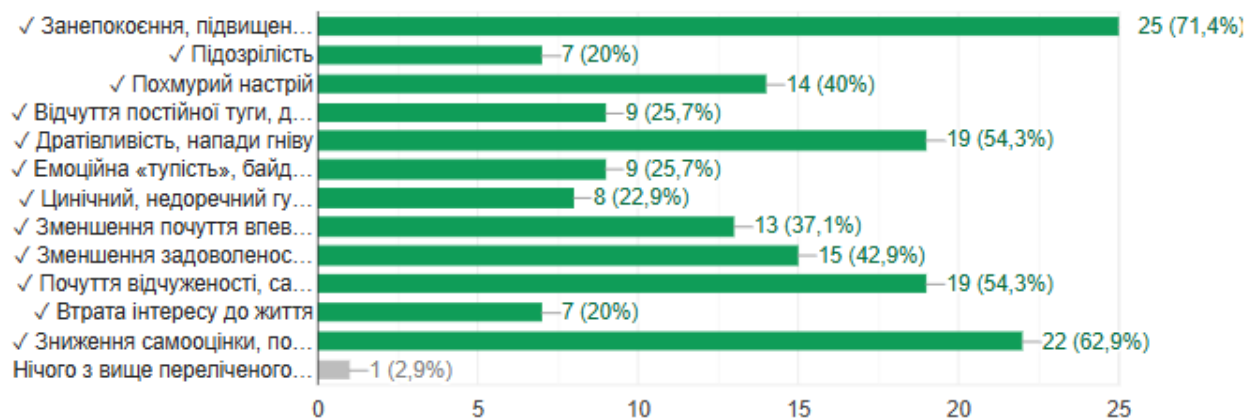


Рис. 2.6. Емоційні симптоми стресу

І, наостанок, найвищий показник таких фізіологічних проявів стресу як «підвищена стомлюваність» та «підвищення або зниження артеріального тиску» відзначали у себе 65,7% та 51,4% респонденток відповідно. (рис. 2.7.)

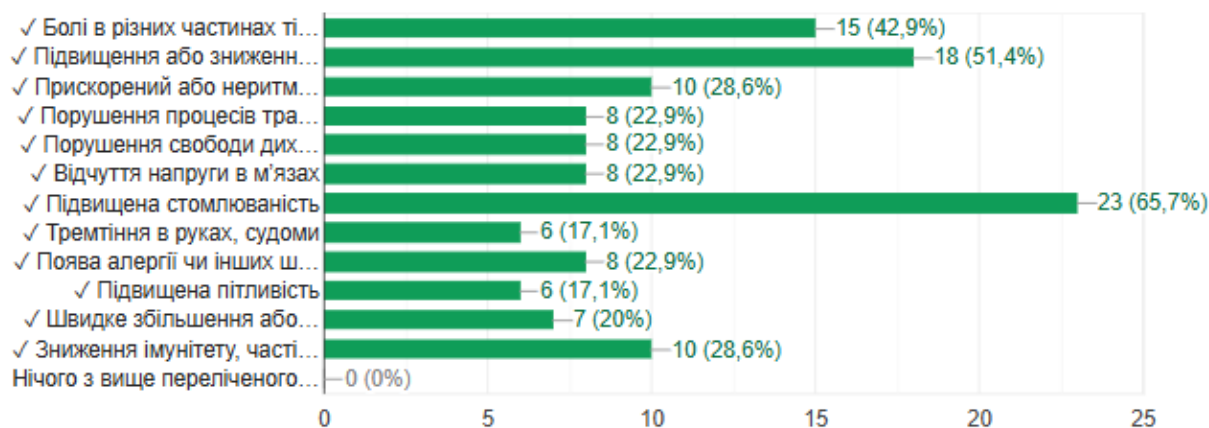


Рис. 2.7. Фізіологічні симптоми

Далі, в рамках отриманих результатів, за тестом рівня стресу, респонденток було умовно поділено на 2 групи: ті, котрі знаходяться на території України та ті, які знаходяться за межами України.

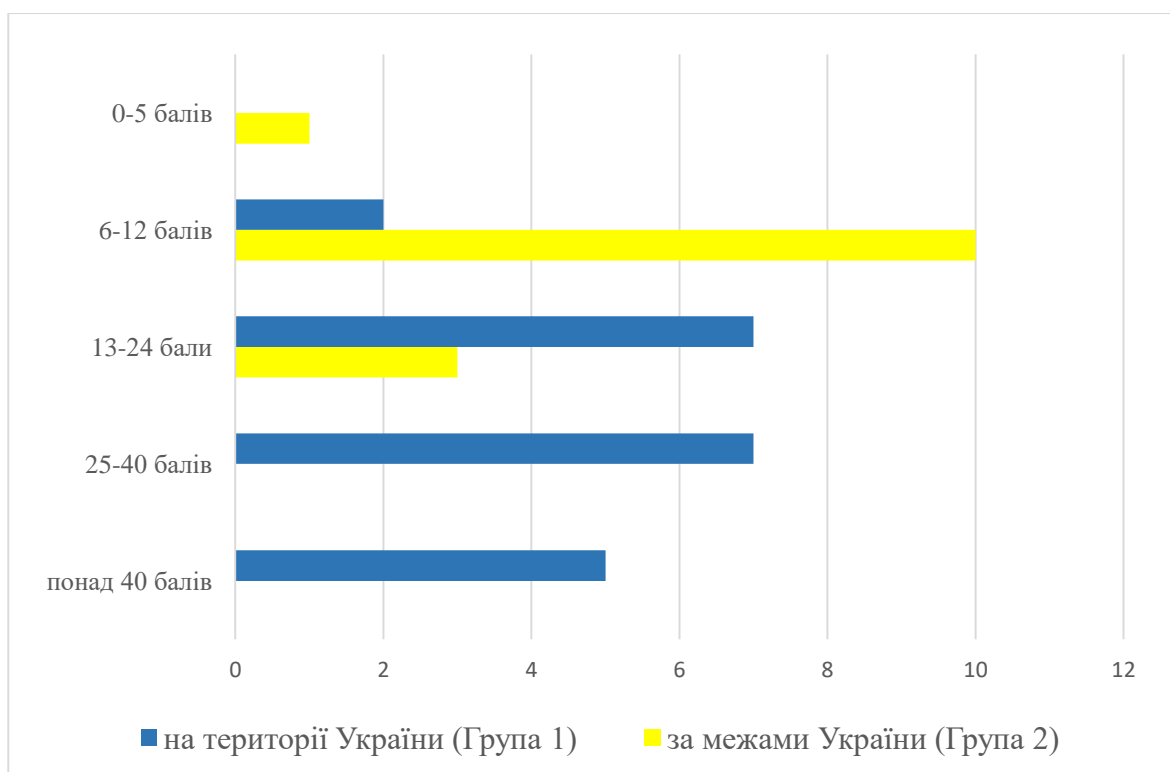


Рис. 2.8. Кількісний показник рівня стресу, в залежності від місця перебування

Результати поділу та оцінки рівня стресу у першої групи показали значно нижчі показники (Рис. 2.8., Рис. 2.9.), що вказує на нищівний вплив воєнного часу на емоційно-вольову сферу жінок. Перебування поза зоною бойових дій зменшує вплив безпосередньої загрози життю та здоров'ю, що є головним стресором у воєнний час.

Відсутність постійного впливу сирен, вибухів, повідомлень про втрати й руйнування дозволяє психіці залишатись у меншому напруженні. Віддаленість від травматичних подій, так звана «психологічна дистанція» допомагає знизити рівень тривоги й уникати повторної ретравматизації.

Натомість, згідно результатів поділу, у Групи 2, показник рівня стресу у 90% опитуваних становить вище рівня норми і аж до виснаження запасів адаптаційної енергії (24% респонденток) (Рис. 2.10)

Вважаю за важливе зазначити, що при створенні гугл-форми і переносу до неї чотирьох блоків з проявами стресу, згідно інструкції тесту, при подальшому пілотному опитуванні, яке проводилось для респонденток виключно з України,

ніхто з них не зазначив, такого моменту, що ознак стресу в якомусь з блоків може не бути, і вартувало б додати пункт з назвою «Нічого з переліченого». Про таку опцію мені зауважила респондентка, яка мешкає закордоном.

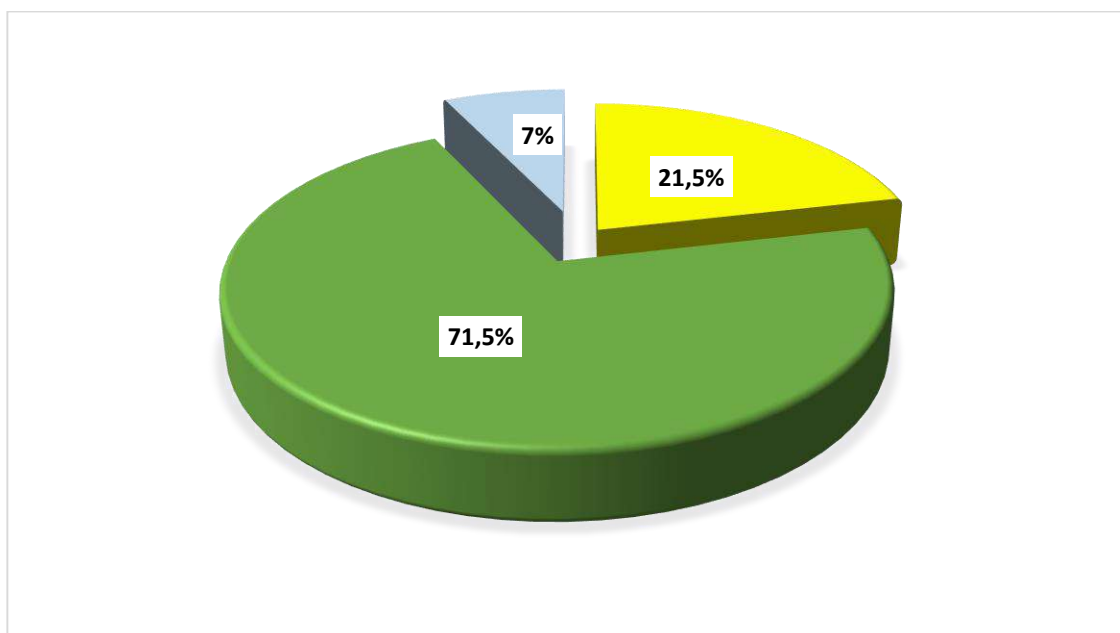


Рис. 2.9. Показники рівня стресу у жінок, які мешкають закордоном

Це говорить про те, що сучасна українська жінка живе у постійних і різних проявах стресу, стабільно відчуючи напругу через стрес в умовах воєнного стану.

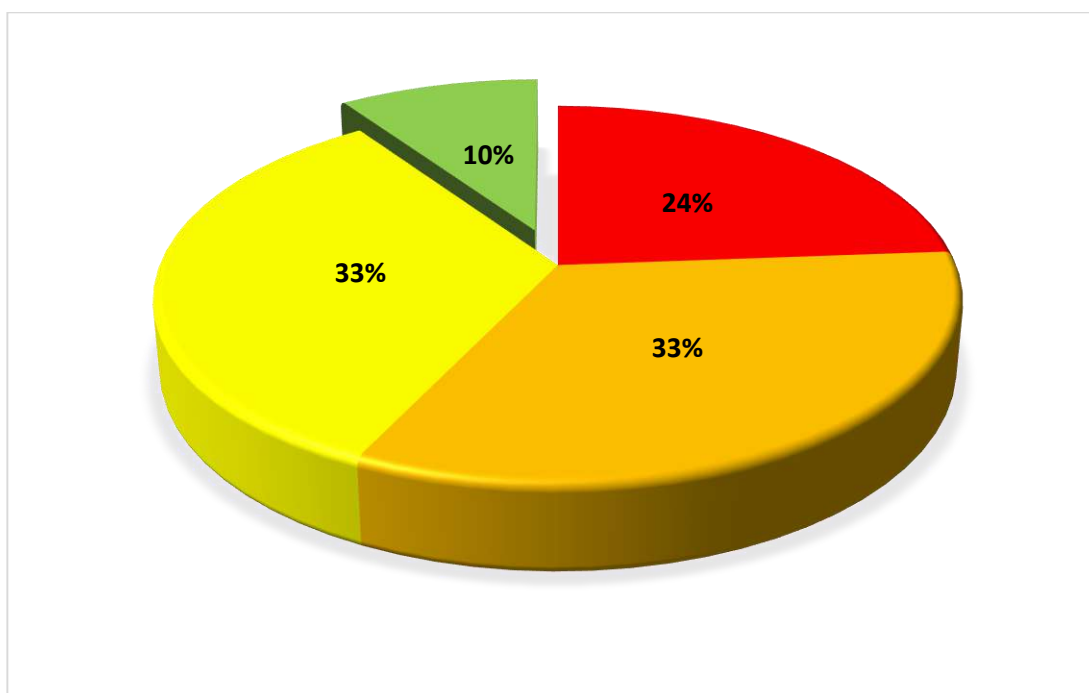


Рис. 2.10 . Показники рівня стресу у жінок що мешкають в Україні

2.3. Психологічний портрет сучасної жінки за результатами проведених досліджень

На основі даних опитування можна окреслити психологічний портрет сучасної української жінки в умовах воєнного стану, яка поєднує професійну діяльність із сімейними обов'язками:

Сучасна українська жінка в умовах війни демонструє високий рівень рольової активності, гнучкості й адаптивності про що свідчать результати за шкалою локусу рольового конфлікту. Вона впевнено реалізує себе в традиційних соціальних ролях, водночас частково або епізодично залучається до нових і складніших ролей, викликаних умовами воєнного часу.

Домінуючі ролі: «Мати» (83%) та «Донька» (80%) – це ролі, у яких жінки найчастіше і стабільно себе реалізують. Вони є джерелом емоційного включення, відповідальності та турботи. «Господиня» (63%), «Дружина» (60%) і «Подруга» (60%) – свідчення глибокої орієнтації на збереження стабільності в близькому оточенні, турботу про побут, підтримку родинних та дружніх зв'язків, водночас соціальна реалізація в ролі «Психологині» (14% завжди, 31% часто), «Освітянки», «Студентки», «Волонтерки» та «Лідерки» реалізуються меншою мірою, але все ж свідчать про намагання жінок включатися в соціально значущі процеси, що в подальшому може викликати рольовий конфлікт і балансування між сім'єю та кар'єрою. Жінки не лише виконують професійні обов'язки, але й часто беруть на себе ініціативу, взаємодіють із громадою, допомагають іншим, зберігаючи при цьому функціональність родинного осередку на високому рівні.

Такі ролі як «Військовослужбовиця», «Парамедикиня», «Держслужбовиця», «Амбасадорка» мають дуже низький відсоток реалізації. Це може свідчити про відсутність таких жінок серед респонденток або про те, що ці ролі сприймаються як нетипові або надто ресурсозатратні для більшості.

«Жонглювання» ролями в стресовому середовищі, на яке вказує тест на визначення рівня стресу, створює потенційне поле для рольових конфліктів, особливо за відсутності зовнішньої підтримки або ресурсного середовища, і

найголовніше – базові потреби в безпеці. У багатьох жінок формується внутрішній конфлікт між очікуваннями суспільства, близького оточення та власними потребами. Прагнення допомагати, бути корисною й ефективною часто межує з перевантаженням, що може призводити до емоційного вигорання та/або виснаження.

Сучасна українська жінка в умовах воєнного стану – це сильна, багаторольова, гнучка особистість, яка намагається зберегти баланс між родиною, роботою, соціальною активністю та самозбереженням, фоново перебуваючи в умовах стресу, який забирає дуже багато ресурсу. Стрес підвищує вразливість особистості до внутрішніх і зовнішніх суперечностей, ускладнюючи узгодження між особистими уявленнями про ролі та соціальними очікуваннями. У стані стресу жінка частіше відчуває напругу через неможливість ефективно виконувати всі ролі, що тільки сприяє формуванню рольового конфлікту. Водночас вона потребує підтримки та визнання своїх зусиль, аби запобігти психологічному виснаженню та зберегти власну ідентичність.

Висновки до Розділу 2

Система рольової поведінки жінки в умовах соціальної нестабільності (зокрема війни) формується під впливом змісту й динаміки соціального контексту та життєвих обставин, що знаходить відображення в її актуальному репертуарі життєвих ролей. Водночас, та ж сама соціальна нестабільність породжує потенційний рольовий конфлікт, додаючи до актуально-стабільного репертуару нові ролі, які входять у життя жінки, часто, вимушено, через соціальні обставини, а постійний стрес заважає лагідному розширенню вищезгаданого, вже існуючого репертуару. Також, результати дослідження локусу рольового конфлікту свідчать про те, що характер рольової орієнтації (інтернальний, екстернальний чи проміжний тип) тісно пов'язаний із рівнем сформованості рольової компетентності.

Доповнюючи ці дані результатами діагностики рівня стресу, можна стверджувати, що підвищений або хронічний стрес може виступати тригером для

загострення рольових протиріч, тоді як стабільний емоційний стан сприяє гнучкому розширенню рольового репертуару та зменшенню ймовірності конфлікту між очікуваннями та самовизначенням. Отже, підтримка психологічної рівноваги є важливою умовою для гармонізації ролей, а також розвитку рольової компетентності жінки в сучасних умовах.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Індивідуальні стратегії зменшення стресу та емоційного навантаження

З огляду на результати дослідження, значну частину рольових конфліктів жінки переживають у контексті підвищеного рівня стресу, викликаного соціальною напругою, змінами в життєвих ролях та впливом воєнного часу. У зв'язку з цим, актуальним є впровадження ефективних індивідуальних стратегій саморегуляції, що сприяють зниженню стресового навантаження та підвищенню адаптивності до нових рольових вимог. Так як країна повністю зорієнтована на допомогу військовим, тому багато заходів спрямованих суто на бійців та бійчинь, і через те про якісь простори відновлення, пересічні громадяни, знають небагато.

В той же час, соціальні мережі і мейнстріми з ідеалізацією життєвих потреб і цілей, підштовхують молодих жінок до прагнення досягти «успішного успіху», умисне завишаючи реальну планку, тим самим спонукають приймати на себе і реалізовувати значно більше ролей, ніж очікує від неї суспільство. Це що може вступати у суперечність із потребою сповільнитись, мати можливість виконувати в одну одиницю часу лише одну задачу, проживати моменти, приділяти більше уваги сім'ї, концентруватися на робочих моментах, що в кінцевому результаті, потенційно, призводить до подальшого рольового перевантаження, а згодом і у виникнення рольових конфліктів у жінок, особливо в умовах воєнного стану.

До найбільш дієвої індивідуальної стратегії можна віднести усвідомлення того факту, що жінка не має бути всесильною, і має право на сповільнення і вибір, і цьому можуть посприяти наступні стратегії як комплексно так і поодинокі варіанти:

1. Практики саморегуляції, такі як дихальні вправи, майндфулнес-медитації, техніки прогресивної м'язової релаксації, що допомагають стабілізувати емоційний стан;
2. Ведення щоденника емоцій, зокрема техніки фіксації позитивних подій, що сприяють підвищенню внутрішнього ресурсу та усвідомленню власних переживань;
3. Фізичну активність у будь-якому зручному форматі (прогулянки, йога, танці), яка допомагає вивільняти накопичене напруження;
4. Налагодження соціальної підтримки – звернення до рідних, друзів або участь у групах емоційної підтримки;
5. Креативну діяльність як спосіб емоційної саморегуляції (малювання, музика, рукоділля тощо);
6. Підтримання здорового способу життя, зокрема регулярного сну, раціонального харчування та режиму відпочинку;
7. Інформаційну гігієну, що передбачає обмеження надмірного потоку негативних новин і свідомий вибір джерел інформації.

Реалізація вищеназваних стратегій сприяє не лише зниженню рівня стресу, а й підвищенню рівня рольової компетентності, що у свою чергу зменшує ризик виникнення як зовнішніх, так і внутрішніх рольових конфліктів.

Війна, з усіма її витікаючими, створила для жінок такі умови, що провокують емоційну напругу як наслідок багатофункціонального соціального навантаження. В умовах зростаючої соціальної активності та багаторольового навантаження, зокрема в період воєнного стану, питання врегулювання емоційного навантаження жінки набуває особливої актуальності.

До ефективних стратегій емоційної саморегуляції належать як індивідуальні, так і соціально-психологічні підходи, такі як:

1. Розвиток емоційного інтелекту. Формування навичок розпізнавання, усвідомлення й вираження власних емоцій сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги та ефективнішому реагуванню на стресогенні ситуації.

2. Раціоналізація розпорядку дня. Організація часу, пріоритезація завдань і делегування обов'язків допомагають уникнути перевантаження та сприяють кращому балансу між особистим, сімейним і професійним життям. Саме візуалізація наповненості дня допоможе оцінити рівень зайнятості і можливості охопити додаткову роль, за потреби, або ж навпаки відсіяти або делегувати.

3. Звернення до психолога або психотерапевта. Фахова допомога сприяє глибшому усвідомленню причин емоційного перенавантаження, виявленню рольових конфліктів та формуванню індивідуальної стратегії подолання.

3.2. Рольова гнучкість та управління часом як засоби уникнення рольових конфліктів у жінок

Результати опитування демонструють, що у сучасному суспільстві українська жінка нерідко опиняється в ситуації багаторольового навантаження. Особливо виразно це спостерігається в умовах воєнного стану, коли до звичного репертуару ролей як соціальних та сімейних додаються нові – психологині, студентки, волонтерки тощо. У поєднанні з емоційним навантаженням і стресом, така багаторольовість створює передумови до виникнення рольових конфліктів.

У контексті постійно змінюваних соціальних вимог та багаторівневого навантаження, якого зазнає сучасна жінка, надзвичайно важливим чинником адаптації є рольова гнучкість – здатність швидко перемикатись між ролями, змінювати та поєднувати різні життєві ролі залежно від ситуації. Жінка з високим рівнем рольової гнучкості вміє балансувати між очікуваннями соціуму та власними потребами, що дозволяє уникати внутрішніх конфліктів і знижувати ризики вигорання.

Іншим важливим фактором є ефективне управління часом. Розподіл зусиль, чітке планування і вміння встановлювати пріоритети дають змогу жінці контролювати свій день, віднаходити простір для відпочинку та відновлення, а також зменшувати рівень стресу, пов'язаного з неможливістю реалізувати всі ролі одночасно. Управління часом не лише оптимізує ресурси, але й зміцнює відчуття контролю над життям, що критично важливо у періоди невизначеності. Поєднання рольової гнучкості та навичок тайм-менеджменту дає змогу жінці своєчасно реагувати на життєві виклики, приймати усвідомлені рішення щодо включення в ту чи іншу роль, а також гармонізувати особисте та соціальне, зберігаючи внутрішню цілісність і адаптивність.

Дослідження, проведене серед жінок у воєнний час, показало, що значна частина респонденток відчуває складність у поєднанні ролей, а рівень емоційного навантаження та стресу суттєво зростає. Однак ті, хто виявляє гнучкість у поведінці та вміє керувати особистим часом, частіше демонструють

адаптивні стратегії, мають ширший рольовий репертуар та менше схильні до рольових конфліктів.

Таким чином, рольова гнучкість та тайм-менеджмент виступають не лише інструментами особистісного розвитку, а й важливими засобами профілактики психологічного виснаження. Розвиток рольової гнучкості та оволодіння навичками управління часом є важливими складовими профілактики рольових конфліктів та підтримки ментального здоров'я жінки, особливо в умовах стресогенних обставин, зокрема воєнного стану.

Отже, враховуючи вищевикладене, можна виділити 4 ключових ресурси для збереження психологічної рівноваги (Рис. 2.11.):

- чітке структурування добового режиму;
- розподіл пріоритетів відповідно до цінностей та життєвих цілей;
- уникнення багатозадачності, що часто призводить до перевантаження;
- планування часу на відновлення, відпочинок, саморефлексію.



Рис. 2.11. Ресурси для збереження психологічної рівноваги

3.3. Психологічні техніки та тренінги для підвищення стресостійкості

Підвищення стресостійкості є однією з головних умов збереження психологічного здоров'я жінки в умовах багаторольовості, особливо під час кризових ситуацій, якою є воєнний стан. Стресостійкість – це здатність особистості ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до змін та відновлювати психологічну рівновагу після дії стресорів. Розвитку цієї якості сприяють спеціальні психологічні техніки та тренінги.

У зв'язку з цим постає необхідність створення цілісної програми психологічної підтримки, яка б включала в себе не лише профілактичні заходи та стратегії підвищення стресостійкості, а й адаптивні механізми подолання рольових конфліктів, характерних для сучасної жінки в умовах воєнного часу.

Виходячи, з результатів опитування та одержаних висновків, була розроблена детальна покрокова трьохетапна програма соціальної і психологічної підтримки для жінок, що стикнулися з внутрішнім рольовим конфліктом (наприклад: конфлікт між роллю матері та професіонала, дружини та особистості тощо).

Дана програмам ґрунтується на теоретичних засадах психології особистості та рольової теорії, таких як концепція соціальних ролей (Р. Лінтона, Дж. Міда, Е. Гоффмана); теорія рольового конфлікту (П.П. Горностая), ідеї гештальт-терапії щодо інтеграції різних частин «Я».

Визнання специфічних труднощів, з якими стикаються жінки в умовах сучасного суспільства, повага до індивідуального досвіду кожної учасниці є одним із принципів гендерно-чутливої психології.

Що забезпечить дана програма? Психоемоційну підтримку, зменшення внутрішньої напруги, тривожності, відчуття провини та «невідповідності». Формування внутрішньої опори та самоприйняття. Усвідомлення і перегляд рольових конфліктів – жінки краще розуміють свої ролі, їхню взаємодію та можливість гнучкого переформатування. Зменшення відчуття розірваності між «треба» і «хочу». Профілактику професійного та емоційного вигорання.

Назва програми: «Гармонія ролей: підтримка жінок у подоланні внутрішніх конфліктів»

Мета програми: Надати жінкам психоемоційну, соціальну та когнітивну підтримку для усвідомлення, опрацювання та інтеграції суперечливих внутрішніх ролей з метою досягнення психологічного благополуччя.

Цільова аудиторія: Жінки віком 25–50 років, які переживають внутрішній рольовий конфлікт (наприклад, труднощі у поєднанні сімейних та професійних обов'язків, конфлікт між особистими цілями та очікуваннями суспільства, тощо).

Етап 1. Діагностико-корекційний (тривалість 3 тижні (2 зустрічі на тиждень))

Мета: Виявлення типу рольового конфлікту, емоційного стану, ресурсів і бар'єрів.

Завдання:

- Діагностувати характер і глибину рольового конфлікту.
- Визначити рівень стресу, тривожності, самооцінки.
- Зібрати соціально-психологічний анамнез.
- Підвищити усвідомлення жінкою своїх ролей та їх конфліктності.

Методи і заходи:

- Індивідуальне психологічне інтерв'ю з елементами наративного підходу.
- Психодіагностика: опитувальник рольових конфліктів (авторські або адаптовані методики).
- Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна.
- Опитувальник самоствавлення (Стефанку, Роже, Дембо-Рубінштейн).
- Міні-групові заняття (2–4 особи): обговорення жіночих ролей у суспільстві.
- Психоедукація: короткі лекції/презентації про рольові конфлікти, причини їх виникнення, типові сценарії.

Очікувані результати:

Учасниця краще розуміє власні ролі, конфлікт між ними.

Первинне зниження рівня тривоги за рахунок розуміння причин внутрішнього дискомфорту.

Етап 2: Терапевтично-корекційний (тривалість 5–6 тижнів)

Мета: Опрацювання емоцій, когніцій і поведінкових стратегій, пов'язаних з рольовими конфліктами.

Завдання:

- Зниження внутрішньої напруги.
- Формування прийняття себе в багатогранності ролей.
- Побудова адаптивних стратегій поведінки та вибору.

Методи і заходи:

Групова психотерапія (10–12 осіб):

Елементи гештальт-терапії (наприклад, робота з «порожнім стільцем»).

Арт-терапія: колажі «Мої ролі», «Моє життя через 5 років».

Рольова гра: «Усвідомлення внутрішніх голосів» (модель субособистостей).

Когнітивно-поведінкова терапія: індивідуальні сесії для реструктуризації ірраціональних переконань (наприклад: «Я маю все встигати», «Я не маю права на відпочинок»).

Тілесно-орієнтовані практики: дихальні вправи, релаксація, методики зниження тілесного напруження.

Психотренінги: баланс життєвих сфер (модель колеса балансу), тайм-менеджмент для жінок.

Очікувані результати:

Зниження тривожності та рівня стресу.

Підвищення самооцінки.

Формування усвідомленого ставлення до вибору ролей та гнучкого планування.

Етап 3: Ресурсно-консолідаційний (тривалість 3 тижні)

Мета: Закріплення позитивних змін, формування внутрішньої опори і соціальної підтримки.

Завдання:

- Усвідомлення здобутків та внутрішніх ресурсів.
- Формування плану подальшого розвитку.

- Активізація зовнішніх ресурсів: підтримка сім'ї, подруг, колег.

Методи і заходи:

Супервізійні міні-групи: аналіз ситуацій з життя з підтримкою групи.

Психоедукація та обговорення: Тема: «Зона мого контролю», «Де шукати підтримку».

Формування «ресурсної мата»: внутрішні й зовнішні джерела підтримки.

Завершальне заняття у форматі «історія успіху»: жінки діляться досвідом змін.

Індивідуальна консультація: розробка персонального плану подальшого зростання (особистого та професійного).

Очікувані результати:

Відчуття внутрішньої цілісності.

Посилення соціальної включеності.

Сформований план дій у складних ситуаціях.

Розвиток навичок самодопомоги.

Форми завершення програми:

Сертифікат участі, як візуальне нагадування здобутих навичок, знань і вмінь.

Інформаційні брошури з техніками саморегуляції.

Доступ до онлайн-групи підтримки (за бажанням).

Висновки до Розділу 3

Ефективне зниження рівня емоційного напруження та гармонізація рольової поведінки можливі за умови поєднання індивідуальних стратегій психологічної саморегуляції зі здобуттям навичок рольової гнучкості та ефективного управління часом.

Індивідуальні техніки зменшення стресу (релаксаційні методики, техніки дихання, когнітивна реструктуризація, рефлексія) дозволяють жінці знижувати рівень емоційного навантаження, що, у свою чергу, зменшує ризик виникнення

внутрішньоособистісного рольового конфлікту. Водночас розвиток рольової гнучкості та ефективне управління часом допомагають адаптуватися до багаторольовості, уникати зіткнення між обов'язками у різних сферах життя та зберігати психологічну рівновагу.

Таким чином, отримані результати свідчать про доцільність та необхідність розробки цілісної програми психологічної підтримки жінок, яка б сприяла формуванню адаптивних моделей рольової поведінки, підвищенню рівня стресостійкості та розвитку навичок тайм-менеджменту, з урахуванням індивідуальних потреб і життєвих умов жінки в період соціальної нестабільності, зокрема в умовах воєнного стану.

Запропонована нами трьохетапна програма соціальної і психологічної підтримки для жінок, що стикнулися з внутрішнім рольовим конфліктом «Гармонія ролей: підтримка жінок у подоланні внутрішніх конфліктів» ґрунтується на принципових теоретичних засадах психології особистості та рольової теорії, таких як концепція соціальних ролей, теорія рольового конфлікту тощо та забезпечить формування адаптивних стратегій та реалізацію соціальної підтримки, особливо для жінок, які суміщають багато соціальних ролей таких як мама, працівниця, донька, дружина, господиня тощо.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі досліджено стан розвитку поняття ролей та рольової теорії особистості, проаналізовано різні підходи до визначення поняття «роль», здійснено теоретичний аналіз проблеми рольової позиції сучасної жінки та практичне дослідження репертуару життєвих ролей в поєднанні з локусом рольового конфлікту та визначенні рівня стресу в умовах воєнного часу.

У реаліях воєнного сьогодення України загострюються численні проблеми, пов'язані з небезпекою для життя, запровадженням різноманітних обмежень, змінами у звичному способі життя, а також зі зростанням фізичного та психоемоційного навантаження. Усе це суттєво впливає на систему цінностей, життєві сенси, уявлення та установки людини. У межах нашого дослідження основну увагу було приділено особливостям рольового репертуару сучасної української жінки, що формується під впливом воєнного стану. Було окреслено нові, актуальні на сьогодні соціальні ролі, які приміряють на себе українки: мати військовослужбовця, дружина військовослужбовця, психологиня, волонтерка тощо, що додалися до вже сталих ролей матері, доньки, господині, подруги та дружини. Також, після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну, до репертуару жіночих ролей додалися так ролі: освітянка, психологиня, парамедикиня.

Формування сучасного рольового репертуару жінки зумовлюється, з одного боку, об'єктивними соціальними запитами та внутрішньою потребою діяти, усвідомлювати й реалізовувати власну рольову активність, а з іншого – потребою у розширенні та трансформації наявних рольових меж і функцій.

Відповідно до зазначених теоретичних положень та завдань кваліфікаційної роботи нами було обґрунтовано та реалізовано програму емпіричного дослідження, метою якої стало вивчення репертуару життєвих ролей сучасних українських жінок в умовах воєнного часу (опитування, вибірка 35 осіб у віці 23-61 рік), здійснено психодіагностичне обстеження учасниць експериментальної вибірки для визначення типу за шкалою локусу рольового

конфлікту (етап констатувальної діагностики), проведено тестування на визначення рівня стресу, а також розробка та впровадження практичних рекомендацій для зменшення рольового конфлікту у сучасної жінки, яка поєднує роботу і сімейні обов'язки в умовах воєнного часу. Застосування валідного та адаптованого до сучасних умов психодіагностичного інструментарію, у поєднанні з методами статистичного аналізу для кількісно-якісного опрацювання емпіричних даних, забезпечує надійність отриманих результатів і підкреслює практичну значущість розробленої програми соціальної і психологічної підтримки для жінок, що стикнулися з внутрішнім рольовим конфліктом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Berne, Eric (2016). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Penguin
- Biddle, Bruce Jesse (1979). *Role Theory*. Academic Press Inc.
- Cooley, C.H. (2017). *Human Nature and the Social Order*. Taylor & Francis (Original work published 1983)
- Dewi, N.M.R.K., Komalasari, Y., Adinegara, I.G.N.J., & Trimurti, C.P. (2024). The influence of role conflict, social support, and work-life balance on psychological well-being and women's career development at Hope Christian Education Foundation. *The ES Economics and Entrepreneurship*, 3(1), 44–59.
- Goffman, Erving (2022). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Penguin (Original work published 1959).
- Hochschild, Arlie (2012). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press
- Lerner, Gerda (1986). *The Creation of Patriarchy. Women and history*. Oxford University Press, Inc.
- Linton, Ralph (1936). *The Study of Man*. Appleton-Century Co.
- Бондарчук, О.І. (2001). *Психологія сім'ї: Курс лекцій*. МАУП.
- Боярин, Л.В. & Заріцька, О.О. (2024). Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя у жінок. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю)*.
- Бурега, В.В., & Даніленко, А.Ю. (2019). ДРАМАТУРГІЧНА КОНЦЕПЦІЯ Е. ГОФФМАНА ЯК МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДЛЯ АНАЛІЗУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРЕКЛАДАЧА. *International Academy Journal Web of Scholar*, 2(8 (38)), 31-38.
- Василенко, І.А. (2021). Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом *Психологія особистості. Габітус*, 24(2), 20-24. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_24\(2\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_24(2)_5).

Ващенко, О.С. (2024). Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК*, 28(57), 27-43.

Герасимчук, А.А., Палеха, Ю.І. & Шиян О.М. (2004). *Соціологія - Навчальний посібник*. Видавництво Європейського університету.

Гіденс Е. (1999). *Соціологія: пер з англ. Основи*.

Гірник, А.М. (2010). *Основи конфліктології : навч. Посібник*. Києво-Могилянська академія.

Головко, О.В., Лисак, Н.О., & Петренко, Н.В. (2018). *Конфліктологія*. Харків.

Горбачова, Н.І. (2013). Соціальний статус і соціальна роль як базові поняття соціальної структури. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 234-237.

Горностай, П.П. (2004). Рольова компетентність як умова гармонійності життєвого світу особистості. *Психологічні перспективи.*–2004, 6, 23-35.

Горностай, П.П. (2005). Рольова теорія особистості: теоретичні основи та практичні аплікації. *Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 26, 391-395.

Горностай, П. П. (2009). *Психологія рольової самореалізації особистості* (Doctoral dissertation, Інститут соціальної та політичної психології).

Горностай, П. П. (2007). *Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности*. Киев «Интерпресс ЛТД».

Карамушка, Л.М. (2024). *Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації*.

Кісь, О. (2022). Жіночі досвіди війни. *Літо 2022 року: Гендер в деталях*. URL:<https://genderindetail.org.ua/season-topic/dosvidy-viyny/zhinochi-dosvidyviyny-lito-2022.html>

Лейтц, Грете (2015) *Психодрама: Теорія и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено*. Когіто-центр

Лесніченко, Н.П. (2019). Типологія гендерних стереотипів особистості. *ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ (каталог психотехнологій; тези доповідей) ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 153-157*

Літвінова О.В., & Сухорук О.О. (2024). Психологічні особливості гендерних ролей українських жінок в умовах війни. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). 220-225.*

Михайленко, О.Ю., (2013). Рольовий підхід до вивчення особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (21).*

Поправка, А.О. (2020). Гендерні стереотипи та їх вплив на конфліктні ситуації.

Стасенкова, Т.В. (2009). Психологічні проблеми професійної самореалізації жінки. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 1 (20), 147-152.*

Титаренко, Д.Д. (2023). Рольовий репертуар сучасної жінки в умовах війни.

Ткалич, М. Г., & Зінченко, Т. П. (2013). Типологія гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології, (2), 47-52.*

Тодорцева, Ю. (2024). ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 1. 236 с., 111.*

Харченко, Д.В. (2024). Психологічні стратегії адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості.

Шахрай, В. М. (2009). Соціальна компетентність особистості в контексті розвитку українського суспільства (соціально-рольовий аспект). *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць, 13, 28-37.*

Шинкаренко, І.О. (2022). Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС, Спеціальний випуск, 2*, 554-562.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика П.П. Горностая

«Репертуар життєвих ролей особистості», (модифікована)

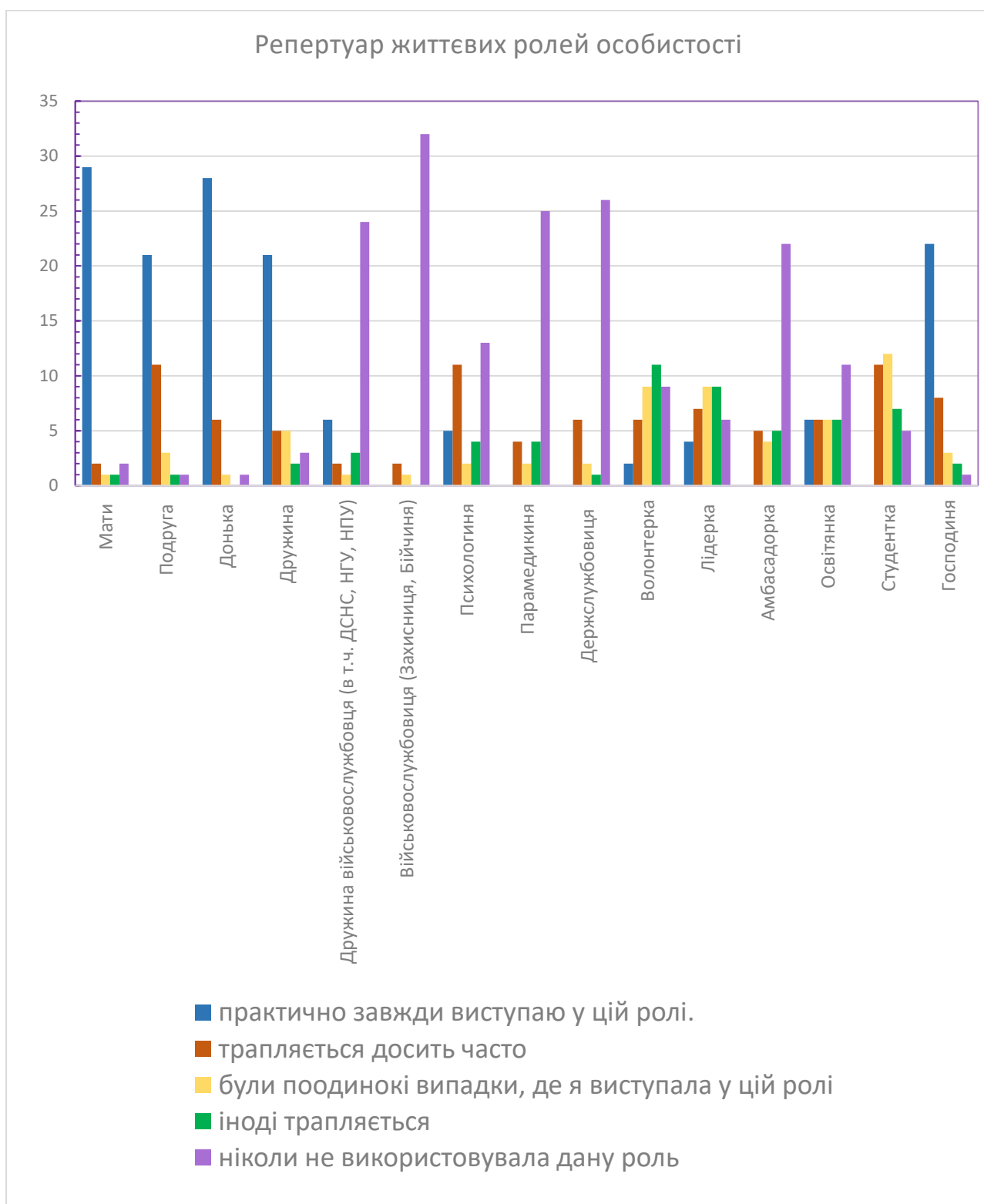
Модифікація здійснена з урахуванням особливостей сьогодення, яка дозволила дослідити життєві ролі сучасних жінок. Респонденткам було запропоновано із переліку ролей обрати ті, які їм доводиться виконувати у повсякденному житті.

Потім слід було назвати нові для них ролі, які вони почали виконувати з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Далі респонденти мали оцінити ступінь значущості та реалізації кожної ролі за такими критеріями:

- 0 – ніколи не використовувала дану роль;
- 1 – були поодинокі випадки, де я виступала у цій ролі;
- 2 – іноді трапляється;
- 3 – трапляється досить часто;
- 4 – практично завжди виступаю у цій ролі.

Виходячи з того, яким чином респондентками були оцінені ролі, було виокремлено актуальні, досить часті та неактуальні ролі в рольовому репертуарі сучасних українських жінок.

Модифікація ролей: Мати, Подруга, Донька, Дружина, Дружина військовослужбовця (в т.ч. НПУ, НГУ, ДСНС), Військовослужбовиця (Захисниця Бійчиня), Психологиня, Парамедикиня, Держслужбовиця, Волонтерка, Лідерка, Амбасадорка, Освітнянка, Студентка, Господиня.



Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

- Втрата апетиту або переїдання
- Зростання помилок при виконанні звичних дій
- Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
- Тремтіння голосу
- Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
- Хронічна нестача часу
- Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
- Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість

Антисоціальна, конфліктна поведінка
 Низька продуктивність діяльності
 Порушення сну або безсоння
 Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

Занепокоєння, підвищена тривожність
 Підозрілість
 Похмурий настрій
 Відчуття постійної туги, депресія
 Дратівливість, напади гніву
 Емоційна «тупість», байдужість
 Цинічний, недоречний гумор
 Зменшення почуття впевненості в собі
 Зменшення задоволеності життям
 Почуття відчуженості, самотності
 11 Втрата інтересу до життя
 Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
 Підвищення або зниження артеріального тиску
 Прискорений або неритмічний пульс
 Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
 Порушення свободи дихання
 Відчуття напруги в м'язах
 Підвищена стомлюваність
 Тремтіння в руках, судоми
 Поява алергії чи інших шкірних висипань

Підвищена пітливість

Швидке збільшення або втрата ваги тіла

Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта.

Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Результати опитування

Респондент №	1 блок	2 блок	3 блок	4 блок	Σ всього	Примітка
1	7	6	7,5	8	28,5	
2	11	10	15	20	56	
3	6	5	7,5	8	26,5	
4	7	9	13,5	14	43,5	
5	1	3	3	4	11	Німеччина
6	2	2	1,5	6	11,5	Німеччина
7	7	6	18	20	51	
8	5	3	7,5	2	17,5	
9	5	4	7,5	4	20,5	
10	2	2	3	2	9	Франція
11	2	3	4,5	6	15,5	Польща
12	2	1	3	2	8	Франція
13	7	6	15	10	38	
14	1	4	9	6	20	
15	1	1	3	4	9	
16	5	8	15	10	38	
17	1	2	1,5	2	6,5	Велика Британія
18	4	4	3	4	15	
19	8	9	10,5	14	41,5	
20	8	11	16,5	18	53,5	
21	3	2	1,5	4	10,5	
22	2	1	3	4	10	Франція
23	5	4	13,5	12	34,5	
24	6	7	9	12	34	
25	1	-	-	2	3	Франція
26	1	2	3	4	10	Франція
27	8	5	13,5	6	32,5	
28	5	4	7,5	8	24,5	
29	-	-	3	4	7	Франція
30	2	3	4,5	6	15,5	
31	3	2	7,5	8	20,5	
32	2	2	3	6	13	Польща
33	3	3	4,5	2	12,5	Польща
34	2	2	7,5	2	13,5	Польща
35	-	3	4,5	4	11,5	Польща

ЗГОДА

здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій
про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, Котляр Ліліана Ростиславівна, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна бакалаврська робота «Соціально-психологічні аспекти рольових конфліктів у жінок, які поєднують роботу і сімейні обов'язки в умовах воєнного часу» виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомена з умовами такого розміщення.

20 червня 2025 року

