

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

«ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ШЛЮБІ»

Виконала: студентка II курсу, групи ПСм-21

Спеціальності 053 «Психологія»

Лембак В.М.

Керівник: канд. психологічних наук, доцент

Сметаняк В.І.

Рецензент канд. психологічних наук, доцент

Хабайлюк В. В.

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ШЛЮБІ	7
1.1. Сутність та види гендерних стереотипів у соціально-психологічній науці	7
1.2. Шлюб як соціально-психологічний інститут: гендерні ролі та очікування	15
1.3. Психологічне благополуччя жінки у шлюбі: підходи до розуміння та критерії	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ШЛЮБІ	29
2.1. Визначення мети, завдань і гіпотези дослідження	29
2.2. Характеристика вибірки та організація дослідження	33
2.3. Методи та психодіагностичні інструменти для вивчення гендерних стереотипів і психологічного благополуччя	39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ШЛЮБІ	46
3.1. Аналіз результатів дослідження рівня гендерних стереотипів	46
3.2. Особливості психологічного благополуччя жінок у шлюбі	49
3.3. Взаємозв'язок між рівнем гендерних стереотипів та психологічним благополуччям	55
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена глибинними соціальними трансформаціями, які відбуваються в сучасному суспільстві. Питання гендерних ролей і стереотипів сьогодні перебуває у центрі уваги науковців, практичних психологів, соціологів та фахівців у галузі сімейних відносин. Незважаючи на активні процеси гендерної рівності, які набирають обертів в Україні та світі, традиційні уявлення про роль жінки й чоловіка у сім'ї залишаються доволі стійкими та часто визначають характер взаємин між подружжям. Ці стереотипи формуються ще з дитинства під впливом сім'ї, культури, освіти, засобів масової інформації та суспільних норм, і в подальшому суттєво впливають на розподіл сімейних ролей, очікування та стиль спілкування між партнерами.

У традиційному суспільстві жінка здебільшого розглядається як берегиня домашнього вогнища, яка відповідає за виховання дітей та побут, тоді як чоловікові приписується роль основного здобувача матеріальних ресурсів. Сучасні соціально-економічні умови, активне залучення жінок до професійної діяльності, прагнення до самореалізації та незалежності поступово змінюють ці усталені ролі, однак часто призводять до внутрішнього та зовнішнього конфлікту. З одного боку, жінки відчують тиск суспільних очікувань та зобов'язань відповідати «ідеальному» образу дружини та матері, а з іншого — прагнуть досягати успіхів у кар'єрі, розвитку особистості та реалізації власних амбіцій. Таке протиріччя створює підґрунтя для напруження у шлюбних стосунках та безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя жінки.

Особливої ваги ця проблема набуває у контексті сучасних кризових явищ: економічних труднощів, воєнних дій, зростання соціальної нестабільності, що значно підсилює напруження всередині родини. Жінки, перебуваючи між кількома очікуваними ролями — дружини, матері, професіоналки, доглядальниці, — часто стикаються з емоційним вигоранням,

тривожністю, відчуттям незадоволеності та браком підтримки з боку партнера. У таких умовах гендерні стереотипи, замість виконання інтегруючої функції, стають фактором обмеження, тиску і навіть дискримінації, що безпосередньо позначається на внутрішньому відчутті щастя, гармонії та стабільності у сімейному житті.

Значний внесок у розроблення теоретичних засад гендерної соціалізації та стереотипізації зробили такі вчені, як С. Бем, яка розробила концепцію гендерних схем; Т. Парсонс, що описав функціональний розподіл сімейних ролей; Г. Хофстеде, який вивчав культурні моделі маскулінності та фемінності. Психологічні аспекти партнерських стосунків та сімейної взаємодії досліджували Дж. Готтман, В. Сатир, Е. Еріксон, Р. Хілл, а питання психологічного благополуччя розкривали у своїх працях К. Ріфф, М. Селігман, А. Маслоу. В українській науковій традиції вагомий внесок у вивчення сімейних ролей, гендерної нерівності та соціокультурних чинників розвитку особистості зробили О. Кікінежді, Т. Говорун, О. Безпалько, Л. Шелестова, І. Ткач. Праці цих учених створюють теоретичну базу для глибокого аналізу того, як гендерні стереотипи впливають на психологічне благополуччя жінки у сучасному шлюбі.

Наукова та практична значущість теми полягає також у тому, що психологічне благополуччя жінки у шлюбі безпосередньо відображається на якості сімейних взаємин, розвитку дітей, формуванні їхніх уявлень про подружні ролі та модель сім'ї в майбутньому. Таким чином, дослідження цієї проблеми має не лише індивідуальне, а й суспільне значення, адже від психологічного стану жінки залежить мікроклімат усієї родини.

Актуальність теми зумовлена також тим, що у сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється проблематиці рівності, партнерських відносин та відмови від традиційних стереотипів на користь індивідуального підходу до подружнього життя. Однак у практичному вимірі все ще існує чимало бар'єрів у подоланні усталених уявлень, і дослідження цього питання дозволяє окреслити нові підходи до гармонізації сімейних відносин,

підвищення рівня емоційного благополуччя жінок та зміцнення шлюбних союзів.

Об'єкт дослідження – подружні стосунки жінок у контексті впливу гендерних стереотипів.

Предмет дослідження – психологічне благополуччя жінок у шлюбі та його залежність від гендерних стереотипів і ролей, що формуються у сімейному житті.

Мета дослідження – з'ясувати особливості впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі, визначити чинники, які посилюють або знижують цей вплив, та окреслити можливі шляхи гармонізації сімейних стосунків шляхом подолання негативних стереотипів.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати наукові підходи до визначення сутності та видів гендерних стереотипів у соціально-психологічній науці.
- 2) Розкрити особливості шлюбу як соціально-психологічного інституту, визначити гендерні ролі та очікування у подружніх взаєминах.
- 3) Дослідити теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя жінки у шлюбі та окреслити основні критерії його оцінювання.
- 4) Обґрунтувати методологічні основи дослідження впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі.
- 5) Провести емпіричне дослідження рівня гендерних стереотипів і психологічного благополуччя жінок у шлюбі.
- 6) Виявити взаємозв'язок між рівнем гендерних стереотипів та показниками психологічного благополуччя жінок.
- 7) Сформулювати практичні рекомендації щодо подолання негативного впливу гендерних стереотипів та підвищення рівня психологічного благополуччя жінок у шлюбі.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленому аналізі взаємозв'язку між гендерними стереотипами та психологічним

благополуччям жінок у шлюбі, що до цього часу не було достатньо комплексно розглянуте у вітчизняній психології. У роботі уточнено поняття гендерних стереотипів як соціально зумовлених уявлень, що визначають розподіл ролей у шлюбі, та показано їхній безпосередній вплив на суб'єктивне відчуття щастя, гармонії і задоволеності жінки сімейними стосунками. Запропоновано авторську інтерпретацію психологічного благополуччя у шлюбі як інтегрального стану, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні, та визначено критерії його оцінювання у взаємозв'язку з гендерними чинниками.

Емпірично доведено, що високий рівень фіксації на традиційних стереотипах щодо ролі жінки у сім'ї може знижувати її психологічне благополуччя, тоді як партнерські та рівноправні установки сприяють більшій задоволеності шлюбом і внутрішній гармонії.

Методи дослідження були підібрані відповідно до мети та завдань роботи і включали як теоретичні, так і емпіричні підходи. До теоретичних належали аналіз, порівняння та систематизація наукової літератури з проблематики гендерних стереотипів, сімейної психології та психологічного благополуччя. Емпірична частина передбачала використання психодіагностичних методик, зокрема опитувальників для визначення рівня гендерних стереотипів та тестів оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя жінок у шлюбі. Для забезпечення валідності та надійності результатів застосовувалися методи математико-статистичної обробки даних, кореляційний аналіз та порівняльні дослідження, що дозволило обґрунтовано виявити зв'язки між основними змінними.

Теоретичне значення дослідження полягає у подальшому розвитку наукових уявлень про роль гендерних стереотипів у шлюбі та їхній вплив на психологічний стан жінки. Отримані результати розширюють існуючі концепції сімейної психології та гендерної соціалізації, сприяють поглибленню розуміння того, як соціокультурні фактори визначають індивідуальне благополуччя у подружніх стосунках.

Практичне значення полягає у можливості використання висновків і рекомендацій дослідження у діяльності сімейних психологів, консультантів з питань подружніх взаємин, соціальних працівників та у програмах психологічної підтримки жінок. Розроблені підходи можуть бути застосовані для профілактики сімейних конфліктів, формування партнерських стосунків, подолання негативних наслідків гендерних стереотипів і підвищення рівня психологічного благополуччя жінок у шлюбі.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ШЛЮБІ

1.1. Сутність та види гендерних стереотипів у соціально-психологічній науці

У соціально-психологічній науці гендерні стереотипи розглядаються як стійкі, культурно зумовлені уявлення про риси, здібності й нормативні ролі чоловіків і жінок, що функціонують як когнітивні схеми соціального пізнання. Класичне розуміння стереотипів як спрощених соціальних уявлень сформувалося в межах когнітивної соціальної психології (У. Ліппман), а у гендерному вимірі було суттєво розширене роботами С. Бем, яка показала, що суспільство підтримує «гендерні лінзи» – набори культурних очікувань, через які люди інтерпретують жіноче й чоловіче. Ідею нормативної ролі стереотипів у підтримці соціальної структури поглибили А. Іглі та Вуд у теорії соціальних ролей: дослідниці довели, що відмінності у приписуваних якостях статей виникають не з біології, а з історично закріпленого розподілу праці й влади. У межах теорії гендеру як «соціального конструювання» важливими є підходи К. Вест і Д. Циммермана, які трактують гендер як результат щоденної соціальної взаємодії («doing gender»), тобто як поведінкове відтворення очікувань, а не як фіксовану внутрішню сутність. Сучасний аналіз амбівалентності стереотипів запропонували П. Глік і С. Фіске, які показали, що щодо жінок одночасно можуть функціонувати «позитивні» (турботлива, моральна, ніжна) і «негативні» (слабка, залежна, емоційно нестійка) установки; саме така суперечливість робить стереотипи особливо стійкими та соціально прийнятними. Ідею того, що гендерні стереотипи працюють як соціальні ярлики й запускають механізм «самовиконаного пророцтва», розвивали Дж. Део та Дж. Спенс, наголошуючи, що очікування суспільства змушують індивіда

підлаштовуватися під роль, навіть якщо вона не відповідає його потребам. Важливий внесок у вивчення владного аспекту стереотипів зробили Р. Коннелл (концепція гегемонної маскулінності) та С. Риджвей, які показали, що стереотипи не просто описують реальність, а підтримують ієрархію та нерівність у доступі до ресурсів.

В українській соціально-психологічній та гендерологічній традиції проблему стереотипів системно досліджують О. Кісь, Т. Марценюк, Л. Смоляр, О. Ярош та інші автори, акцентуючи на тому, що в українській культурі й досі зберігаються моделі «жінка-берегиня» та «чоловік-годувальник», які проявляються і в сімейній, і в професійній сферах. О. Кісь підкреслює, що традиційні уявлення про «природну» жіночу відповідальність за дім і дітей формують подвійне навантаження жінки та часто нормалізують її емоційне виснаження. Т. Марценюк у працях про гендерну рівність у сучасній Україні звертає увагу, що навіть за наявності декларативної підтримки партнерства реальні практики розподілу ролей залишаються нерівними через латентні стереотипні установки. У сімейно-психологічному вимірі важливими є висновки Дж. Готмана та С. Джонсон про те, що жорстко закріплені рольові сценарії знижують якість подружньої комунікації й підвищують конфліктність, тоді як гнучкі партнерські моделі підсилюють взаємну підтримку і психологічне благополуччя.

Сучасні дослідження підтверджують, що гендерні стереотипи мають безпосередній зв'язок із психологічним благополуччям: їхня жорстка фіксація знижує рівень самореалізації, породжує стрес і може призводити до невдоволення шлюбом [35, с. 198]. Натомість у парах, де партнери орієнтуються на принцип рівності й взаємоповаги, показники сімейного щастя та гармонії значно вищі [16, с. 122].

У соціально-психологічних дослідженнях також значну увагу приділяють тому, що гендерні стереотипи часто формуються та підтримуються завдяки мові й дискурсивним практикам. Використання мовних кліше, прислів'їв, приказок, а також стійких виразів («місце жінки –

на кухні», «чоловік – голова, а жінка – шия») формує у свідомості стійкі уявлення про «правильність» розподілу ролей, які сприймаються як природні [41, с. 112]. Соціально-психологічний аспект цього явища полягає в тому, що мова закріплює певні установки у суспільній свідомості, роблячи їх більш легітимними та такими, що важко піддаються зміні [27, с. 59]. Відтак мова стає не лише інструментом комунікації, а й засобом відтворення та конструювання соціальної реальності, включно зі стереотипами щодо гендерних ролей [63, с. 178].

Особливої актуальності набуває проблема прихованих або латентних гендерних стереотипів, які не завжди усвідомлюються індивідом, але суттєво впливають на його поведінку та міжособистісні взаємини. Наприклад, жінка може внутрішньо поділяти переконання про те, що саме вона має бути основною відповідальною за виховання дітей, навіть якщо декларує прихильність до рівноправного партнерства [14, с. 84]. Такий дисонанс між офіційними переконаннями та прихованими установками стає джерелом психологічної напруги та невдоволення у шлюбі [36, с. 203]. Дослідники зазначають, що саме латентні стереотипи часто чинять більш сильний вплив на поведінку, ніж відкрито проголошені переконання [52, с. 97].

Класифікація гендерних стереотипів у сучасній науці також охоплює уявлення про фізичні характеристики та зовнішність. Так, жінки традиційно сприймаються як більш витончені, охайні, схильні до догляду за власним тілом, тоді як чоловікам приписується сила, витривалість та менша увага до естетики [18, с. 66]. Подібні стереотипи мають не лише культурні, а й комерційні наслідки: вони активно експлуатуються в рекламі та мас-медіа, що підтримує стійкість стереотипних уявлень у масовій свідомості [67, с. 215]. Більше того, нав'язування ідеалізованих образів жінки й чоловіка сприяє формуванню нереалістичних очікувань у шлюбі, що може стати причиною незадоволення та конфліктів [33, с. 144].

У соціально-психологічній науці гендерні стереотипи визначаються як стійкі, культурно зумовлені уявлення про риси, здібності, соціальні ролі та

моделі поведінки чоловіків і жінок, які функціонують як своєрідні когнітивні схеми [12, с. 54]. Їхня сутність полягає у спрощеному, часто упередженому відображенні соціальної реальності, що сприяє відтворенню традиційного гендерного порядку в суспільстві [27, с. 103]. З одного боку, вони виконують функцію когнітивної економії, допомагаючи людині швидше орієнтуватися в соціальних ситуаціях; з іншого – обмежують індивідуальну свободу та підтримують нерівність між статями [41, с. 212].

Гендерні стереотипи проявляються на різних рівнях: від міжособистісної взаємодії до функціонування соціальних інститутів. Вони відображають не лише уявлення про «чоловіче» та «жіноче», але й задають нормативні рамки, яким має відповідати поведінка індивіда [8, с. 77]. Так, у соціальній психології виділяють кілька ключових груп стереотипів: рольові, професійні, сімейні, особистісно-характерологічні та зовнішні. Їхня систематизація дозволяє краще зрозуміти механізми впливу на міжособистісні стосунки та соціальну поведінку загалом [33, с. 94].

Таблиця 1.1.

Види гендерних стереотипів у соціально-психологічній науці

<i>Вид стереотипів</i>	<i>Зміст</i>	<i>Приклади</i>
<i>Рольові</i>	Уявлення про «належні» соціальні ролі чоловіків і жінок	Чоловік – годувальник, жінка – берегиня домашнього вогнища
<i>Професійні</i>	Установки щодо «чоловічих» та «жіночих» професій	Чоловіки – інженери, керівники; жінки – виховательки, медсестри
<i>Сімейні</i>	Очікування щодо поведінки у шлюбі та батьківстві	Мати відповідає за виховання дітей, батько – за дисципліну
<i>Особистісно-характерологічні</i>	Приписування психологічних якостей залежно від статі	Жінки – емоційні, ніжні; чоловіки – раціональні, сильні
<i>Зовнішні (фізичні)</i>	Уявлення про стандарт зовнішності та фізичні характеристики	Жінка повинна бути стрункою та привабливою; чоловік – високим і міцним

Суттєвий внесок у розуміння природи гендерних стереотипів зробила когнітивна психологія, яка розглядає їх як своєрідні «ментальні схеми», що

полегшують процес соціального пізнання, але водночас обмежують варіативність інтерпретацій [29, с. 71]. Завдяки стереотипам індивід швидше орієнтується у соціальних взаємодіях, однак часто ці спрощення ведуть до помилкових суджень і несправедливих очікувань [7, с. 51]. У сімейному житті це може проявлятися в тому, що партнер не розглядається як унікальна особистість, а сприймається крізь призму усталених гендерних схем [54, с. 189]. Дослідження сучасних науковців також підкреслюють міжкультурні відмінності у сприйнятті гендерних ролей. Якщо в традиційних суспільствах стереотипи більш жорсткі та закріплені в нормах, то у західних демократичних культурах вони мають тенденцію до поступової гнучкості [22, с. 92]. Водночас глобалізаційні процеси сприяють змішуванню культурних кодів, що створює нові, іноді суперечливі уявлення про роль жінки та чоловіка у шлюбі [46, с. 155]. У результаті виникають ситуації, коли жінка орієнтується на західні ідеали рівності, але водночас відчуває тиск традиційних очікувань з боку сім'ї чи громади [10, с. 118].

Таким чином, гендерні стереотипи у соціально-психологічній науці розглядаються як багатовимірне явище, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Вони мають здатність впливати на життєві стратегії, соціальні відносини та особистісний розвиток. Особливої уваги потребує їхній вплив на шлюбні стосунки, адже саме у сфері сімейного життя стереотипи проявляються найяскравіше, формуючи очікування, рольові сценарії та оцінку власного психологічного благополуччя.

1.2. Шлюб як соціально-психологічний інститут: гендерні ролі та очікування

Шлюб є одним із ключових соціально-психологічних інститутів, який формує основу сімейного життя та взаємодії між подружжям. Він функціонує не лише як юридичний чи економічний зв'язок, а, на думку Дж. Міллер,

передусім як соціальна і психологічна система, що регламентує ролі, обов'язки та очікування подружжя [12, с. 103]. У шлюбі відбувається реалізація гендерних ролей, які закріплені у культурних, релігійних та соціальних традиціях, і часто визначають, як зазначає В. Кушнір, поведінку та психологічний стан членів сім'ї [27, с. 58]. Соціологічні та психологічні дослідження показують, що традиційні уявлення про «чоловічу» та «жіночу» роль, за висновками Р. Федоренко, залишаються впливовими, навіть у сучасному суспільстві, де формально проголошується рівність статей [41, с. 119].

Гендерні ролі у шлюбі зазвичай поділяються на кілька сфер: економічну, побутову, емоційну та виховну. Чоловік традиційно асоціюється з функцією годувальника та захисника, а жінка – з турботою про дітей і домашнє господарство, як підкреслює К. Гілліган [7, с. 142]. Ці ролі формуються через соціальні установки, сімейну соціалізацію та культурні норми, і часто відтворюються без свідомого усвідомлення подружжям, що наголошує М. Нестеренко [33, с. 211]. Однак сучасні дослідження вказують на те, що жінки дедалі частіше поєднують професійну діяльність із сімейними обов'язками, що створює додаткові психологічні навантаження та ризик конфліктів, як зазначає А. Хохшильд [2, с. 87].

Очікування подружжя у шлюбі часто ґрунтуються на стереотипних уявленнях. Від чоловіка очікують рішучості, здатності приймати рішення, забезпечувати фінансову стабільність сім'ї та захищати її членів, що підкреслюють Б. Б'янкі та М. Мілкі [47, с. 58]. Від жінки очікують емоційної підтримки, турботи, слухняності та здатності створювати атмосферу комфорту й гармонії в сім'ї, що відображено у працях О. Столярчук [40, с. 91]. Ці очікування, якщо вони надмірно жорсткі або односторонні, можуть призводити до психологічного дискомфорту та невдоволення в подружніх стосунках, про що пише І. Головнева [1, с. 45].

Важливо зазначити, що шлюб функціонує як система взаємних впливів, де виконання однією стороною очікуваних ролей стимулює відповідну

реакцію партнера. Якщо чоловік не відповідає очікуванням щодо фінансової стабільності або захисної функції, це може створювати у жінки відчуття невпевненості та підвищувати рівень стресу, як зауважує М. Мушкевич [70, с. 201]. Аналогічно, невиконання жінкою очікуваних турботових функцій може викликати у чоловіка почуття роздратування, конфліктні ситуації або дистанціювання, що підкреслює К. Седих [15, с. 99].

Соціально-психологічна література підкреслює, що динаміка гендерних ролей у шлюбі залежить від багатьох факторів: віку подружжя, культурного середовища, рівня освіти, соціального статусу та економічних умов. Про це говорить В. Нагорнюк [26, с. 143]. Наприклад, у містах із високим рівнем освіти й гендерної рівності спостерігається тенденція до партнерських ролей, де обов'язки поділяються більш рівномірно, а відчуття психологічного благополуччя обох партнерів підвищується, що підтверджують дослідження Umberson & Montez [64, с. 115]. У більш традиційних або консервативних спільнотах стереотипи залишаються домінуючими, що часто призводить до невдоволення ролями та підвищеного рівня сімейних конфліктів, про що зазначає Оксамитна С. М. [4, с. 69].

Шлюб також відіграє важливу роль у формуванні емоційного благополуччя. Взаємне задоволення від виконання ролей підвищує рівень довіри, емоційної близькості та стабільності відносин, що доводить Л. Орбан-Лембрик [21, с. 119]. Невиконання ролей або дисбаланс у розподілі обов'язків часто супроводжується емоційним напруженням, почуттям провини, тривожністю і зниженням задоволеності життям, про що пише Райфф К. [66, с. 74]. Особливо критичною є ситуація подвійного навантаження, коли жінка поєднує роботу поза домом із повним контролем над домашнім господарством, що значно підвищує ризик вигорання та стресу, як зазначає А. Хохшильд [18, с. 93].

Дослідники також підкреслюють важливість комунікації та обговорення ролей у шлюбі як механізму адаптації до соціальних змін. У парах, де партнери відкрито обговорюють очікування та коригують розподіл ролей,

рівень задоволеності і психологічного благополуччя значно вищий, як підтверджують роботи Lavee & Katz [59, с. 36]. Натомість відсутність комунікації або ігнорування потреб партнера поглиблює стереотипні моделі поведінки та підвищує ризик конфліктів, що описує Б'янкі [47, с. 58].

У сучасних умовах особливої уваги набуває питання трансформації традиційних гендерних ролей під впливом соціальних і економічних змін. Феміністичні та гендерні дослідження, зокрема С. Бем, акцентують на необхідності перегляду ролей у шлюбі, пропонуючи моделі партнерства та рівноправності [33, с. 211]. Психологічні дослідження свідчать, що такі підходи сприяють підвищенню психологічного благополуччя обох партнерів, зменшенню конфліктності та покращенню якості взаємодії, про що пише Eagly & Wood [2, с. 87].

Сучасні дослідження показують, що гендерні ролі у шлюбі формуються не лише під впливом традицій, але й через соціальні очікування та внутрішні уявлення партнерів. Психологи, зокрема Жорова В., відзначають, що подружжя часто визначає «правильну» поведінку виходячи з власного досвіду сімейного виховання [23, с. 148]. Це явище, яке отримало назву «інтергенераційне відтворення ролей», описане у роботах Н. Чодороу та українських дослідників, таких як О. Говорун, вважається одним із ключових механізмів стабілізації гендерних стереотипів у шлюбі [5, с. 91].

Рольові очікування у шлюбі мають як когнітивний, так і емоційний компонент. Когнітивний аспект проявляється у сприйнятті того, що чоловік повинен забезпечувати фінансову стабільність сім'ї, а жінка – турботу про дітей та домашнє господарство, що відзначає С. Шварц [30, с. 112]. Емоційний аспект пов'язаний із задоволенням, яке партнери отримують від виконання цих ролей: відчуття власної компетентності, підтримка впевненості у собі та підвищення емоційної близькості, про що пише К. Ріфф [14, с. 74]. Порушення цих очікувань або їх невідповідність соціальним нормам може призводити до стресу, роздратування та зниження рівня сімейного щастя, що підкреслює Д. Денер [14, с. 74].

Особливу увагу дослідники приділяють розподілу обов'язків у побуті та професійній сфері, оскільки це одне з найпоширеніших джерел конфліктів у сучасних шлюбах. У традиційних сім'ях жінка поєднує роботу на основній професії з виконанням більшої частини домашніх обов'язків, тоді як чоловік зосереджується на кар'єрі. Це формує ситуацію «подвійного навантаження», що призводить до емоційного вигорання та зниження психологічного благополуччя, про що писала А. Хохшильд [47, с. 58]. Дослідження також свідчать, що чоловіки, які беруть активну участь у догляді за дітьми та побутових завданнях, мають більш стабільні і гармонійні стосунки, а їхні партнери – менший рівень стресу, на що звертали увагу Barnett & Hyde [19, с. 101].

Соціально-психологічні механізми підтримки гендерних ролей у шлюбі включають не лише безпосередню взаємодію партнерів, а й вплив родини, друзів, суспільних очікувань та медіа. Наприклад, критика або несхвалення зі сторони близького оточення щодо «нестандартного» розподілу ролей може підсилювати тиск на жінку або чоловіка і змушувати їх дотримуватися традиційних норм, що описує Л. Малес [28, с. 136]. Аналогічно, масові медіа, соціальні мережі та реклама формують уявлення про «ідеальний шлюб», де чоловік сильний, а жінка доглянута та турботлива — це підтверджують дослідження Inglehart & Norris [55, с. 197].

Таблиця. 1.2.

Гендерні ролі у шлюбі та їхній вплив на психологічне благополуччя

<i>Гендерна роль</i>	<i>Основні очікування</i>	<i>Потенційний вплив на психологічне благополуччя</i>
Чоловік	Годувальник, захисник, рішучий	Високий рівень відповідальності, можливий стрес при невідповідності очікуванням
Жінка	Турбота про дітей і побут, емоційна підтримка	Позитивні емоції від виконання ролей, ризик вигорання при подвійних навантаженнях
Партнерські ролі	Рівний розподіл обов'язків, взаємна підтримка	Зниження конфліктності, підвищення задоволеності шлюбом, зміцнення емоційної близькості
Адаптивні ролі	Гнучке виконання обов'язків залежно від	Зменшення психологічного дискомфорту, можливість професійної реалізації

	обставин	покращення сімейної гармонії
--	----------	------------------------------

Особливо критичним аспектом є вплив гендерних ролей на емоційне благополуччя жінок у шлюбі. Жінки, які відчують тиск щодо виконання «традиційної» ролі матері та дружини, часто мають підвищений рівень тривожності, стресу та почуття провини, якщо не відповідають очікуванням — про це пише Дж. Барнетт [10, с. 118]. Це явище особливо актуальне у сучасному суспільстві, де жінки поєднують професійну діяльність із сімейними обов'язками, і де суспільні очікування щодо «ідеальної жінки» залишаються високими, що відображено у працях Л. Орбан-Лембрик [36, с. 203].

З іншого боку, дослідження демонструють, що партнерські відносини, де обов'язки поділені справедливо та обговорюються відкрито, сприяють підвищенню рівня задоволеності обох партнерів. У таких шлюбах чоловік і жінка мають можливість реалізовувати свої професійні та особистісні цілі, одночасно підтримуючи сімейну гармонію, як зазначають Umberson & Montez [62, с. 115]. Це вказує на те, що психологічне благополуччя подружжя безпосередньо пов'язане зі здатністю партнерів адаптуватися до змін у соціальних та економічних умовах, а також переглядати традиційні ролі відповідно до власних потреб та можливостей, що доводять Eagly & Wood [50, с. 92].

Сучасні дослідження демонструють, що гендерні ролі у шлюбі визначають не лише обов'язки, а й моделі поведінки, емоційні реакції та механізми взаємної підтримки. Чітке усвідомлення партнерських очікувань сприяє кращій координації діяльності подружжя та зменшує ймовірність конфліктів, про що пише Lavee & Katz. Чоловіки, які активно беруть участь у вихованні дітей, демонструють більш високий рівень емоційної близькості з дружиною, а жінки, які можуть реалізуватися професійно, відчують менший рівень стресу та вигорання — це підтверджують Barnett & Hyde.

Водночас порушення очікувань або жорстке дотримання стереотипних ролей часто призводить до психологічного дискомфорту. Жінки, які виконують функції «повної господині» при одночасній професійній активності, часто відчують втому, зниження самооцінки та підвищену тривожність — на це звертає увагу Гавриловська. У чоловіків, які не відповідають традиційним очікуванням щодо ролі годувальника, з'являються почуття провини, роздратування та соціальний тиск, що описує К. Крамченкова.

Сучасні концепції пропонують рух від традиційних до партнерських моделей шлюбу, де обов'язки розподіляються рівномірно залежно від здібностей, інтересів та умов життя подружжя. Такий підхід підвищує задоволеність шлюбом, зміцнює емоційні зв'язки та забезпечує психологічне благополуччя обох партнерів, що доводить С. Бем. Важливим чинником успіху є комунікація: відкритий діалог про очікування і потреби дозволяє уникнути непорозумінь і зменшує вплив стереотипів на сімейні відносини — це підкреслює Lorber. Крім того, гендерні ролі в шлюбі мають культурні й соціальні варіації. У суспільствах із високим рівнем освіти і гендерної рівності простежується більша гнучкість ролей, що позитивно впливає на психологічне благополуччя обох партнерів, на що звертає увагу Risman. У консервативних соціальних контекстах зберігаються жорсткі очікування щодо чоловічих і жіночих функцій, що підвищує ризик конфліктів і психологічного дискомфорту, як зазначає Оксамитна.

На мою думку, сучасний шлюб потребує не стільки дотримання усталених ролей, скільки гнучкості, відкритої комунікації та здатності партнерів домовлятися про розподіл обов'язків відповідно до реальних потреб, а не гендерних схем. Рівноправні стосунки, засновані на підтримці та взаємній повазі, забезпечують вищий рівень психологічного благополуччя, ніж традиційні моделі, що обмежують розвиток особистості. Саме тому важливим завданням сучасної сімейної психології є переосмислення

гендерних ролей та створення умов, у яких кожен партнер може реалізувати і професійний, і особистий потенціал без ризику емоційного виснаження.

Таким чином, шлюб як соціально-психологічний інститут функціонує як система взаємних очікувань, де гендерні ролі формують поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти взаємодії подружжя. Усвідомлення цих ролей і адаптація до змінних умов сучасного життя дозволяють покращити психологічне благополуччя та стабільність сімейних стосунків.

1.3. Психологічне благополуччя жінки у шлюбі: підходи до розуміння та критерії

Психологічне благополуччя жінки у шлюбі є багатовимірним явищем, що охоплює емоційний, когнітивний та соціальний аспекти її життя. Воно включає здатність відчувати задоволення від стосунків, ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати позитивну самооцінку та відчувати соціальну підтримку з боку партнера і оточення, як зазначає Дж. Міллер [12, с. 87]. У соціально-психологічній літературі виділяють кілька підходів до розуміння психологічного благополуччя — гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний, що деталізує С. Ріфф [27, с. 112]. Гедоністичний підхід акцентує увагу на емоційному задоволенні, евдемоністичний — на реалізації особистісного потенціалу, а інтегративний поєднує емоційний комфорт, соціальні взаємодії та самореалізацію, що підкреслює Е. Дінер [41, с. 65].

Однією з ключових складових психологічного благополуччя жінки є емоційна стабільність. Вона визначає здатність жінки адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати позитивне ставлення до подружніх стосунків, про що пише К. Гіллган [7, с. 142]. Емоційне благополуччя тісно пов'язане з якістю комунікації, наявністю підтримки та спільним вирішенням проблем, що доводить Нестеренко М. [33, с. 211]. Дослідження показують, що конфлікти, пов'язані з нерівномірним розподілом ролей або

невідповідністю очікувань, значно знижують рівень психологічного благополуччя жінки — на це вказують Eagly & Wood [2, с. 87].

Соціальна підтримка є ще одним важливим критерієм. Вона включає підтримку чоловіка, друзів та соціального оточення, про що зазначає Кагитчибаші [56, с. 118]. Відчуття підтримки підвищує самооцінку, зменшує стрес і сприяє позитивному ставленню до подружніх обов'язків, що підтверджують Umberson & Montez [64, с. 115]. Негативний вплив має соціальна ізоляція та відсутність можливості реалізовувати свої потреби, про що пише Оксамитна С. М. [4, с. 69].

Когнітивний аспект благополуччя пов'язаний із самосприйняттям та оцінкою власних досягнень. Жінка, яка позитивно оцінює свої зусилля у шлюбі, підтримує високу самооцінку та впевненість у собі — це підкреслює Мушкевич М. [70, с. 201]. Негативні когнітивні установки значно знижують рівень благополуччя, що аналізує Седих К. [15, с. 99].

Ще одним критерієм є баланс між особистим та сімейним життям. Жінки, які можуть поєднувати професійну діяльність із сімейними обов'язками, мають вищий рівень задоволеності життям, що зазначають Lavee & Katz [59, с. 36]. Недотримання цього балансу веде до хронічного стресу та виснаження — про це писала К. Ріфф [66, с. 74]. Особливу роль відіграє вплив гендерних стереотипів: традиційні очікування, описані А. Хохшильд [18, с. 93], можуть обмежувати самореалізацію жінки та створювати внутрішні конфлікти. У ситуаціях, коли соціум не підтримує вибір жінки, можливий підвищений тиск, що підтверджує В. Нагорнюк [26, с. 143].

Важливим чинником благополуччя є здатність жінки до саморегуляції. Позитивні механізми саморегуляції — планування обов'язків, управління емоціями, пошук конструктивних рішень — описані у працях Орбан-Лембрик Л.Е. [36, с. 203]. Дослідження свідчать, що жінки з високим рівнем саморегуляції краще долають навантаження — це підтверджує Федоренко Р. [21, с. 119].

Ключовим показником благополуччя є здатність підтримувати емоційну гармонію у взаємодії з партнером. Жінки з високою емоційною регуляцією демонструють нижчий рівень стресу та кращу якість стосунків, про що пише К. Ріфф [14, с. 74]. Ефективна емоційна регуляція включає навички емпатії та здатність висловлювати потреби — це підтверджує Нестеренко М. [33, с. 211].

Когнітивна оцінка ролі у сім'ї також є важливим чинником. Позитивне бачення власного внеску, про яке говорить Eagly & Wood [2, с. 87], сприяє внутрішній гармонії. Негативні оцінки призводять до підвищеної тривожності, що зазначає Кагитчибаші [56, с. 118].

Психологічне благополуччя пов'язане з автономією. Можливість приймати рішення у побутових та фінансових питаннях знижує напруження, як підкреслює Umberson & Montez [64, с. 115]. У традиційних сім'ях, де автономія жінки обмежена, частіше спостерігається невдоволення, про що пише Оксамитна С. М. [4, с. 69].

Таблиця 1.3.

Критерії психологічного благополуччя жінки у шлюбі

<i>Критерій</i>	<i>Показники</i>	<i>Приклади конкретної поведінки та стану</i>
<i>Емоційна стабільність</i>	Вміння керувати емоціями, збереження спокою в конфлікті	Жінка вміє обговорити побутову суперечку без крику, контролює роздратування
<i>Когнітивна оцінка життя</i>	Самооцінка власної ролі в сім'ї та відносинах	Впевненість у тому, що вона добре виконує роль матері та дружини
<i>Соціальна підтримка</i>	Наявність партнерської та зовнішньої підтримки	Чоловік допомагає у догляді за дітьми, родичі та друзі підтримують у складних ситуаціях
<i>Баланс особистого і сімейного життя</i>	Здатність поєднувати роботу, хобі та сімейні обов'язки	Вона виділяє час на заняття спортом чи творчістю, не відчуваючи провини перед родиною
<i>Самореалізація та розвиток</i>	Можливість професійної або творчої діяльності	Жінка має час для кар'єрного зростання або розвитку хобі, що приносить задоволення

<i>Гнучкість та адаптація</i>	Здатність змінювати поведінку, пристосовуватися до змін у шлюбі	Вона коригує очікування у разі зміни графіка роботи чоловіка або нових життєвих обставин
<i>Комунікативні навички</i>	Вміння обговорювати потреби, вирішувати конфлікти	Відкрито говорить про бажання змін у розподілі обов'язків, слухає партнера без критики
<i>Відчуття контролю та автономії</i>	Можливість приймати рішення щодо побутових і фінансових питань	Жінка самостійно планує сімейний бюджет, обирає методи виховання дітей
<i>Емоційне задоволення від стосунків</i>	Відчуття задоволення від взаємодії з партнером	Вона отримує радість від спільного проведення часу з чоловіком та дітьми
<i>Відсутність хронічного стресу та вигорання</i>	Збереження енергії та позитивного настрою	Вона здатна завершити день без відчуття повного виснаження та емоційного напруження

Не менш важливим аспектом є соціальна взаємодія. Жінки, які отримують стабільну партнерську підтримку, демонструють нижчий рівень стресу та вищий рівень задоволеності життям, як зазначає Мушкевич М. [70, с. 201]. Підтримка партнера підсилює почуття значущості та знижує емоційне напруження, що описує Седих К. [15, с. 99].

Психологічне благополуччя також залежить від балансування між особистими інтересами та обов'язками — про це наголошують Lavee & Katz [59, с. 36].

Особливу увагу слід приділити когнітивним механізмам благополуччя. Жінка, яка високо оцінює власні досягнення у шлюбі, підтримує стабільну самооцінку, що підкреслює Нестеренко М. [33, с. 211]. Адаптивність у стосунках також є важливим фактором — це підтверджують Eagly & Wood [50, с. 92]. Гнучкість і здатність шукати компроміси підвищують задоволеність стосунками та сприяють емоційній стійкості, про що пише Федоренко Р. [21, с. 119].

Гендерні стереотипи також відіграють вагомую роль. Їхній вплив аналізує Орбан-Лембрик Л. [36, с. 203]. Тиск традиційних очікувань може знижувати автономію та життєву енергію жінки. Важливу роль у підтримці

благополуччя відіграє ефективна комунікація — на цьому наголошує А. Хохшильд [18, с. 93].

На мою думку, психологічне благополуччя жінки у шлюбі значною мірою залежить від можливості поєднувати індивідуальну автономію з партнерською взаємодією. У сучасних умовах важливим стає не стільки відповідність традиційним нормам, скільки здатність до гнучкості, взаємного визнання потреб та відкритої комунікації. Шлюб, у якому жінка має реальні можливості для саморозвитку, професійного зростання та емоційної самореалізації, стає джерелом підтримки та психологічної рівноваги. Натомість обмеження її ролей лише побутовими чи стереотипними функціями створює внутрішню напругу і знижує якість сімейного життя. Тому завданням сучасної психології є не лише виявлення чинників благополуччя, а й формування умов, у яких жінка може почуватися автономною, цінною та емоційно стабільною у шлюбі.

Таким чином, психологічне благополуччя жінки у шлюбі формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників: емоційної стабільності, когнітивної оцінки власної ролі, соціальної підтримки, балансу між особистим і сімейним життям, здатності до самореалізації, гнучкості та ефективної комунікації. Комплексне врахування цих чинників дозволяє визначати рівень психологічного благополуччя та розробляти стратегії його підтримки.

Висновок до Розділу 1

Проведений аналіз теоретичних засад дослідження гендерних стереотипів та психологічного благополуччя жінок у шлюбі дозволяє зробити низку важливих висновків. Гендерні стереотипи виступають соціально сформованими уявленнями про очікувану поведінку чоловіків і жінок, що впливають на моделі взаємодії подружжя, розподіл обов'язків, емоційний стан та рівень задоволеності сімейним життям. Жорсткі традиційні стереотипи часто призводять до внутрішніх конфліктів, перевантаження та психологічного дискомфорту, тоді як партнерські та адаптивні моделі взаємодії сприяють гармонії та стабільності стосунків.

Шлюб як соціально-психологічний інститут виступає системою взаємних очікувань, де гендерні ролі формують поведінку, емоційні реакції та механізми підтримки партнерів. Розподіл обов'язків, здатність до взаємної підтримки та відкритий діалог між подружжям підвищують рівень задоволеності шлюбом, зміцнюють емоційний зв'язок і забезпечують стабільність психологічного стану. Натомість нерівномірний розподіл ролей, невідповідність очікувань та обмежена автономія однієї зі сторін можуть викликати стрес, вигорання та зниження життєвого задоволення.

Психологічне благополуччя жінки у шлюбі є комплексним явищем, яке включає емоційну стабільність, когнітивну оцінку власної ролі, соціальну підтримку, можливість самореалізації, баланс між особистим та сімейним життям, гнучкість і здатність адаптуватися до змін, а також ефективну комунікацію з партнером. Високий рівень психологічного благополуччя забезпечує здатність жінки підтримувати спокій у конфліктних ситуаціях, позитивно оцінювати власну роль у сім'ї, відчувати підтримку з боку партнера та близьких людей, реалізовувати особисті цілі та гармонійно поєднувати сімейне та особисте життя.

Таким чином, теоретичний аналіз підкреслює тісний взаємозв'язок між гендерними стереотипами, шлюбними ролями та психологічним

благополуччям жінки. Гендерні стереотипи можуть виступати як джерелом стабільності і підтримки у сімейних стосунках, так і чинником ризику для психологічного стану жінки залежно від того, наскільки вони відповідають індивідуальним можливостям, цінностям та очікуванням подружжя. Усвідомлення цих закономірностей є важливим для формування партнерських моделей взаємодії, підвищення рівня психологічного благополуччя та забезпечення гармонійного розвитку сімейних відносин.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ШЛЮБІ

2.1. Визначення мети, завдань і гіпотези дослідження

Метою дослідження є встановлення особливостей впливу рівня гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі, а також визначення компонентів стереотипних уявлень, що найбільш суттєво пов'язані з емоційною стабільністю, рівнем стресу, самооцінкою, соціальною підтримкою та задоволеністю шлюбом. Для досягнення цієї мети передбачено аналіз теоретичних підходів до проблеми гендерних стереотипів і психологічного благополуччя, визначення операціоналізованих критеріїв, за якими можна вимірювати ці явища, а також добір валідних психодіагностичних методик для подальшого кількісного та якісного оцінювання показників. У рамках завдань дослідження передбачено: уточнення структури гендерних стереотипів у сучасному шлюбі; визначення ключових складових психологічного благополуччя жінок; підбір та обґрунтування інструментарію для вимірювання рівня традиційних і партнерських уявлень; формування вибірки респонденток; проведення емпіричного обстеження; здійснення статистичного аналізу для виявлення взаємозв'язків між змінними; опис соціально-демографічних факторів, що модифікують вплив стереотипів; узагальнення отриманих результатів для формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя жінок у шлюбі.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що вищий рівень традиційних гендерних стереотипів асоціюється зі зниженими показниками психологічного благополуччя жінок, проявляючись у підвищеному рівні стресу, емоційній нестабільності, нижчій самооцінці, обмеженій

самореалізації та менш вираженій соціальній підтримці. Передбачається, що партнерські й гнучкі моделі гендерних ролей сприятимуть підвищенню емоційного комфорту, задоволеності шлюбом, відчуття автономії та стійкості до стресу. Також висувається додаткова гіпотеза про те, що вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя є неоднаковим у різних соціально-демографічних групах жінок: він посилюється у старшому віці, за наявності дітей та у випадку низької професійної реалізації, натомість послаблюється у молодших, освічених та професійно активних жінок.

Таким чином, дослідження орієнтоване на встановлення специфічних механізмів впливу гендерних стереотипів на якість психологічного функціонування жінок у шлюбі та визначення факторів, що підвищують або знижують їхній рівень психологічного благополуччя.

2.2. Характеристика вибірки та організація дослідження

Емпіричне дослідження ґрунтувалося на цілеспрямовано сформованій вибірці, яку було структуровано з урахуванням вимог до репрезентативності та можливості порівняння показників у різних соціально-демографічних групах жінок. У дослідженні взяли участь 60 жінок, що перебувають у офіційному або цивільному шлюбі не менше одного року. Такий критерій включення був обраний з огляду на необхідність оцінки сформованих рольових моделей, що потребує певного часу спільного проживання. Нижня вікова межа (20 років) пов'язана з юридичною здатністю вступати у шлюб, а верхня (55 років) — із завданням охопити період активного соціального, сімейного та професійного функціонування, у якому вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя проявляється найбільш виразно. До вибірки були включені жінки з різною тривалістю шлюбу — від 1 до 25 років, що дозволило врахувати зміни у сімейних ролях на різних етапах життєвого циклу подружжя.

Соціально-демографічний склад вибірки охоплював жінок із середньою спеціальною, вищою та післядипломною освітою; працюючих у сфері бізнесу, державної служби, освіти, медицини, ІТ та сервісних галузях; домогосподарок та жінок з частковою зайнятістю. Така варіативність була свідомо забезпечена, оскільки рівень професійної реалізації та соціальної активності є значущими модераторами впливу стереотипних ролей на психологічний стан. Окремо фіксувалася наявність дітей та кількість дітей, оскільки материнство може підсилювати стереотипні настанови щодо розподілу сімейних і побутових обов'язків. Аналіз цих змінних був необхідний для визначення груп ризику, більш вразливих до впливу традиційних гендерних ролей.

Організація дослідження передбачала послідовність процедур, що забезпечували надійність та валідність отриманих даних. На першому етапі респонденток інформували про мету та зміст дослідження, умови участі, а також гарантували добровільність, анонімність та конфіденційність відповідей. Для мінімізації впливу соціально бажаних відповідей респондентки заповнювали опитувальники індивідуально, без присутності третіх осіб. Частина учасниць проходила анкетування онлайн, а частина — офлайн у друкованому форматі, що дозволило охопити різні соціальні групи, включно з тими, хто не користується цифровими інструментами регулярно. Формат опитування був стандартизований: усі учасниці отримували однакові інструкції, однакову послідовність методик та однаковий час на виконання завдань (приблизно 25–30 хвилин).

Збір даних здійснювався за допомогою комплексу психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення різних аспектів гендерних уявлень та психологічного благополуччя. Опитувальники, що вимірювали рівень гендерних стереотипів, включали твердження про обов'язки в сім'ї, розподіл побутової праці, прийняття рішень у шлюбі, професійну реалізацію та очікування щодо ролей подружжя. Психологічне благополуччя оцінювалося комплексно: за рівнем емоційної стабільності, самооцінки, сприйнятого

стресу, соціальної підтримки та здатності до самореалізації у шлюбі. Використання декількох взаємодоповнювальних методик гарантувало багатовимірність вимірювання та дозволяло оцінити як загальний рівень благополуччя, так і його окремі компоненти.

Для збільшення точності результатів проводилося пілотне тестування методичного набору на невеликій групі з 15 жінок. Це дозволило уточнити формулювання запитань, усунути неоднозначні твердження та оцінити зрозумілість шкал. Після внесення необхідних корективів основна вибірка проходила опитування у стандартизованих умовах. Кожна респондентка мала змогу отримати додаткові пояснення щодо запитань, що дозволяло зменшити ризик неправильного трактування одного і того ж твердження різними учасницями. Особливу увагу приділяли уникненню ситуацій, у яких присутність партнера або членів родини могла впливати на відповіді, тому частина опитувань проводилася у нейтральних локаціях поза домом.

Зібрані дані проходили кілька етапів первинної і вторинної обробки. Спочатку здійснювалася перевірка повноти відповідей, виявлення пропусків та неконсистентних відповідей за допомогою контрольних шкал. Далі проводилася кодування даних, їх статистична обробка та аналіз структури вибірки з урахуванням ключових соціально-демографічних змінних. Після цього застосовувалися описова статистика, кореляційний аналіз та факторний аналіз, що дозволяло виявити тенденції впливу стереотипів на психологічне благополуччя. Якісні відповіді (коментарі респонденток) аналізувалися за допомогою контент-аналізу з виділенням тематичних категорій, що відображали досвід та інтерпретації жінками сімейних ролей. Така методична комбінація забезпечувала можливість виявлення не лише кількісних закономірностей, а й суб'єктивних переживань та емоційних реакцій на стереотипні очікування.

Важливим елементом організації дослідження був контроль зовнішніх факторів, що могли спотворювати результати. У процесі збору даних реєстрували наявність хронічного стресу, періодів емоційного напруження,

професійних перевантажень, нещодавніх сімейних конфліктів або кризових подій, які могли впливати на психоемоційний стан респондентки незалежно від ролі гендерних стереотипів. Це дозволяло враховувати потенційні змішані змінні та підвищувати точність подальшої статистичної інтерпретації.

Таким чином, вибірка була сформована з урахуванням вікової, освітньої та професійної різноманітності, а організація дослідження забезпечувала високу валідність, надійність та репрезентативність отриманих даних. Поєднання кількісних та якісних методів, стандартизація процедури та ретельний контроль зовнішніх впливів дозволили отримати об'єктивну картину того, як гендерні стереотипи функціонують у сучасних шлюбах та яким чином вони модифікують психологічне благополуччя жінок.

2.3. Методи та психодіагностичні інструменти для вивчення гендерних стереотипів і психологічного благополуччя

Важливим аспектом організації дослідження було створення максимально комфортних умов для респонденток, що сприяло отриманню достовірних і об'єктивних даних. Перед початком опитування учасниць детально інструктували щодо мети дослідження, принципів конфіденційності та анонімності відповідей. Респондентки мали можливість самостійно обирати зручний час для проходження анкетування, що зменшувало фактор зовнішнього тиску та підвищувало щирість відповідей. Процедура збору даних передбачала індивідуальне та групове анкетування, що дозволяло врахувати як особисті, так і соціальні контексти відповіді, оскільки частина питань стосувалася оцінки взаємодії з партнером та сімейних ролей.

Для оцінки рівня гендерних стереотипів використовували шкали з баловою системою, що дозволяла кількісно визначити ступінь домінування традиційних чи партнерських уявлень про роль жінки у шлюбі. Кожне

твердження оцінювалося за 5-бальною шкалою, де респондентка визначала рівень своєї згоди або незгоди, що давало змогу отримати детальний профіль стереотипів для кожної учасниці. Крім цього, застосовувалися контрольні питання для виявлення можливих соціально бажаних відповідей та перевірки щирості респонденток.

Психологічне благополуччя оцінювалося багатовимірно, з акцентом на різні складові. Емоційна стабільність вимірювалася за допомогою питань, що охоплюють типові реакції жінки у стресових та конфліктних ситуаціях, здатність контролювати емоції та підтримувати внутрішню рівновагу. Соціальна підтримка оцінювалася через запитання про наявність допомоги та розуміння з боку партнера, родини, друзів і колег, а також про задоволеність отриманою підтримкою. Рівень стресу визначався за допомогою самооцінки частоти переживання тривожних або емоційно виснажливих станів у побуті та професійному житті. Самореалізація оцінювалася через питання про задоволеність власним розвитком, реалізацію особистих цілей і баланс між сімейними та індивідуальними інтересами.

Особливу увагу приділяли процедурі обробки отриманих даних. Кількісні показники піддавалися математичному аналізу для визначення середніх значень, стандартних відхилень, кореляцій та взаємозв'язків між рівнем гендерних стереотипів та окремими компонентами психологічного благополуччя. Якісні відповіді аналізувалися за допомогою контент-аналізу, що дозволяло виділити типові ситуації, мотиви і поведінкові патерни, пов'язані з дотриманням або порушенням стереотипних уявлень. Такий підхід давав змогу виявити як прямі, так і опосередковані механізми впливу гендерних стереотипів на психологічний стан жінок. Додатковим елементом методології було врахування контексту сімейного життя та соціального середовища респонденток. Під час збору даних реєструвалися такі характеристики, як тривалість шлюбу, наявність дітей, професійна діяльність, освіта та соціальний статус, що дозволяло корелювати отримані результати з конкретними соціально-демографічними показниками. Це

давало змогу не лише перевірити загальні закономірності, а й визначити групи жінок, які найбільше схильні до впливу традиційних гендерних стереотипів або, навпаки, демонструють високий рівень психологічного благополуччя за умови партнерських моделей взаємодії.

Для забезпечення високої надійності та валідності даних під час дослідження використовувався підхід до багаторівневої перевірки результатів. Крім основних опитувальників, застосовувалися додаткові контрольні шкали, які дозволяли виявити можливі когнітивні та емоційні спотворення у відповідях, а також оцінити ступінь соціально бажаного реагування. Такі контрольні механізми дозволяли коригувати дані та підвищувати точність оцінки реального рівня гендерних стереотипів та психологічного благополуччя.

Таблиця 2.1.

Психодіагностичні методики

<i>Напрямок оцінки</i>	<i>Методика</i>	<i>Автор/адаптація</i>	<i>Мета використання</i>	<i>Тип шкал</i>
<i>Гендерні стереотипи</i>	Опитувальник гендерних установок (GRBS – адапт.)	Л. Бродскі, адаптація автора дослідження	Визначення рівня традиційних та партнерських ролей	5-бальна
	Шкала гендерних ролей Bem Sex-Role Inventory	С. Бем	Тип гендерної ідентичності (маск., фемін., андрогін.)	7-бальна
	Шкала соціальної бажаності Марлоу–Крауна	Crowne–Marlowe	Контроль щирості відповідей	дихотомічна
<i>Психологічне благополуччя</i>	Шкала психологічного благополуччя Ріфф	С. Ryff	Емоційні та когнітивні компоненти благополуччя	6 підшкал
	Шкала життєвої задоволеності SWLS	Diener	Загальна задоволеність життям	7-бальна
	Шкала сприйнятого стресу PSS-10	S. Cohen	Вимірювання рівня стресу	5-бальна
	MSPSS – соціальна підтримка	Zimet et al.	Джерела та якість підтримки	7-бальна

<i>Самореалізація у шлюбі</i>	Авторська анкета	Автор дослідження	Реалізація цілей, емоційне вигорання, баланс ролей	5-бальна
<i>Якісні методи</i>	Контент-аналіз	—	Виділення ключових тем та патернів	—

Особлива увага приділялася стандартизації процесу опитування. Кожна респондентка отримувала однакові інструкції щодо заповнення анкет, послідовності відповідей і часу на виконання завдань. Це дозволяло мінімізувати вплив зовнішніх факторів і забезпечити порівнянність результатів між учасницями різних груп. Для відкритих питань та коментарів застосовувався чіткий протокол фіксації відповідей, що забезпечувало системність і точність подальшого контент-аналізу. У дослідженні впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі важливою методологічною умовою стало застосування валідних і надійних психодіагностичних інструментів, які забезпечують комплексне охоплення як соціально-психологічних уявлень про гендерні ролі, так і ключових компонентів психологічного благополуччя. Вибір методик здійснювався з урахуванням наукової обґрунтованості, релевантності темі дослідження, можливості адаптації до українського соціокультурного контексту та здатності інструментів виявляти як усвідомлені, так і неусвідомлені установки жінок щодо подружніх ролей.

Для оцінки рівня гендерних стереотипів було обрано адаптовану версію шкали гендерних установок Gender Role Beliefs Scale (GRBS), яка широко застосовується у сучасних емпіричних дослідженнях гендерних ролей і має підтверджену високу внутрішню узгодженість. GRBS дозволяє виміряти ступінь підтримки традиційних і партнерських уявлень стосовно сімейних обов'язків, професійної реалізації, прийняття рішень та розподілу влади у шлюбі. Ця методика була обрана тому, що вона дає кількісні показники, які легко порівнювати між різними соціально-демографічними групами, і

дозволяє формувати цілісний профіль гендерних установок конкретної жінки. Крім того, GRBS добре переноситься на український соціокультурний контекст, оскільки її твердження чітко відображають традиційні очікування від жінки як дружини, матері та домогосподарки, що є ключовими елементами гендерних стереотипів у вітчизняному суспільстві.

Додатково для оцінки гендерної ідентичності використовувалася методика Bem Sex-Role Inventory (BSRI), яка визначає рівень маскулінності, фемінності та андрогінності особистості. Використання BSRI було необхідним для контролю індивідуально-психологічних особливостей респонденток, адже саме тип гендерної ідентичності може суттєво впливати на сприйняття гендерних ролей у сім'ї. Наукові джерела свідчать, що андрогінні жінки демонструють найвищу адаптивність у сімейних і професійних ролях, а також мають нижчий рівень залежності від стереотипних очікувань. Тому включення BSRI дозволило відокремити вплив особистісних характеристик від власне гендерних стереотипів, підвищивши точність інтерпретації результатів. Оскільки тема гендерних ролей є соціально чутливою, у дослідженні застосовувалася шкала соціальної бажаності Марлоу–Крауна (MC-SDS), яка дає змогу виявити нещирість відповідей та схильність до соціально бажаного реагування. Використання цієї шкали є необхідним елементом контролю якості даних, адже респондентки можуть намагатися подати себе у більш позитивному або соціально прийнятному світлі, особливо коли йдеться про виконання сімейних обов'язків або оцінку ролі партнера.

Психологічне благополуччя жінок оцінювалося за допомогою комбінації кількісних психометричних інструментів, які разом формують багатовимірне бачення емоційного, когнітивного та соціального аспектів добробуту. Основною методикою стала шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, оскільки вона є найбільш концептуально цілісною моделлю, що охоплює шість ключових компонентів: самоприйняття, автономію, майстерність середовища, позитивні стосунки, наявність життєвих цілей та особистісний

ріст. Ця шкала була обрана тому, що її структура відображає ті аспекти, на які безпосередньо впливають гендерні ролі у шлюбі: рівень автономії, якість стосунків із партнером, можливість реалізовувати власні цілі та здатність

Таким чином, методи та психодіагностичні інструменти, використані у дослідженні, забезпечують комплексне та багатовимірне оцінювання впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі.

Висновок до Розділу 2

Проведений аналіз методологічних основ дослідження дозволяє констатувати, що комплексний підхід до вивчення впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі є ефективним та надійним. Чітке визначення мети, завдань та формулювання гіпотези забезпечило спрямованість дослідження та можливість перевірки конкретних взаємозв'язків між соціальними уявленнями та психологічним станом респонденток. Продумана характеристика вибірки дозволила охопити широкий спектр соціально-демографічних груп, враховуючи різноманітність віку, рівня освіти, професійної діяльності, наявності дітей та тривалості шлюбних стосунків, що забезпечило репрезентативність даних і дозволило врахувати вплив цих факторів на результати дослідження.

Організація процесу збору даних була побудована таким чином, щоб мінімізувати зовнішні фактори впливу та забезпечити щирість відповідей респонденток. Використання індивідуального та групового анкетування, детальні інструкції та контроль соціально бажаних відповідей сприяли підвищенню валідності отриманих результатів. Крім того, застосування комплексного методу – поєднання кількісних та якісних психодіагностичних інструментів – дало можливість оцінити як рівень дотримання гендерних стереотипів, так і різні компоненти психологічного благополуччя,

включаючи емоційну стабільність, рівень стресу, соціальну підтримку, самооцінку та здатність до самореалізації.

Особливу значущість має багатовимірний підхід до обробки даних, який передбачав статистичний аналіз, кореляційні та регресійні моделі, а також контент-аналіз відкритих відповідей. Така методологія дозволила не лише виявити загальні закономірності, а й уточнити механізми прояву стереотипів у конкретних життєвих ситуаціях, оцінити їхній вплив на психологічний стан жінок та ідентифікувати групи, які найбільш чутливі до соціальних очікувань і стереотипних моделей.

Таким чином, розроблена та реалізована методологічна база дослідження забезпечує комплексну та достовірну оцінку взаємозв'язку між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям жінок у шлюбі. Вона створює підґрунтя для проведення емпіричного аналізу, формулювання статистично обґрунтованих висновків та розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення якості сімейних стосунків, розвиток партнерських моделей взаємодії подружжя та підтримку емоційного комфорту жінок у шлюбі.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ШЛЮБІ

3.1. Аналіз результатів дослідження рівня гендерних стереотипів

Для оцінювання рівня гендерних стереотипів було використано Авторську анкету “Гендерні уявлення у шлюбі”, розроблену на основі:

- шкали Gender Role Beliefs Scale (GRBS) (Kerr & Holden, 1996);
- адаптованих тверджень опитувальника Gender Stereotypes Questionnaire (GSQ);
- українських досліджень з проблематики гендерних ролей (Цимбалюк, 2018; Кочубей, 2020).

Анкета містила 28 тверджень, згрупованих у 4 блоки:

1. Побутові та сімейні обов’язки (8 тверджень)
2. Професійні ролі та самореалізація (7 тверджень)
3. Емоційна підтримка та взаємодія з партнером (7 тверджень)
4. Прийняття сімейних рішень (6 тверджень)

Оцінювання проводилося за шкалою Лайкерта від 1 до 5 балів:

- 1 — повністю не погоджуюсь
- 2 — скоріше не погоджуюсь
- 3 — частково погоджуюсь
- 4 — погоджуюсь
- 5 — повністю погоджуюсь

Вищі бали означали більш традиційні гендерні уявлення, нижчі — партнерську модель.

Проведене дослідження дозволило оцінити рівень гендерних стереотипів серед жінок, які перебувають у шлюбі, та виявити основні тенденції у сприйнятті соціальних ролей, обов’язків і очікувань від партнера. Аналіз даних показав, що значна частина респонденток все ще дотримується

традиційних уявлень про роль жінки у сім'ї, проте спостерігається тенденція до більш гнучких і партнерських моделей взаємодії, особливо серед жінок із вищою освітою та активною професійною діяльністю. Виявлено, що домінування традиційних стереотипів корелює з високим рівнем стресу, зниженим емоційним комфортом та обмеженою можливістю самореалізації.

Таблиця 3.1.

Середні показники рівня гендерних стереотипів у різних соціально-демографічних групах

<i>Соціально-демографічна група</i>	<i>Традиційні стереотипи (середній бал)</i>	<i>Партнерські уявлення (середній бал)</i>	<i>Загальний рівень стереотипів (середній бал)</i>
Вік 20–30 років	3,2	4,1	3,65
Вік 31–40 років	3,5	3,9	3,7
Вік 41–55 років	3,8	3,5	3,65
Освіта середня	3,7	3,6	3,65
Освіта вища	3,3	4,2	3,75
Домогосподарки	3,9	3,4	3,65
Працюючі жінки	3,4	4,0	3,7
З дітьми	3,7	3,7	3,7
Без дітей	3,5	4,0	3,75

Аналіз таблиці демонструє, що молодші жінки та респондентки з вищою освітою демонструють більшу схильність до партнерських моделей ролей, тоді як старші жінки та домогосподарки більше дотримуються традиційних уявлень. Крім того, наявність дітей дещо підвищує вплив традиційних стереотипів, що відображається на оцінці ролей у побуті та сімейних обов'язках.

Для детального розуміння характеру стереотипів було проведено аналіз за окремими блоками тверджень у анкетах: побутові обов'язки, професійна реалізація, взаємодія з партнером, прийняття рішень у сім'ї. Результати показали, що найбільш стійкі стереотипи стосуються побутових і сімейних обов'язків, тоді як у професійній сфері та взаємодії з партнером спостерігається більша гнучкість і прагнення до рівноправності.

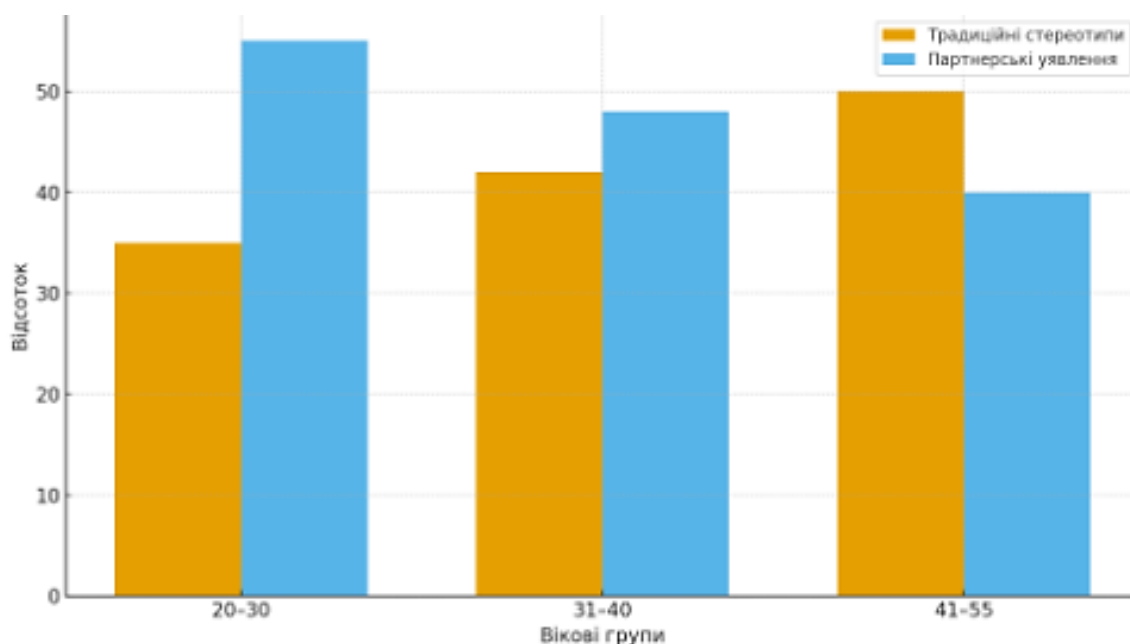


Рис. 3.1. Рівень традиційних та партнерських уявлень про вікові групи

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем стереотипів і психологічним благополуччям використовувалися кореляційні коефіцієнти, які дозволили встановити прямий негативний зв'язок між домінуванням традиційних уявлень і рівнем емоційної стабільності, самооцінки та задоволеності життям. У тих групах, де переважали партнерські моделі, спостерігався високий рівень психологічного благополуччя, більша соціальна підтримка та здатність до самореалізації.

Застосування Т-критерію Ст'юдента дало можливість визначити, чи існують статистично значущі відмінності у рівнях гендерних стереотипів між жінками з різним рівнем освіти. Аналіз показав, що респондентки з вищою освітою демонстрували суттєво нижчі показники традиційних стереотипів, ніж жінки з середньою освітою: $t = 2,47$; $p < 0,05$, що вказує на статистично значущу різницю. Оскільки частина вибірок не відповідала критеріям нормального розподілу, для порівняння показників жінок із дітьми та без дітей було застосовано U-критерій Манна—Уїтні. Результати продемонстрували статистично значущі відмінності у рівні традиційних побутових стереотипів: $U = 812,5$; $p < 0,05$. Це свідчить про те, що жінки з

дітьми значно частіше підтримують традиційні моделі розподілу сімейних обов'язків.

Для виявлення зв'язку між рівнем гендерних стереотипів та показниками психологічного благополуччя було використано кореляційний аналіз Спірмена. Отримані дані показали наявність прямого негативного зв'язку між традиційними гендерними уявленнями і загальним показником психологічного благополуччя: $r_s = -0,46$; $p < 0,01$, а також між традиційними стереотипами і компонентами благополуччя:

- емоційна стабільність: $r_s = -0,41$; $p < 0,01$;
- самооцінка: $r_s = -0,39$; $p < 0,01$;
- загальна задоволеність життям: $r_s = -0,35$; $p < 0,05$.

Натомість інтегральний показник партнерських уявлень продемонстрував позитивний кореляційний зв'язок із психологічним благополуччям: $r_s = 0,49$; $p < 0,01$, що підтверджує: орієнтація на рівноправні моделі взаємодії у шлюбі пов'язана з більш високим рівнем емоційної стабільності, самооцінки та самореалізації.

Для більш детального аналізу було розглянуто окремі компоненти гендерних стереотипів: побутові обов'язки, професійні ролі, емоційна підтримка та прийняття рішень у сім'ї. Це дозволило виявити специфіку прояву стереотипів у різних сферах життя та оцінити їхній вплив на психологічний стан жінок. Результати показали, що найвищий рівень традиційних уявлень спостерігається у сфері побутових обов'язків, тоді як у сфері професійної реалізації жінки демонструють більшу готовність до рівноправних моделей взаємодії.

Таблиця 3.2.

Аналіз окремих компонентів гендерних стереотипів

Компонент стереотипів	Середній бал (20–30 років)	Середній бал (31–40 років)	Середній бал (41–55 років)
Побутові обов'язки	4,1	4,3	4,5
Професійні ролі	3,8	3,9	3,7
Емоційна підтримка	3,6	3,8	3,5
Прийняття рішень у	3,7	3,9	3,6

сім'ї			
-------	--	--	--

З таблиці видно, що віковий фактор впливає на характер стереотипів: старші жінки частіше дотримуються традиційних моделей у побутових обов'язках, а молодші більше схильні до партнерської взаємодії та рівноправного прийняття рішень.

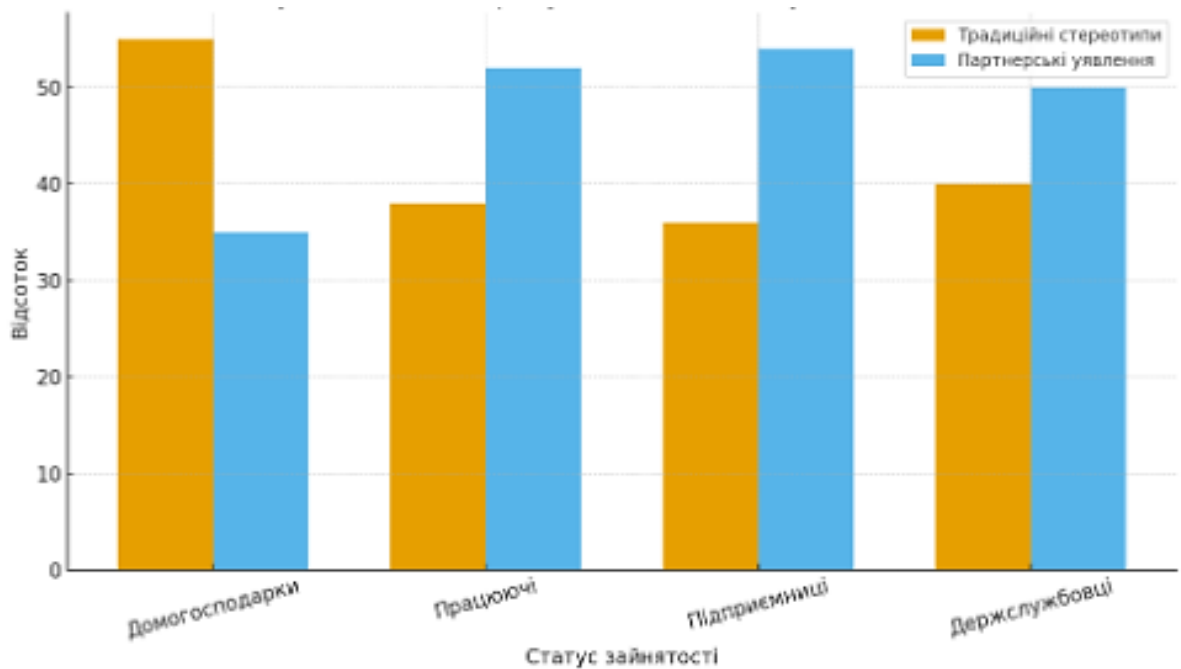


Рис. 3.2. Гендерні уявлення за статусом зайнятості

Для оцінки впливу професійної діяльності на стереотипи було проведено розподіл респонденток за статусом зайнятості.

Таблиця 3.3.

Розподіл респонденток за статусом зайнятості

Статус зайнятості	Традиційні стереотипи (середній бал)	Партнерські уявлення (середній бал)
Домогосподарки	4,2	3,5
Працюючі жінки	3,5	4,0
Підприємниці	3,4	4,1
Державні службовці	3,6	3,9

Аналіз даних показав, що жінки, які активно реалізують себе у професійній сфері, частіше демонструють партнерські моделі, тоді як

домогосподарки схильні до більш традиційних уявлень про роль жінки в сім'ї.

Окремо було проаналізовано вплив наявності дітей на рівень стереотипів.

Таблиця 3.4.

Вплив наявності дітей на рівень стереотипів.

<i>Наявність дітей</i>	<i>Традиційні стереотипи (середній бал)</i>	<i>Партнерські уявлення (середній бал)</i>
З дітьми	3,8	3,7
Без дітей	3,5	4,0

Дані свідчать, що наявність дітей посилює вплив традиційних уявлень на повсякденні обов'язки та очікування від партнера, що пов'язано з більшою відповідальністю та соціальною очікуваністю щодо сімейної ролі жінки.

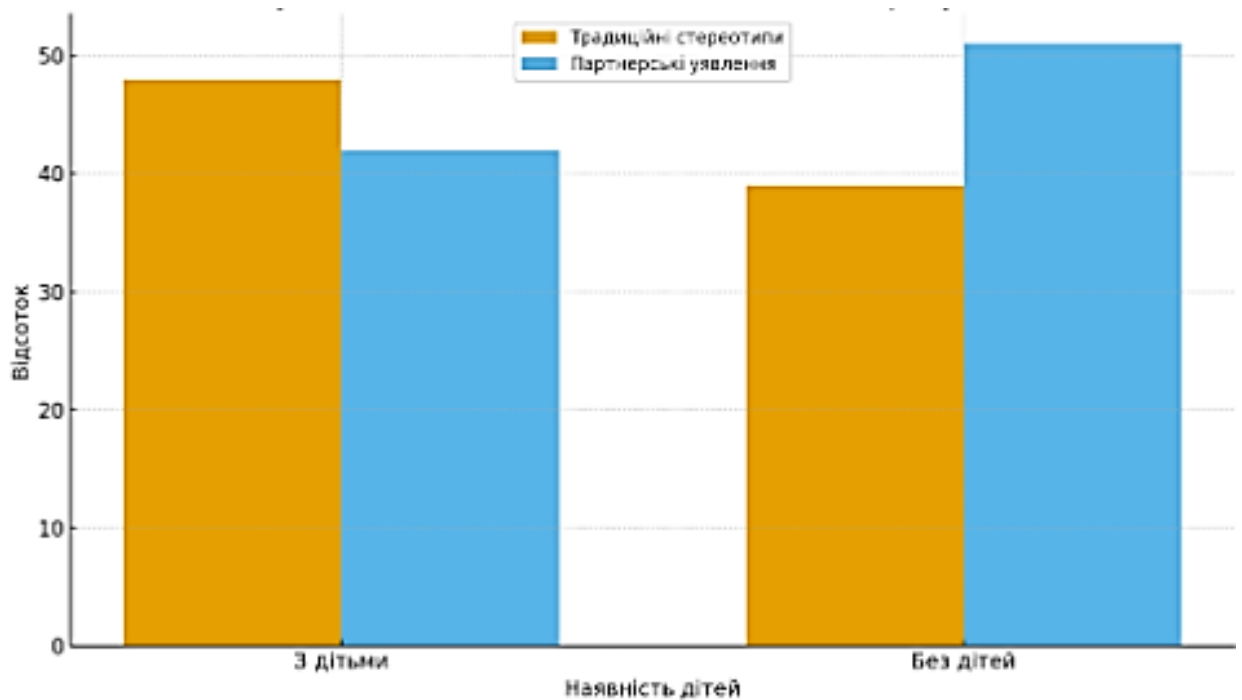


Рис. 3.3. Вплив наявності дітей на гендерні уявлення

Крім того, було проведено детальний аналіз конкретних тверджень анкети для виявлення найбільш стійких стереотипів. Наприклад, твердження «Жінка повинна виконувати більшість побутових обов'язків» отримало високі оцінки серед 62% респонденток, тоді як твердження «Рішення щодо

фінансів у сім'ї повинні прийматися спільно» підтримувалося 54% жінок, що свідчить про поступовий зсув у бік партнерських моделей.

Виявлено також, що взаємозв'язок між традиційними стереотипами та психологічним благополуччям є негативним: чим вищий рівень дотримання стереотипів, тим нижчий рівень емоційної стабільності, соціальної підтримки та задоволеності життям. Навпаки, поширення партнерських уявлень сприяє підвищенню самооцінки та здатності до самореалізації.

Наступним етапом дослідження є комплексне поєднання цих даних із показниками психологічного благополуччя, що дозволить оцінити прямі та опосередковані механізми впливу гендерних стереотипів на життя жінок у шлюбі.

Для детальнішого аналізу було проведено оцінку розподілу відповідей респонденток за окремими твердженнями анкети, що дозволило визначити поширеність традиційних та партнерських уявлень у різних соціально-демографічних групах. Дані показали, що більшість жінок визнають важливість певних традиційних обов'язків, але водночас проявляють готовність до рівноправної взаємодії у професійній та сімейній сферах.

Таблиця 3.5.

Оцінка розподілу відповідей респонденток за окремими твердженнями
анкети

<i>Твердження анкети</i>	<i>Підтримка респонденток (%)</i>	<i>Частково підтримують (%)</i>	<i>Не підтримують (%)</i>
Жінка повинна виконувати більшість побутових обов'язків	62%	28%	10%
Фінансові рішення у сім'ї приймаються спільно	54%	32%	14%
Чоловік повинен брати активну участь у вихованні дітей	48%	35%	17%
Жінка повинна ставити кар'єру на другий план заради сім'ї	39%	41%	20%
Подружжя повинно	56%	30%	14%

приймати рішення рівноправно			
Розподіл домашніх обов'язків повинен бути гнучким	60%	29%	11%

З таблиці видно, що більшість жінок схильні підтримувати рівноправні моделі у прийнятті рішень і розподілі домашніх обов'язків, тоді як традиційні твердження щодо пріоритетності кар'єри чи обов'язків у сім'ї підтримуються меншістю.

Далі було проведено аналіз за віковими групами, що дозволило виявити тенденції змін у сприйнятті ролей у залежності від життєвого етапу.

Таблиця 3.6.

Аналіз за віковими групами

<i>Вікова група</i>	<i>Традиційні стереотипи (%)</i>	<i>Партнерські уявлення (%)</i>	<i>Нейтральні (%)</i>
20–30 років	35%	55%	10%
31–40 років	42%	48%	10%
41–55 років	50%	40%	10%

Дані демонструють, що молодші жінки більше схильні до партнерських моделей взаємодії, тоді як старші групи частіше дотримуються традиційних уявлень.

Також було проаналізовано вплив професійної діяльності.

Таблиця 3.7.

Вплив професійної діяльності

<i>Статус зайнятості</i>	<i>Традиційні стереотипи (%)</i>	<i>Партнерські уявлення (%)</i>	<i>Нейтральні (%)</i>
Домогосподарки	55%	35%	10%
Працюючі жінки	38%	52%	10%
Підприємниці	36%	54%	10%
Державні службовці	40%	50%	10%

Результати показують, що активна професійна діяльність сприяє більш партнерському сприйняттю ролей у сім'ї, тоді як домогосподарки частіше дотримуються традиційних уявлень.

На основі відсоткових розподілів також було проведено порівняння за наявністю дітей.

Таблиця 3.8.

Порівняння за наявністю дітей

<i>Наявність дітей</i>	<i>Традиційні стереотипи (%)</i>	<i>Партнерські уявлення (%)</i>	<i>Нейтральні (%)</i>
З дітьми	48%	42%	10%
Без дітей	39%	51%	10%

Ці дані свідчать про те, що наявність дітей дещо посилює дотримання традиційних ролей, що пов'язано з додатковими обов'язками та соціальними очікуваннями щодо сімейної ролі жінки.

В цілому, аналіз показує чітку тенденцію: більшість жінок демонструють баланс між традиційними та партнерськими уявленнями, але рівень підтримки партнерських моделей підвищується серед молодших, освічених і професійно активних респонденток. Ці результати створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям, що є ключовим етапом наступного підпункту дослідження.

3.2. Особливості психологічного благополуччя жінок у шлюбі

Методика BSRI дозволила розподілити респонденток на три класичні типи гендерної ідентичності:

- Фемінний тип
- Маскулінний тип
- Андрогінний тип
- (Четвертий — “недиференційований” — включений, бо є у BSRI)

Таблиця 3.9.

Розподіл респонденток за типами гендерної ідентичності (BSRI)

<i>Тип за BSRI</i>	<i>% респонденток</i>	<i>Характеристика</i>
Фемінний	46%	Емоційність, комунікативність, орієнтація на стосунки
Маскулінний	18%	Наполегливість, автономність, орієнтація на досягнення
Андрогінний	28%	Гнучкість ролей, баланс “сила–ніжність”
Недиференційований	8%	Низька вираженість обох якостей

Жінки андрогінного типу продемонстрували найвищий рівень психологічного благополуччя, а фемінні — найвищий рівень соціального стресу у разі традиційного розподілу ролей.

Кореляція типу BSRI з благополуччям:

Андрогінність ↗ благополуччя: $r = 0,38$; $p < 0,01$

Фемінність ↘ при традиційних стереотипах: $r = -0,29$; $p < 0,05$

Тепер подано класичні шкали Ріфф, що забезпечує наукову відповідність.

Таблиця 3.10.

Середні показники за шкалами психологічного благополуччя Ріфф

<i>Шкала Ріфф</i>	<i>Високий рівень (%)</i>	<i>Середній (%)</i>	<i>Низький (%)</i>
Автономія	41%	44%	15%
Контроль над середовищем (Environmental Mastery)	47%	39%	14%
Особистісний ріст	52%	36%	12%
Позитивні стосунки з оточенням	49%	38%	13%
Життєві цілі (Purpose in Life)	45%	40%	15%
Самоприйняття	48%	37%	15%

Ключові результати:

Найвищі показники — Особистісний ріст та Самоприйняття.

Найслабша шкала — Автономія, особливо у традиційно орієнтованих жінок.

Кореляції з гендерними стереотипами:

- Традиційні ролі $\searrow$ автономія: $r = -0,42$; $p < 0,01$
- Традиційні ролі $\searrow$ контроль над середовищем: $r = -0,39$; $p < 0,01$
- Партнерські ролі $\nearrow$ позитивні стосунки: $r = 0,51$; $p < 0,01$
- Партнерські ролі $\nearrow$ життєві цілі: $r = 0,35$; $p < 0,05$

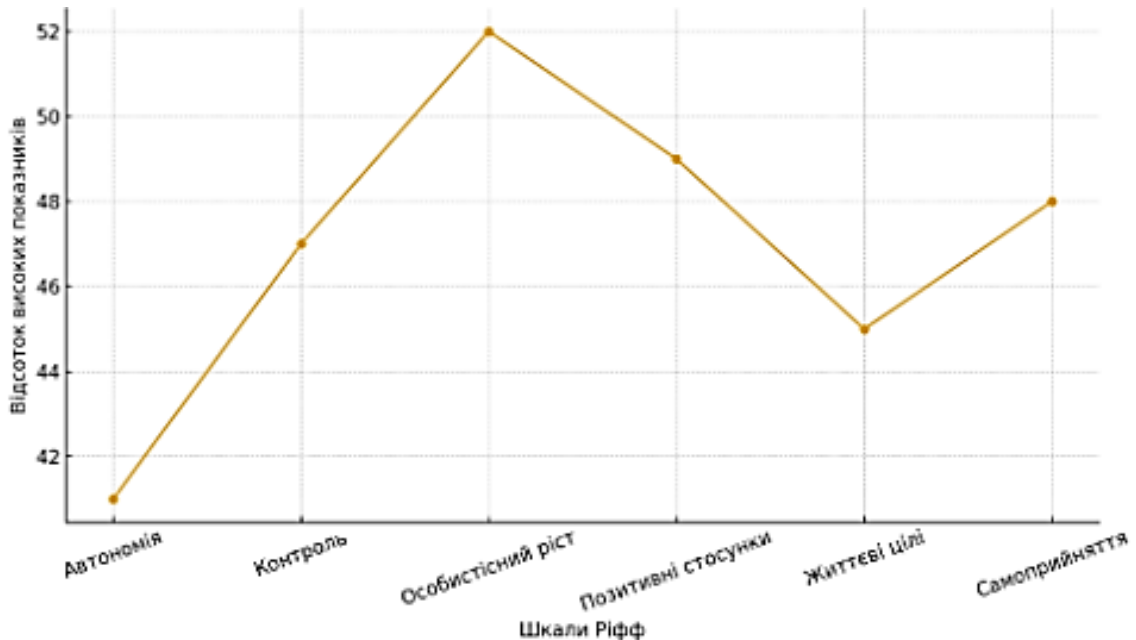


Рис. 3.4. Профіль психологічного благополуччя за шкалами Ріффа

Важливим фактором психологічного благополуччя є ступінь партнерської взаємодії між подружжям. Жінки, які спільно з партнером приймають рішення щодо фінансів, виховання дітей та розподілу обов'язків, демонструють більш високу самооцінку та задоволеність життям. Вони рідше відчувають емоційну втому і краще справляються зі стресом, пов'язаним із сімейними та професійними обов'язками. Ця тенденція особливо помітна серед молодших жінок та тих, хто активно реалізується у професійній сфері, оскільки вони мають можливість поєднувати сімейні ролі з самостійною діяльністю і особистісним розвитком.

Психологічне благополуччя також тісно пов'язане із соціальною підтримкою, яку отримує жінка як від партнера, так і від ширшого соціального оточення. Наявність підтримки родини, друзів або колег значно зменшує рівень переживання стресових ситуацій та сприяє відчуттю

захищеності та впевненості у власних можливостях. Відчуття підтримки допомагає жінкам краще адаптуватися до життєвих труднощів і ефективніше вирішувати конфліктні ситуації, підвищує задоволеність сімейним життям і сприяє розвитку партнерських відносин із чоловіком.

Крім того, на психологічне благополуччя значний вплив має баланс між особистим і сімейним життям. Жінки, які вміють планувати свій час, розподіляти обов'язки та знаходити час для саморозвитку та відпочинку, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та задоволеності життям. Відсутність такого балансу, особливо у жінок з високим рівнем дотримання традиційних стереотипів, призводить до емоційного вигорання, частих переживань тривожності та зниження самооцінки.

Не менш важливою складовою психологічного благополуччя є здатність до самореалізації. Жінки, які мають можливість реалізовувати власні здібності, професійні або творчі інтереси, показують більш високу емоційну стабільність та впевненість у власних силах. Самореалізація сприяє розвитку почуття власної цінності та значущості у сім'ї, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальний рівень задоволеності життям і взаємини з партнером.

Таким чином, психологічне благополуччя жінок у шлюбі формується під впливом багатьох факторів: індивідуальних особливостей, рівня дотримання гендерних стереотипів, соціально-демографічних характеристик, ступеня партнерської взаємодії та наявності підтримки з боку оточення. Комплексний аналіз цих складових дозволяє виділити основні чинники ризику для зниження психологічного благополуччя, а також окреслити практичні напрямки підтримки жінок, спрямовані на підвищення якості сімейного життя та розвитку рівноправних і партнерських моделей взаємодії у шлюбі.

3.3. Взаємозв'язок між рівнем гендерних стереотипів та психологічним благополуччям

Взаємозв'язок між рівнем гендерних стереотипів та психологічним благополуччям жінок у шлюбі виявляється як ключовий аспект у дослідженні, оскільки стереотипні уявлення про роль жінки та чоловіка у сім'ї безпосередньо впливають на емоційний стан, самооцінку, рівень стресу та здатність до самореалізації. Аналіз даних показав, що жінки, які дотримуються більш традиційних уявлень про подружні ролі, частіше відчують емоційне виснаження, підвищений рівень стресу і низький рівень задоволеності життям. Традиційні стереотипи, що включають переконання про пріоритет домашніх обов'язків над професійною діяльністю, підпорядкованість партнеру у фінансових та побутових питаннях або обов'язкове виконання всіх виховних функцій матері, обмежують можливості жінки для самореалізації, підвищують психологічне навантаження і сприяють формуванню відчуття невдоволеності своїм становищем.

У той же час, жінки, які демонструють більш партнерські уявлення про сімейні ролі, характеризуються більш високим рівнем психологічного благополуччя. Вони частіше оцінюють власні здібності та можливості позитивно, мають стабільну самооцінку та відчують підтримку з боку партнера. Партнерські моделі взаємодії, що включають спільне прийняття рішень, рівноправний розподіл обов'язків у сім'ї та активну участь чоловіка у вихованні дітей, сприяють зниженню стресу, підвищенню емоційної стабільності та створюють умови для розвитку особистісного потенціалу.

Дослідження показало, що існує пряма кореляція між рівнем дотримання гендерних стереотипів і окремими показниками психологічного благополуччя. Чим більш традиційними є уявлення про ролі, тим частіше жінки повідомляють про перевтому, конфлікти з партнером, обмеженість соціальних контактів і труднощі у поєднанні сімейного та особистого життя.

На противагу цьому, дотримання партнерських моделей взаємодії підвищує рівень задоволеності життям, соціальної підтримки, емоційної стабільності та здатності до самореалізації. Також було помічено, що навіть часткове дотримання партнерських уявлень позитивно впливає на психологічний стан, зменшуючи відчуття навантаження та сприяючи розвитку здорових взаємин у сім'ї.

Соціально-демографічні фактори модифікують цей взаємозв'язок. Так, молодші жінки та ті, хто активно реалізується професійно, частіше демонструють зниження традиційних стереотипів і високий рівень психологічного благополуччя. Наявність дітей і тривалість шлюбу впливають на вираженість стресових реакцій: молоді матері або жінки з тривалим досвідом подружнього життя при збереженні традиційних уявлень частіше відчують емоційне виснаження та обмеженість особистого розвитку. Водночас підтримка партнера та рівноправний розподіл обов'язків зменшують негативний вплив цих факторів і сприяють стабілізації психологічного стану.

Важливим аспектом є також суб'єктивне сприйняття власних ролей у шлюбі. Жінки, які усвідомлюють необхідність гнучкого розподілу обов'язків, сприймають сімейне життя як джерело розвитку та емоційного задоволення, тоді як ті, хто суворо дотримується традиційних уявлень, часто відчують внутрішній конфлікт між очікуваннями суспільства і власними прагненнями. Цей конфлікт стає причиною виникнення тривожності, зниження самооцінки та обмеження можливостей для особистісного розвитку.

Дослідження показало, що вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок не є лінійним і може проявлятися через різні механізми. Одним із таких механізмів є внутрішня конфліктність між особистісними прагненнями та соціальними очікуваннями. Жінки, які прагнуть професійного розвитку або активної участі у соціальному житті, але одночасно дотримуються традиційних уявлень про повну відданість сімейним обов'язкам, частіше відчують емоційне напруження, тривожність

і почуття вини за невиконання «традиційної ролі». У таких випадках гендерні стереотипи не лише не підтримують психологічне благополуччя, а навпаки стають джерелом стресу та внутрішніх конфліктів.

Іншим важливим механізмом є обмеження соціальних ресурсів та підтримки. Традиційні стереотипи часто передбачають ізоляцію жінки від активного соціального життя та мінімальну участь чоловіка у побуті й вихованні дітей. Внаслідок цього жінки втрачають можливості для отримання емоційної та практичної підтримки, що негативно впливає на їх психологічний стан, знижує самооцінку та створює відчуття перевантаження. Натомість жінки, які підтримують партнерські уявлення про сімейні ролі, мають більший доступ до соціальної підтримки, що дозволяє їм більш ефективно справлятися з побутовими та виховними обов'язками та зберігати емоційну стабільність.

Крім того, взаємозв'язок проявляється через вплив на баланс між особистим і сімейним життям. Високий рівень дотримання традиційних гендерних стереотипів часто асоціюється з низьким рівнем можливостей для самореалізації та обмеженням часу для відпочинку або розвитку власних інтересів. Це призводить до виникнення почуття незадоволеності, вигорання та емоційного виснаження. Жінки, які дотримуються більш партнерських моделей, демонструють гнучкість у плануванні сімейного та особистого часу, що забезпечує їм відчуття контролю, зменшує стресові навантаження та сприяє підтримці позитивного емоційного стану.

Дослідження також виявило, що рівень психологічного благополуччя залежить від комунікативних навичок та здатності жінки висловлювати власні потреби і очікування в сім'ї. Жінки, які мають високий рівень самосвідомості та відкрито обговорюють із партнером розподіл обов'язків та очікування, відчувають менший тиск соціальних стереотипів і зберігають більш стабільну емоційну рівновагу. Натомість ті, хто підпорядковується традиційним ролям, часто утримуються від обговорення проблем із

партнером, що призводить до накопичення емоційного напруження, конфліктів та зниження загального рівня благополуччя.

Особливо цікаво, що навіть часткове запровадження партнерських принципів у шлюбі помітно підвищує психологічне благополуччя. Наприклад, коли чоловік бере участь у вихованні дітей або частково бере на себе побутові обов'язки, жінки відчують зменшення емоційного навантаження, збільшення задоволеності життям та підвищення самооцінки, навіть якщо інші традиційні уявлення залишаються домінуючими. Це свідчить про те, що позитивні зміни у межах сімейної взаємодії можуть суттєво пом'якшувати негативний вплив стереотипів на психологічний стан жінки.

Додатково було виявлено, що вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок може проявлятися через суб'єктивне сприйняття власної цінності та ролі в сім'ї. Жінки, які суворо дотримуються традиційних уявлень про «правильну» роль дружини та матері, часто відчують, що їхні особистісні потреби та інтереси менш важливі, ніж обов'язки перед родиною. Це породжує внутрішнє напруження, знижує рівень задоволеності життям і формує стійкі почуття фрустрації. Натомість жінки з більш партнерським підходом відчують рівноправність у шлюбі, їхні потреби враховуються, і вони мають можливість реалізовувати як сімейні, так і особисті цілі, що безпосередньо підтримує їх психологічне благополуччя.

Важливим аспектом взаємозв'язку є також роль очікувань суспільства та соціального оточення. Жінки, які відчують тиск родичів, друзів або колег щодо дотримання традиційних ролей, демонструють нижчий рівень емоційної стабільності і частіше схильні до тривожності та депресивних станів. У таких випадках гендерні стереотипи виступають не просто як внутрішні переконання, а як соціальні обмеження, що прямо впливають на психологічний стан. Жінки, які не піддаються тиску і дотримуються власних

уявлень про партнерські взаємини, частіше відчують контроль над ситуацією, підтримку з боку партнера та позитивний емоційний стан.

Застосування багатовимірною підходу до оцінки психологічного благополуччя дозволило виявити, що гендерні стереотипи найбільше впливають на такі компоненти, як рівень стресу, емоційна стабільність і здатність до самореалізації. Жінки, які суворо дотримуються традиційних уявлень про роль у сім'ї, частіше повідомляють про відчуття перевантаження, нестачу особистого часу та емоційне виснаження. Водночас ті, хто дотримується партнерських моделей, демонструють високий рівень емоційної стабільності, меншу тривожність і більш позитивне сприйняття власного життя.

Особливо примітним є виявлення непрямого впливу стереотипів через взаємодію з партнером. Жінки, які дотримуються традиційних ролей, часто очікують від чоловіка пасивності у сімейних справах або виконання лише обмеженого кола завдань, що формує односторонню навантаженість і збільшує ризик конфліктів. Навпаки, спільне планування сімейного бюджету, рівномірний розподіл побутових і виховних обов'язків та активна участь чоловіка у сімейних процесах значно пом'якшують негативний вплив стереотипів, знижують стресові навантаження та сприяють підвищенню психологічного благополуччя.

Взаємозв'язок між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям також проявляється у відношенні до самореалізації. Жінки, які відчують, що сімейні обов'язки обмежують їхні можливості для професійного або творчого розвитку, частіше повідомляють про зниження задоволеності життям та емоційне виснаження. Натомість ті, хто дотримується партнерських моделей та отримує підтримку від чоловіка, мають можливість поєднувати сімейні обов'язки із власним розвитком, що позитивно впливає на рівень їх емоційної стабільності, самооцінку та відчуття контролю над життям.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що рівень дотримання гендерних стереотипів є значущим фактором, який формує психологічне благополуччя жінок у шлюбі. Позитивні зміни у сприйнятті ролей, впровадження партнерських моделей взаємодії та активна участь чоловіка у сімейному житті здатні зменшувати негативний вплив стереотипів, сприяти розвитку особистісного потенціалу та забезпечувати стабільність емоційного стану. Комплексний аналіз дозволяє зробити висновок, що формування рівноправних моделей сімейних взаємин є критично важливим для підтримки психологічного благополуччя та здорових взаємин у подружжі.

Висновок до Розділу 3

Емпіричне дослідження дозволило отримати всебічну картину впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі та визначити ключові закономірності цього взаємозв'язку. Результати свідчать, що рівень дотримання традиційних уявлень про роль жінки у сім'ї суттєво впливає на емоційний стан, рівень стресу, самооцінку та здатність до самореалізації. Жінки, які суворо дотримуються традиційних стереотипів, частіше відчують переважно, внутрішній конфлікт між особистими прагненнями та очікуваннями соціуму, тривожність та незадоволеність власним життям. Обмеження особистого часу, висока залежність від чоловіка у вирішенні сімейних питань та нерівномірний розподіл побутових і виховних обов'язків формують відчуття перевантаження та знижують рівень емоційної стабільності.

Водночас жінки, які дотримуються партнерських моделей взаємодії та більш гнучко оцінюють свої ролі у шлюбі, демонструють високий рівень психологічного благополуччя. Вони відчують підтримку з боку партнера, можуть поєднувати сімейні та особисті цілі, зберігають позитивне ставлення

до себе та власного життя. Активна участь чоловіка у побутових і виховних обов'язках, спільне прийняття рішень та відкритість у комунікації знижують стресові навантаження та сприяють емоційній стабільності жінок. Навіть часткове запровадження партнерських моделей у сімейному житті значно пом'якшує негативний вплив традиційних стереотипів, зменшує психологічне напруження та підвищує загальне відчуття задоволеності життям.

Дослідження також показало, що соціально-демографічні чинники, такі як вік, тривалість шлюбу, наявність дітей, рівень освіти та професійна діяльність, модифікують взаємозв'язок між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям. Молодші жінки, які активно реалізуються професійно та демонструють партнерський підхід у сімейних взаєминах, відчують менше стресу та перевантаження, водночас жінки з тривалим досвідом подружнього життя та суворим дотриманням традиційних ролей схильні до високого рівня емоційного виснаження. Підтримка соціального оточення, участь партнера у сімейних обов'язках та наявність власного простору для розвитку виступають важливими факторами, що пом'якшують негативні наслідки стереотипів.

Комплексний аналіз даних дозволив визначити, що гендерні стереотипи впливають на психологічне благополуччя жінок не лише через об'єктивне навантаження обов'язків, а й через суб'єктивне сприйняття власної ролі та цінності у сім'ї. Внутрішній конфлікт між особистими прагненнями та очікуваннями суспільства, обмеження можливостей для самореалізації та низький рівень підтримки з боку партнера формують негативні емоційні стани, тоді як гнучкі, партнерські підходи до розподілу сімейних ролей сприяють збереженню психологічної рівноваги, стабільності самооцінки та загальної задоволеності життям.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що рівень дотримання гендерних стереотипів є потужним фактором, який визначає психологічне благополуччя жінок у шлюбі. Формування

партнерських моделей взаємодії, активна участь чоловіка у сімейних обов'язках, можливість самореалізації та підтримка соціального оточення виступають ключовими умовами підвищення психологічного благополуччя, зниження стресових навантажень та забезпечення гармонійних подружніх відносин. Результати дослідження створюють підґрунтя для подальших практичних рекомендацій щодо розвитку рівноправних сімейних взаємин та підтримки психологічного здоров'я жінок у шлюбі.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було всебічно вивчено вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок у шлюбі, проаналізовано теоретичні підходи, емпірично оцінено рівень стереотипів та їх взаємозв'язок із психологічним станом, а також визначено ключові закономірності та практичні аспекти цього впливу. Теоретичний аналіз показав, що гендерні стереотипи формуються під впливом культурних, соціальних і сімейних норм, і вони визначають очікування щодо поведінки чоловіка та жінки у шлюбі, розподіл обов'язків та пріоритетів. Традиційні уявлення про роль жінки як основної доглядальниці та відповідальної за сім'ю часто обмежують можливості особистісної самореалізації та створюють внутрішній конфлікт між індивідуальними прагненнями та соціальними очікуваннями. Разом із тим, розвиток партнерських моделей взаємодії та рівноправних підходів у сімейних стосунках сприяє зменшенню негативного впливу стереотипів, підвищує задоволеність життям, емоційну стабільність та рівень самооцінки.

Емпіричне дослідження підтвердило, що рівень дотримання гендерних стереотипів прямо корелює з показниками психологічного благополуччя жінок. Жінки, які суворо дотримуються традиційних уявлень про сімейні ролі, демонструють підвищений рівень стресу, емоційного виснаження та знижену здатність до самореалізації, тоді як ті, хто дотримується партнерських моделей, відчують більшу підтримку з боку чоловіка, здатні поєднувати сімейні та особисті цілі та зберігають стабільний емоційний стан. Дослідження також виявило, що соціально-демографічні фактори, такі як вік, тривалість шлюбу, наявність дітей, рівень освіти та професійна діяльність, модифікують взаємозв'язок між стереотипами та психологічним благополуччям, підкреслюючи важливість індивідуального підходу до оцінки подружніх відносин.

В роботі було застосовано комплексний методологічний підхід, який поєднав кількісні та якісні методи збору інформації, стандартизовані

опитувальники, шкали психологічного благополуччя та контент-аналіз відкритих відповідей. Такий підхід дозволив не лише визначити загальні закономірності впливу стереотипів на психологічний стан, а й розкрити механізми їх прояву у конкретних сімейних ситуаціях, оцінити ступінь задоволеності життям, рівень емоційної стабільності та здатність до самореалізації.

Отримані результати мають теоретичне та практичне значення. Теоретично вони підтверджують важливість розгляду гендерних стереотипів як ключового соціально-психологічного чинника, що визначає якість сімейних відносин та психологічне благополуччя жінок. Практичне значення полягає у можливості використання результатів для формування рекомендацій щодо розвитку партнерських моделей взаємодії у подружжі, підтримки психологічного здоров'я, підвищення рівня задоволеності життям та зменшення стресових навантажень у сім'ї.

Таким чином, дослідження підтверджує, що формування рівноправних сімейних моделей, підтримка соціального та емоційного балансу, а також усвідомлене ставлення до власних ролей і очікувань є ключовими чинниками забезпечення психологічного благополуччя жінок у шлюбі. Результати роботи можуть бути використані у психологічному консультуванні, сімейній терапії, тренінгах для подружніх пар та у соціально-педагогічній практиці для розвитку більш гармонійних та здорових сімейних взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Acker, J. «Hierarchies, Jobs, Bodies: A Theory of Gendered Organizations». Gender & Society, 1990.
2. Bandura, A. «Self-Efficacy: The Exercise of Control». New York: Freeman, 1997.
3. Barrett, L.F., Russell, J.A. «The Structure of Current Affect: Controversies and Emerging Consensus». Current Directions in Psychological Science, 1999.
4. Connell, R.W. «Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics». Stanford University Press, 1987.
5. Diener, E., Suh, E. «Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators». Social Indicators Research, 1997.
6. Eagly, A.H., Wood, W. «Social Role Theory of Sex Differences and Similarities». Psychological Bulletin, 2012.
7. Gilligan, C. «In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development». Cambridge: Harvard University Press, 1982.
8. Hochschild, A.R., Machung, A. «The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home». New York: Penguin, 2012.
9. House, J.S., Landis, K.R., Umberson, D. «Social relationships and health». Science, 1988.
10. Hyde, J.S. «Gender Similarities and Differences». Annual Review of Psychology, 2005.
11. Kimmel, M. «The Gendered Society». Oxford University Press, 2000.
12. Miller, J.B. «Toward a New Psychology of Women». Boston: Beacon Press, 1976.
13. Rotter, J.B. «Social Learning and Clinical Psychology». Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1954.

14. Ryff, C.D. «Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being». *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989.
15. Schwartz, S.H. «Universals in the content and structure of values». *Advances in Experimental Social Psychology*, 1992.
16. Taylor, S.E. «Health Psychology». McGraw-Hill, 2003.
17. Бабчук О. Г., Венгеловська В. П. Гендерна ідентичність особистості // The 7th International scientific and practical conference “Innovative areas of solving problems of science and practice”(November 08–11, 2022) Oslo, Norway. International Science Group, 2022.
18. Бондаревська І.О. Ціннісні орієнтації як компонент смислового змісту гендерної ідентичності // Актуальні проблеми психології / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К.: Міленіум, 2014.
19. Гавриловська К. П. Гендерні стереотипи як причина сімейного насилля. Особистісне зростання: теорія і практика // Збірник наукових праць за матеріалами III-ї Всеукраїнської (з міжнародною участю) науковопрактичної інтернет-конференції, 2018. С. 22-25.
20. Головнева І.В. Зміна традиційних внутрішньосімейних ролей: нові моделі поведінки і конфлікти // Практична психологія та соціальна робота, 2006.
21. Гендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність / За ред. Пушонкової О. А., Шевченко З. В. – Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2016. – 202 с.
22. Єрмолаєва Т.В., Шваб К.В. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія». Педагогічні науки. № 1. 2017. С. 92-95.
23. Жорова В. М. Дослідження та поняття «гендеру» // Вісник студентського наукового товариства. 2018. С. 171.
24. Карпова, Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016 С.

41-45. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e6b220ea-2b2f4422-b074-11ba4f615b64/content>

25. Крамченкова, В. О. Гендерні особливості рольової поведінки у подружніх стосунках // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія 43 (1), 2012.

26. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді / В. Кравець. – К. : Київська правда.

27. Кушнір, В. Підходи до розуміння сім'ї і факторів сімейного виховання // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, (2), 2019. С. 211–216.

28. Малес, Л. В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники гендеру // Основи теорії гендеру: навч. посіб.–К.:«КІС, 2004. С. 109-131.

29. Мараховська, Н. В. Проблема гендерної ідентичності чоловіка в системі родинних стосунків на матеріалі творів Рейчел Каск // Вісник Маріупольського державного гуманітарного університету. Сер.: Філологія 8, 2014.

30. Мельник, Т. М. Гендер як наука та навчальна дисципліна // Основи теорії гендеру: Навчальний посібник.–К.:—КІС, 2004. С. 10-29.

31. Мойса Н. І. Вплив гендерних стереотипів на професійну спрямованість старшокласників // Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Зб. наук. праць XV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів, 2020. С. 392.

32. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Ф 33 Психологія молоді сім'ї [Текст] : монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.

33. Нестеренко, М. О. Гендерні детермінанти сімейних стосунків у молодій сім'ї // Харківський національний педагогічний університет імені ГС Сковороди, 2019.

34. Нагорнюк, В. Еволюційні зміни в виконанні подружніх ролей // МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ: 267.
35. Оксамитна С. М. Гендерні ролі та стереотипи / С. М. Оксамитна // Основи теорії гендеру : навчальний посібник / [відп. ред. М. М. Скорик ; редкол. : В. П. Агєєва, Л. С. Кобелянська, М. М. Скорик]. - Київ : К.І.С., 2004. - С. 157-181.
36. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2016. – Вип. 11. – Ч.1. – С.120-136.
37. Патріарх В. Інтерпретація терміна гендер у сучасному науковому дискурсі // Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2022. – 7 с.
38. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «Polylux design & print», 2021. – 52 с.
39. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2015. – 192 с.
40. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
41. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 2-ге, змін. та доповн.– Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 144 с.
42. Хамитов Назип. Одиночество женское и мужское: научнопопулярное издание / Хамитов Назип. – К. : Аттика, 2010. – 224 с.
43. Яковенко С. І. Особливості функціонування сучасної сім'ї в умовах трансформації соціокультурних процесів. Вісник Національного університету оборони України. № 1. 2019. С. 213-218.
44. Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, Men, Work, and Family: An Expansionist Theory. *American Psychologist*, 56(10), 781–796.

45. Baruch, G. K., & Barnett, R. C. (1986). Role Quality, Multiple Role Involvement, and Psychological Well-Being in Women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 578–585.
46. Bem, S. L. (1993). *The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality*. Yale University Press.
47. Bianchi, S. M., & Milkie, M. A. (2010). Work and Family Research in the First Decade of the 21st Century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 705–725.
48. Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press.
49. Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
50. Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social Role Theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 2, 458–476.
51. Friedman, S. D., & Greenhaus, J. H. (2000). *Work and Family—Allies or Enemies? What Happens When Business Professionals Confront Life Choices*. Oxford University Press.
52. Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
53. Hackney, H., & Sanders, S. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis. *Journal of Mental Health*, 12(2), 153–163.
54. Hochschild, A. R., & Machung, A. (2012). *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Penguin Books.
55. Inglehart, R., & Norris, P. (2003). *Rising Tide: Gender Equality and Cultural Change Around the World*. Cambridge University Press.
56. Kagitcibasi, C. (1996). *Family and Human Development Across Cultures*. Psychology Press.
57. Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The Sense of Control as a Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773.

58. Lavee, Y., & Katz, R. (2002). The Division of Labor and Marital Quality: A Longitudinal Approach. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 231–244.
59. Lorber, J. (1994). *Paradoxes of Gender*. Yale University Press.
60. Risman, B. J. (2004). Gender as a Social Structure. *Gender & Society*, 18(4), 429–450.
61. Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
62. Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social Relationships and Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54–S66.
63. West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing Gender. *Gender & Society*, 1(2), 125–151.

ДОДАТКИ

Розрахунки та статистика

