

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З.М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023р.

**РОЛЬОВИЙ РЕПЕРТУАР СУЧАСНОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота студента  
групи ЗППм-22  
ступеня вищої освіти магістр  
за спеціальністю 053 Психологія  
**Титаренка Дениса Дмитровича**

Керівник д. психол. наук, професор  
кафедри практичної психології  
**Мірошник З. М.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2023**

Я, **Титаренко Денис Дмитрович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

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

\_\_\_\_\_ Денис Титаренко  
(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	7
1.1. Аналіз феноменів «роль», «рольова поведінка», «рольова компетентність», «рольовий репертуар» в науковій літературі.....	7
1.2. Вивчення рольових репертуарів жінок у сучасному світі в умовах російсько-української війни.....	12
1.3. Особливості рольового репертуару «нової жінки» .....	19
Висновки до розділу I.....	21
Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ РЕПЕРТУАРІВ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	22
2.1. Організація і процедура дослідження .....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	27
Висновки до розділу II.....	41
Розділ III. РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «РОЗШИРЕННЯ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ ШЛЯХОМ НАБУТТЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ».....	42
3.1. Загальна характеристика розвивальної програми .....	42
3.2. Оцінка ефективності впровадження розвивальної програми.....	52
3.3. Методичні рекомендації щодо розширення рольового репертуару сучасної жінки .....	55
Висновки до розділу III .....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	61
ДОДАТКИ.....	68

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** До 24 лютого 2022 року жінкам, як в Україні, так і світі, були притаманні суто жіночі ролі: жінка-мати, жінка-дружина, жінка-вихователь, жінка-Берегиня роду, ділова жінка, жінка-модель тощо. Повномасштабне російське вторгнення в Україну, що почалося 24 лютого 2022 року, в тій чи іншій мірі змінило загальноприйняті ролі жінок в сучасному світі.

Всесвітня трансформація процесів суспільного життя, соціальна напруженість та перебудова гендерних стереотипів вплинули на процеси розширення рольового репертуару жінок та на активне їх включення в соціально-економічне і політичне життя.

Науковий напрямок досліджень рольового репертуару особистості базується на концепціях рольових теорій Е. Берна, Дж. Келлі, Дж. Міда, Дж. Морено. В Україні цю проблему розробляють П. Горностай, В. Гусак, З. Мірошник, О. Михайленко, Л. Орбан-Лембрик, Б. Хомуленко, Т. Хомуленко та ін.

Водночас слід зауважити, що дослідження рольового репертуару жінки в сучасних умовах представлено фрагментарно, епізодично, що зумовлює нагальний попит суспільства в дослідженні проблеми.

Нині назріла потреба в науковому обґрунтуванні ролі жінки в суспільстві, вимог суспільства до виконання нею цих ролей.

**Метою** нашої роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження рольових репертуарів сучасної жінки у умовах війни.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання**:

- 1) дослідити феномен понять «роль», «рольова поведінка», «рольова компетентність», «рольовий репертуар»;
- 2) вивчити теоретичні тлумачення поняття «роль» в психології, дослідити різні підходи до розкриття особливостей «рольового репертуару»;

- 3) виявити рольові репертуари жінок та їх значущість;
- 4) проаналізувати зміни особистісних і суспільних рольових репертуарів жінок, що були зумовлені воєнними обставинами.

**Об'єкт** дослідження – рольовий репертуар сучасної жінки.

**Предмет** – психологічні особливості формування рольового репертуару жінки в сучасних умовах.

**Методи і методики дослідження.** У процесі дослідження задля розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

*теоретичні методи* – аналіз наукової літератури; систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних;

*емпіричні методи* – комплекс психодіагностичних методик – «Карта життєвих ролей» (П. Горностай, авторська модифікація), «Репертуар життєвих ролей особистості» (П. Горностай, авторська модифікація), опитувальник «Шкала локусу рольового конфлікту» (П. Горностай); опитувальник рольової компетентності (П. Горностай);

*методи математичної статистики* (коефіцієнт лінійної кореляції  $r_{xy}$ -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків, критерій знаків  $G$  для зіставлення емпіричних даних констатувальної та підсумкової діагностики)

**Теоретико-методологічна основа дослідження.**

Теоретичною базою для вивчення рольової теорії особистості та рольових репертуарів виступили роботи як зарубіжних, так і вітчизняних науковців (Е. Берн, Р. Лінтон, Дж. Мід, Дж. Морено, Т. Шибутані, П. Горностай, З. Мірошник, О. Михайленко, Л. Орбан-Лембрик, Б. Хомуленко, та ін.).

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані дані можуть бути корисними для психологічного забезпечення діяльності жінок у процесі проведення психологічного консультування і тренінгових та розвивальних програм.

### **Організація і база дослідження.**

У дослідженні взяли участь 23 студентки психолого-педагогічного факультету КДПУ групи ЗПП-м-22, 18 випускниць юридичного факультету КНЕУ (Випуск 2006 КНЕУ), 4 жінки – члени фракції «Слуга народу» Криворізької міської ради, та інші учасниці (112 осіб), які брали участь в опитуванні. Загальна вибірка склала 157 осіб жіночої статі, віком від 20 років. Опитування було викладено у групах ЗПП-м-22, Vibers та в групах «Кривий Ріг – місто довжиною в життя», «Твори Добро Україна 2023». Волонтер група, Ukraine-Russian war Facebooks. Опитування проводилось через Google форму ([https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8ywilUSP7HxH\\_ipU17DJK-A-1\\_XUQfukQKeE8rQErWi8N7A/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8ywilUSP7HxH_ipU17DJK-A-1_XUQfukQKeE8rQErWi8N7A/viewform?usp=sharing)).

Дослідження проводилося з вересня 2022 року по травень 2023 року.

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних літератури налічує 65 найменувань. Загальний обсяг становить 77 сторінок. Робота містить 14 таблиць та 8 рисунків; вміщує 4 додатки.

## Розділ І.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### **1.1. Аналіз феноменів «роль», «рольова поведінка», «рольова компетентність», «рольовий репертуар» в науковій літературі**

Особистість не залишається однаковою протягом усього життя. Зміни у суспільстві стають стимулом для внутрішніх змін особистості, а процес розвитку особистості містить в собі освоєння соціальних ролей. Саме через різні соціальні ролі проявляється і розвивається особистість.

У соціальних науках пояснення взаємодії особистості і суспільства переважно базується на різних підходах рольової теорії особистості. Зарубіжна школа представлена такими іменами, як Р. Лінтон, Р. Мертон, Дж. Мід, Т. Парсонс, Т. Шибутані та ін.

Вивченню особливостей ролей особистості та її рольової позиції приділяли увагу українські науковці, серед яких В. Гусак, І. Гордієнко-Митрофанова, П. Горностай, Л. Карамушка, Г. Костюк, Н. Корабльова, С. Максименко, О. Михайленко, З. Мірошник, Л. Орбан-Лембрик, Б. Хомуленко, Т. Хомуленко та інші. Найбільш плідно в Україні рольовою теорією особистості займаються вчені-психологи П. Горностай та З. Мірошник.

Актуальною для нашого дослідження є думка українського науковця З. Мірошник, що саме рольові теорії є одним «...із можливих засобів ефективного розвитку особистості (баланс її зовнішнього й внутрішнього світу) та подолання однотипного бачення протиріч між теорією і практикою різних наукових підходів» [37, с. 115].

Первинне визначення «соціальної ролі» майже одночасно, але незалежно один від одного, запропонували в першій половині ХХ століття американські вчені – антрополог, соціолог Ральф Лінтон і філософ-психолог

Джордж Герберт Мід. Лінтон представив громадську роль як систему норм і правил, що задається людині соціумом. Мід – як гласно або негласно встановлену суспільну гру, включаючись в яку, людина засвоює закони суспільства і стає його «осередком».

Американський соціолог і соціальний психолог Дж. Г. Мід сформулював основні положення рольової теорії особистості в своїй роботі «Дух, самість і суспільство» [32]. За Мідом, соціальне йде попереду індивідуального. Однак люди помітно відрізняються один від одного. Мід вважав, що це обумовлено індивідуальним досвідом кожної окремої людини, її соціальної активності. Різноманіття уявлень про соціальну роль свідчить про те, що в психології ідея Дж. Міда виявилася дуже зручною для опису поведінки особистості в її різних соціальних функціях. Загалом, ролі тісно пов'язані, з одного боку, з поняттям соціальної структури, а з іншого – з індивідом. Саме тому роль часто розглядається як ланка, що поєднує соціум та особистість.

Другий підхід був запропонований американським соціологом Р. Лінтон; пізніше він став складовою частиною функціоналізму. Р. Лінтон визначав роль як «динамічний аспект статусу». Соціальний статус – це соціальне становище індивіда, яке вона займає в суспільстві. Соціальна роль – це поведінка, яку очікують від того, хто має певний соціальний статус.

Праці цих авторів стали основою двох підходів до теорії соціальних ролей: теорії символічного інтеракціонізму, засновником якої став Дж. Г. Мід, та функціоналізму, складовою частиною якого став підхід Р. Лінтона. Однак концептуального визначення поняття «роль» авторами зроблено не було.

У сучасній психології існує багато концепцій, що розкривають поняття ролі. На думку українського дослідника П. Горностая, «роль є дуже зручним поняттям, що описує поведінку індивіда у соціумі. Воно не тільки характеризує зв'язок індивіда та групи, воно є елементом, що дозволяє досліджувати структуру груп різного рівня» [9, с. 15]. Таким чином, щоб



краще зрозуміти взаємозв'язки особистості з соціальним оточенням, необхідно звернутися до положень рольової теорії особистості.

Американський дослідник Брюс Біддл (Biddle, 1986) виокремлює п'ять найбільш відомих рольових теорій: 1) функціональну рольову теорію; 2) структурну рольову теорію; 3) організаційну рольову теорію; 4) когнітивну рольову теорію; 5) теорію символічного інтеракціонізму [цит. за 9, с. 15]. Усіх їх об'єднує те, що у рольових теоріях особистість є сукупністю соціальних ролей, які вона засвоює та виконує згідно з нормами і зразками, прийнятими в суспільстві. Для зручності аналізу представимо вищезазначені теорії у вигляді таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

### Коротка характеристика рольових теорій

№ з/п	Назва рольової теорії	Представники	Основні положення
1.	Функціональна рольова теорія	Р. Лінтон, Т. Парсонс	Роль як «динамічний аспект статусу», соціальна функція [70]. Роль як одиниця соціальної структури
2	Структурна рольова теорія	Р. Берт М. Мендел С. Уайншип Х. Уайт	Велика увага приділяється «соціальним структурам», що розуміються як стійкі організації сукупностей людей (названих «соціальними позиціями» або «статусами»), яким відповідають аналогічні зразки поведінки («ролі»), спрямовані на інші сукупності людей у структурі (Biddle, 1986, с. 72–73)
3.	Організаційна рольова теорія	М. Ван-Селл Н. Гросс Р. Кан	Дослідження ролей у формальних організаціях, які розглядалися як заздалегідь заплановані, цілеспрямовані та ієрархічні соціальні системи ( Biddle, 1986, с. 73–74)
4.	Когнітивна рольова теорія	Дж. Келлі Дж. Морено Ж. Піаже Дж. Роттер М. Шериф	Цей підхід досліджує відносини між рольовими очікуваннями та поведінкою людини. Відтворення внутрішнього світу особистості в просторі мікросоціального середовища засобами спонтанного програвання драматично опосередкованої реальності

## Продовження таблиці 1.1.

№ з/п	Назва рольової теорії	Представники	Основні положення
5.	Теорія символічного інтеракціонізму	Г. Блумер Р. Джеймс Ч. Кулі М. Кун Дж. Мід Р. Парсонс У. Томас Т. Шибутані та ін.	Становлення особистості та соціальної взаємодії. «Прийняття ролі іншого», емпатія. Інтерес до мови символів, інтерпретації ситуації. Поведінка індивіда визначається, в основному, трьома змінними: структурою особистості, роллю і референтною групою

Основні характеристики соціальної ролі виділені американським соціологом Т. Парсонсом. Він був першим серед науковців, хто, досліджуючи питання суспільства, його соціальної структури та особистості, здійснив спробу в межах соціології надати знання про ролі систематизованого вигляду. Т Парсонс розглядає роль як одиницю соціальної структури.

Згідно з Я. Морено, роль являє собою об'єднання досвіду особистості у соціальному і культурному плані. Погляди на роль як на набір компетентностей, комунікування та взаємодії представлено у працях Г. Атея та Дж. Дарлі. Серед базових компонентів компетентності розглядаються «здатність відображати перспективу іншого» та вміння «самоконтролю» [13].

Вважається, чим більше соціальних ролей здатний відтворити індивід, тим більше пристосованим до життя він є. Важливим показником того, що особистість успішно виконує свій рольовий репертуар, проявляє готовність до активної соціальної діяльності в межах своєї ролі є рольова компетентність.

У більшості джерел під компетентністю розуміється система умінь та здібностей людини розв'язувати певні задачі. Як зазначає Дж. Равен, компетентність – це мотивована здатність виконувати будь-який вид діяльності на відповідному рівні. Проблема рольової компетентності досліджується П. Горностаєм, О. Михайленко, Б. Хомуленко та ін. На думку П. Горностая, рольова компетентність складається з чотирьох компонентів: рольова варіативність, рольова гнучкість, рольова глибина та здатність до

рольової децентрації [10]. В залежності від виду задач розглядаються різні види компетентності. Життєва компетентність – це здатність людини розв'язувати життєві проблеми. Рольова компетентність – це здатність розв'язувати життєві проблеми, що пов'язані з рольовою поведінкою [10, 12, 44]. Рольова поведінка обумовлюється статусом або позицією у структурі міжособистісних відносин, проявляється в залежності від виконуваних завдань відповідно до очікувань оточуючих. Так, порушення рольової поведінки, призводить до рольової дезадаптації (рольового дефіциту, рольового інфантилізму, рольової дисгармонії). Зокрема, у теорії психодрами Дж. Морено описує поняття рольового дефіциту або незасвоєння особистісних ролей, яке, на думку автора, може спричинятися як психологічними, так і психотерапевтичними причинами.

П. Горностай зазначає, що в рольових теоріях особистість вивчається крізь призму її рольового репертуару. Науковець зауважує, що упродовж життя у кожного формується перелік ролей, пов'язаних із рольовою структурою його особистості.. Репертуар життєвих ролей, за П. Горностаєм, визначає гармонійність чи дисгармонійність рольового розвитку та своєрідність життєвих цінностей особистості [9].

З. Мірошник також вважає, що гармонізація рольового репертуару особистості відбувається шляхом розвитку рольової компетентності, яка є динамічним утворенням [42, с. 27]. Динаміку розвитку здатності до рольової варіативності можна пояснити тим, що збагачення рольового репертуару обумовлено вмотивованістю особистості до набуття знань і вмінь, бажанням набувати новий досвід, експериментувати зі своїм рольовим репертуаром. Таким чином особистість може реалізувати власний потенціал та створити сприятливі умови для самореалізації.

Широкий рольовий репертуар, який включає в себе різноманітні ролі (соціальні, сімейні, особистісні), дає можливість особистості варіювати цими ролями, і на їх основі напрацьовувати власний неповторний стиль поведінки.

## 1.2. Вивчення рольових репертуарів жінок у сучасному світі в умовах російсько-української війни

Кінець XX – початок XXI століття знаменується зміною ролі жінок у суспільстві. Соціальні ролі та патерни поведінки жінки зазнають значних змін; раніше неприйнятні їм якості – амбітність, незалежність, активність, прагнення досягнень – стають досить очікуваними. З початку 2000 років зростає інтерес до ролі жінки в історії і суспільстві. У сучасних індивідуальних і групових уявленнях знаходять своє відображення як нові, так й усталені, століттями сформовані норми, правила, які регулюють рольовий репертуар жінки у суспільстві. Отже, попри збільшення ступеня свободи жінок у соціальному та діловому світі, існують протиріччя, які виявляються у поведінці та діяльності, уявленнях жінок самих про себе, їх самосвідомості.

Найбільш поширені ролі українок у вигляді набору очікуваних зразків поведінки пропонують вітчизняні дослідниці, а саме О. Боднар, І. Грабовська, О. Кісь, Н. Лавриненко, І. Сушицька, С. Філоненко.

Українська дослідниця гендерної проблематики О.Кісь вирізняє такі ролі сучасної української жінки, як «Берегиня», «Барбі», «Ділова Жінка» і «Феміністка» [22]. Актуальні питання феномену «жінки-берегині» в українській культурі опрацьовували О. Боднар, І. Грабовська, О. Кісь, О. Покуль, М. Чернодон,

У літературних джерелах розглядаються різноманітні види життєвих та особистісних ролей: «жінка-мати», «жінка-дружина», «жінка-хранителька домашнього вогнища», «жінка-берегиня роду», «жінка-залежна від чоловіка». Інший прояв стереотипів жіночності – роль «Барбі» – є об'єднаним образом поведінки жінки, спосіб життя якої нагадує самозакохане існування гарної та дорогої ляльки.

Ці моделі не відображають сучасного стану розвитку українського суспільства та не в змозі відповідати тим соціально-економічним змінам, що відбуваються нині. Водночас, вважає О. Кісь, альтернативні сучасні ролі

(«Ділова Жінка», «Феміністка») є недостатньо сформованими і визначеними на рівні суспільної свідомості, а це, в свою чергу, ускладнює процес їх ідентифікації та робить непопулярними серед жінок. Втім, деякі сучасні науковці розглядають роль «ділова жінка» (businesswoman) як самостійний тип ідентичності, визначаючи її особливі українські риси [17, 18,]. Внаслідок стереотипного сприймання гендерних ролей «жінку-підприємця» розглядають радше як «годувальницю» і «заробітчанку», що силою економічних обставин тимчасово змушена займатись бізнесом, а за сприятливих умов могла би повернутися до традиційного розподілу гендерних ролей. Поряд з цим, передбачається, що «Ділова Жінка» не присвячує себе цілковито кар'єрі, а завжди зберігає рівновагу між своїми професійними функціями і материнськими обов'язками. Болісна та деструктивна співприсутність в одному й тому ж полі свідомості успішної жінки консервативних гендерних стереотипів та сучасних ідей гендерної рівності спричиняє рольовий конфлікт. П. Горностай класифікує такий конфлікт як «інтрарольовий» – конфлікт між несумісними (дивергентними) ролями, які грає один індивід [9]. Конфлікт полягає в протиріччі цінностей сім'я, домоволодіння, кохання, і цінностей незалежності і зростання. Приблизно третина усіх нервових розладів в бізнес-леді походить від зіткнення їх ролі керівника на роботі і виконавця домоволодіння.

Дослідниця С. Філоненко [58] відштовхується від образів «Берегині», «Барбі», «Ділової Жінки» і «Феміністки» та доповнює їх такими варіантами, як «Попелюшка», «Гламурна Дівуля», «Жінка-Стерво», «Супержінка», «Космо-жінка», «Мілітарна Жінка».

Повномасштабне російське вторгнення в Україну змінило рольовий репертуар жінок. Зокрема, дослідниця О. Кісь зауважує, що саме українки проживають сучасну війну в різних ролях (бійчині; волонтерки; дипломатки; мами, пекарки, медсестри, біженки, вимушені переселенки та ті, хто залишилися на окупованих територіях.[ 23]

Задля подальшого дослідження репертуару ролей жінок в умовах російсько-української війни візьмемо за основу визначення, подане З. Мірошник, згідно з яким «рольовий репертуар особистості – це не просто сукупність ролей, які виконує людина, це активний процес реалізації моделей поведінки, що стали особистісним досягненням людини» [40, с. 58]. Ролі формують ідентичність людини, обумовлюють сприйняття її іншими людьми. З огляду на вищезазначене завданням нашої роботи є вивчення того, як змінюється рольовий репертуар сучасної жінки в умовах війни, та яким чином життєві обставини впливають на розвиток її рольового діапазону.

Не дивлячись на те, що в Україні відбулись певні суспільні зміни, війна певним чином повернула архаїчний розподіл ролей: «воїн» – «берегиня», «мати – захисниця». Суспільство очікує від жінки-матері високої психологічної зрілості у прийнятті рішень, а саме – збереження генофонду нації – дітей. Наприклад, зміни постійного місця проживання, переселення з небезпечних місць, з окупованих міст і селищ, евакуації за кордон. «Багато хто з рідних змушував мене їхати з дітьми в більш безпечні місця, бо ти ж мама, а хороші матері мають піклуватися про дітей. Це забирало дуже, дуже багато сил» (жінка, 43 роки, м. Дніпро [6]).

У цій війні, як і в багатьох попередніх, саме на матерів лягла основна відповідальність за добробут і безпеку дітей. І на тих жінок-опікунок, які через свій професійний обов'язок, чи радше за покликом сумління (зокрема як волонтерки), неймовірними зусиллями знаходили спосіб вивезти сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, зі зруйнованих міст туди, де безпечно [64].

Новою роллю української жінки з 2014 року стала роль дружини військовослужбовця, дружини мобілізованого. Українські бійці захищають країну, а їхні дружини не лише чекають: усі родинні справи лягли на їхні плечі. Крім фізичного навантаження, дружини військовослужбовців відчують великий емоційний тягар, високу тривожність і напруженість. Для даної ролі потрібно налагоджувати систему психосоціальної підтримки, розробляти

тренінги, групові способи надання психологічної допомоги, психоемоційного розвантаження.

Водночас багато жінок взяли до рук зброю і захищають нашу незалежність безпосередньо на фронті. Понад 60 тисяч жінок стоять на захисті України, більше 42 тисяч з них – жінки-військовослужбовиці. Станом на початок 2023 року щонайменше 600 жінок висловили бажання приєднатися до восьми нових десантно-штурмових бригад – «Гвардії наступу», завданням яких є витіснення російських військ з окупованих районів України. І хоча тепер вони можуть виконувати ту саму роботу, що й чоловіки, виклики, з якими вони стикаються, зовсім інші. Українські жінки, які служать в армії, досі борються за те, щоб суспільство визнало їх рівними із солдатами-чоловіками.

Переважає традиційний погляд на армію як на виключно чоловіче середовище, і жінкам, як стверджують, у цьому середовищі не місце. У соціальних мережах спалахнула дискусія у відповідь на коментарі щодо жінок, які вирішили піти в армію, особливо тих, хто має дітей. Ще більшою є кількість жінок, які виявляють бажання йти добровольцями на передову, тим гострішими стають дискусії.

Деякі висловлюють усебічну підтримку жінкам і матерям; інші стверджують, що, передусім, варто подумати про своїх дітей, які в будь-який момент можуть залишитися сиротами. Таких дебатів не буває, коли йдеться про чоловіків.

Авторка книги «Магія українців устами очевидців» Лілія Мусіхіна, волонтерка з 2014 року, а з 24 лютого 2024 року – бійчиня у лавах боротьби за Україну у складі ДУК в інтерв'ю для журналу «Жінка» зазначила: «Моє щасливе материнство, а Еліне [донька] дитинство було зруйновано. Знай, що гіршої матері за мене ще треба пошукати. Але вона – все, що є в мене найдорожчого... Матері не повинні бути такими як я. Вони мають бути з дітьми завжди» [46]. Конфлікт між роллю ділової жінки (незалежна, честолюбна, працьовита) і матері, яка виховує (доступна для спілкування, турботлива) всім добре відомий. Однак вітчизняний науковець П. Горностай

вважає, що виконання багатьох ролей сприяє психологічному благополуччю людини [10]. Водночас, досліджуючи феномен рольового репертуару та осмислюючи його зміст, З. Мірошник зауважує, що «чим багатший діапазон соціальних ролей, ... чим більша задоволеність особистості тими ролями, які вона виконує в процесі взаємодії (в групі, в колективі, в бригаді та ін.), тим вищою є її активність у спілкуванні та співпраці з іншими людьми» [цит. за 40, с. 66].

Так, цікавим для нашої роботи є досвід очільниці Єврокомісії Урсули фон дер Ляєн, яка є також і багатодітною матір'ю [31]. Протягом багатьох років вона добре відома своїми прогресивними поглядами, серед яких рівність гендерів, боротьба зі зміною клімату, підтримка жінок. Урсула фон дер Ляєн від початку повномасштабної війни в Україні активно підтримує нашу країну та її європейський курс, також вона стала першою високопосадовою європейською політикинею. З 2019 року Урсула фон дер Ляєн обіймає посаду президентки Європейської комісії, і також стає першою жінкою на цій посаді.

Аналізуючи практичні шляхи формування лідера, В. Вознюк вказує на розширення його соціально рольового репертуару [5]. Українська дослідниця гендерного питання В. Гупаловська [15] вважає, що сучасна соціально активна жінка вимагає збільшення рольового репертуару, що в умовах патріархального суспільства було прерогативою переважно чоловіків. Разом з тим, дослідження виявили що при зростанні соціальної активності жінки не зменшується обсяг її традиційного рольового навантаження у ролі господині. В умовах повномасштабної війни однією з основних очікуваних ролей жінок стає піклування про своїх рідних.

В. Гупаловська зауважує: «Світоглядна інертність та ригідність сприяють відторгненню нових ідей. Проте гендерні зміни в соціальному контексті є незворотними, а тому продовжують впливати на індивіда, що зумовлює певний психологічний дисонанс. В таких умовах труднощів, пов'язаних з переходом жінки до ролі активного учасника, в соціальному середовищі стає більше. По-перше, ці труднощі зумовлені тим, що жінка



набуває нових ролей, до того їй не властивих, що вимагає від неї відмови від прийнятої ідентифікації себе як фемінної. По-друге, освоєння нових ролей відбувається в умовах постійного зовнішнього тиску, що ускладнює адаптацію жінки до мінливих умов у суспільстві [цит. за 15, с. 209]».

Як приклад опанування жінкою нових ролей з початком війни не можна не згадати досвід відомої парамедикині і волонтерки Юлії Паєвської (позивний «Тайра»). До 2014-го року, вона понад 20 років була тренером з айкідо та працювала дизайнером. Під час Революції Гідності Юлія почала надавати допомогу пораненим. Продовжила займатися цим після початку війни на Донбасі, викладала тактичну медицину, а згодом підписала контракт та стала військовослужбовицею. Ще в 2016 році заснувала добровольчий корпус швидкої допомоги «Янголи Тайри». Її схопили та ув'язнили російські солдати 16 березня 2022 року, з полону Тайру звільнено 17 червня 2022 року. Як повідомляє «New York Times», вона стала символом хоробрості та жертвовності. Зараз Тайра допомагає родинам військовополонених захисників [63].

І як тут не згадати історії тисяч українок, які до 24 лютого 2022 року жили кожна своїм життям, сповненим різних ролей: професійних, сімейних, соціальних, але повномасштабне російське вторгнення змінило їх рольовий репертуар. Це, для прикладу, й історія волонтерки Яни Білецької, яка організувала доставку міжнародної гуманітарної допомоги для громад Харкова й населених пунктів довкола нього, що в мирному житті була лікарем-стоматологом; волонтерки, бойової медицині, інструкторки з тактичної медицини Марії Назарової; й снайперки 72 ОМБр Ірини, яка попросила депортувати її з Балі, де працювала фотографом, щоб воювати за Україну; й волонтерки, громадської діячки, аеророзвідниці Марії Берлінської, завдяки якій українки змогли обіймати більше посад в армії. Марія Берлінська – авторка відомого адвокаційного та правозахисного проекту про жінок на війні – Невидимий Батальйон [48].

Важливою під час війни є й діяльність лідерок місцевих громад. Як зазначила депутат Криворізької міської ради, керівник фракції «Слуга народу» в Криворізькій міській раді, керівник офісу партії «Слуга народу» в Кривому Розі, керівник громадської організації «Зе! Жінки Кривий Ріг» Максимчук Світлана Сергіївна: «Діяльність лідерок місцевих громад є досить важливою під час війни. Наша організація взяла на себе вирішення найнагальніших проблем, перед якими опинились жінки. Багатьом жінкам, перед лицем смертельної небезпеки, разом з дітьми довелось покинути свої домівки. Саме жіночі організації змогли оперативнo скоригувати свою роботу, визначити потреби жінок в час війни й надати їм підтримку» (із інтерв'ю).

Виявилось, що під час війни створилось багато можливостей для лідерства жінок у політичній, економічній та соціальній сфері на різних рівнях.

Дослідниця І. Дробович перспективним напрямом після перемоги вбачає об'єднання українських жіночих організацій в єдину національну платформу, спільні міжнародні заяви й практичні зусилля для гарантування міжнародної підтримки нашій країні й координація зусиль у спільних проєктах для ефективної відбудови України. Визначення свого місця боротьби на війні, активна робота зі своїми спільнотами та допомога тим, хто дійсно потребує – це і є лідерство українських жіночих організацій [18].

Справжнім відкриттям як лідерка не тільки в Україні, а й на світовій арені, стала перша леді Олена Зеленська. Після повномасштабного російського вторгнення вона використала свій статус, щоб донести до світової спільноти страждання українського народу, ставши першою дружиною іноземного президента, яка звернулася до Конгресу США. Зараз вона зосереджена на підтримці психічного здоров'я дітей і сімей, травмованих війною.

«За ці місяці вторгнення українські жінки не тільки звикли до постійної загрози, вони навчились з цим жити. Там, де звучить «треба», українка вже знає «як». Вона навчилася миттєво доставляти гуманітарну допомогу та

евакуювати найскладнішими маршрутами, розбиратися в зброї та турнікетах, зброї і тактичній медицині, облаштуванні бомбосховищ, а тепер ще й в електрогенераторах. Кожна зараз в одній особі рятувальниця, психологиня, антикризова менеджерка, кожна «мультизадачна», – сказала перша леді під час відеозвернення до учасників 6-го Українського жіночого конгресу [57].

За словами О. Зеленської, під час міжнародних заходів та інтерв'ю найчастіше її просять розповісти про українських жінок, які у боротьбі зі страшним випробуванням стали сенсацією у світі. І дружина Президента розповідає про жінок-добровольців, які служать у ЗСУ, та жінок на інших фронтах спротиву: про медиків, волонтерок, учительок, які виконують свою роботу попри обстріли, про бізнесвумен, на яких припадає третина бізнесу, які тримають економіку, про наших героїнь, які пережили полон та окупацію, але не зламались, про мільйони тих, хто залишив дім, аби врятувати дітей. «Коли мене питають про роль української жінки зараз, я відповідаю: вона лідерська... Бути лідером – віддавати більше, ніж отримуєш, і надихати. Українські жінки саме такі. Важливо, щоб після нашої перемоги батьківщина зробила те ж саме для них» [57].

### **1.3. Особливості рольового репертуару «нової жінки»**

Для перемоги над агресором Україні потрібні не тільки сила й мужність Збройних Сил, не тільки підтримка й допомога від світової спільноти, а й внутрішні людські ресурси.

У процесі написання кваліфікаційної роботи ми дійшли висновку: війна змінила все і всіх: життєві устрої, чоловіків і жінок. Для ефективного функціонування механізму всієї конструкції, даного історичного проміжку часу кожен елемент повинен усвідомити свою роль в даному механізмі.

Вже сьогодні суспільство веде дискусії навколо бачення, якою ми уявляємо Україну після перемоги.

Адже перемога – це не тільки звільнення окупованих територій, а й досягнення умов і стандартів, за яких нам буде комфортно й безпечно жити в нашій країні. І, безперечно, ключову роль у відбудові нової післявоєнної держави будуть відігравати жінки.

Аналіз літератури, інтерв'ю з відомими жінками показали, наскільки активно змінився рольовий репертуар жінок в сучасних умовах. Нинішня ситуація в нашій країні вочевидь демонструє здатність жінок впливати не тільки на всі внутрішньополітичні процеси на національному та місцевому, а й на міжнародному рівні. І ті нові ролі, які жінки опанували під час війни, повинні бути повною мірою реалізовані в сучасному житті. Також нами визначено новий рольовий репертуар жінок: волонтерок, лідерок, держслужбовиць, амбасадорок, які представляють Україну у світі, жінок-викладачів вищих навчальних закладів, жінок-здобувачок вищої освіти та ін.

Таким чином, аналіз сучасних викликів дозволив створити соціокультурний обрис жінки ХХІ століття, якій притаманні високий рівень професіоналізму; толерантність, доброзичливість, резилієнтність, емпатія, конгруентність, позитив та критичне мислення.

Як зауважує О. Кісь, з початку російсько-української війни все більше представників жіночої статі почали обіймати посади в органах влади, в тому числі й керівні. Таким чином жінки змінили форми управлінської комунікації на більш м'якші (жінки-держслужбовиці). Жінок-лідерок дослідниця характеризує як активних бійчинь на війні, що продуктивно взаємодіють зі своїми спільнотами та допомагають тим, хто їй дійсно потребує. Процес виконання ролі жінки-лідерки відбувається індивідуально в кожному окремому випадку і залежить виключно від параметрів психічної організації особистості, що підлягає впливу її так званого робочого середовища Також О. Кісь виокремлює ролі жінок-амбасадорок, які активно представляють Україну на міжнародних платформах. [24].

Екс-керівник дипломатичної місії України у Королівстві Норвегія (2022-2023) Лілія Гончаревич наголошує, що «це – важливий меседж. На це

звертають увагу наші партнери – у Канаді, Норвегії, Швеції. Є певна закономірність, що коли делегації з України очолюють жінки, вдається досягти кращого результату щодо обсягів та умов виділення допомоги». Важливо також збільшити кількість жінок у профільних комітетах парламентів із зовнішніх справ, оборони та безпеки. Це буде позитивно сприйнято нашими партнерами та сприятиме більш результативному законотворчому процесу і міжпарламентській співпраці. Однак, незважаючи на певні досягнення, жінки й нині залишаються незахищеними, їхнє життя сповнене багатьох проблем.

### **Висновки до розділу I**

Отже, варто зауважити, що кожна людина володіє безліччю ролей. (суспільні, психологічні, особистісні, міжособистісні), що впливають на формування її рольового репертуару. Роль – це коло функцій та видів поведінки, які вважаються прийнятними для учасника рольової взаємодії і реалізуються у процесі комунікування. Психологічна природа ролі та рольової поведінки є соціально зумовленою, тобто завжди рольовий репертуар складається і реалізується в соціальному контексті життя людини, має у своїй структурі певні актуальні ролі, що на певний момент відображають запити і вимоги як безпосередніх груп включення людини, так і опосередкованих великих соціальних груп та соціальних інституцій.

В умовах воєнного сьогодення України актуальним та соціально затребуваними стають нові ролі для усього суспільства, зокрема для жінки. Відповідно виникає задача трансформації рольового репертуару жінок, психологічного забезпечення ефективної рольової поведінки.

## Розділ II.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ РЕПЕРТУАРІВ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Організація і процедура дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було визначення рольового репертуару, рівень рольової компетентності та ефективність рольової поведінки жінок в умовах війни

Дослідження проводилося у період з вересня 2022 року по травень 2023 року. Емпіричну вибірку склали 157 жінок, зокрема 41 студентка (23 студентки психолого-педагогічного факультету КДПУ і 18 студенток юридичного факультету КНЕУ), 4 членкині фракції «Слуга народу» в Криворізькій міській раді, 112 жінок, які є користувачками у Facebooks в групах «Кривий Ріг місто довжиною в життя», «Твори ДоброУкраїна 2023, «Волонтер група», «Ukraine-Russian war». Опитування було проведено он-лайн, анонімно, відповіді збирались через Google форму ([https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8ywilUSP7HxH\\_ipU17DJK-A-1\\_XUQfukQKeE8rQErWi8N7A/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8ywilUSP7HxH_ipU17DJK-A-1_XUQfukQKeE8rQErWi8N7A/viewform?usp=sharing)).

Програма нашого емпіричного дослідження передбачала такі етапи.

1. Емпіричне дослідження рольового репертуару сучасної української жінки в умовах війни (пілотне опитування).
2. Обробка та інтерпретація результатів пілотного опитування.
3. Психодіагностичне обстеження експериментальної вибірки досліджуваних щодо визначення рівня рольової компетентності та локусу рольового конфлікту (констатувальна діагностика).
4. Розробка та апробація розвивальної програми.
5. Оцінка ефективності розвивальної програми (підсумкова діагностика).

Відповідно до програми завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

- обґрунтування і добір валідного психодіагностичного інструментарію;
- обґрунтування і добір математичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного і якісного аналізу даних та інтерпретація результатів дослідження;
- розробка програми розвивальної роботи.
- розробка методичних рекомендацій щодо розширення рольового репертуару сучасної жінки.

Для пілотного опитування було використано такий діагностичний інструментарій.

Техніка «Карта життєвих ролей» (П. П. Горностай [10]). Як зазначає автор, ця доволі проста процедура дослідження життєвих ролей дозволяє «не лише виявити рефлексії життєвих ролей, а й визначити певну взаємодію між ними (суперечності, конфлікти)» [10, с. 167].

Досліджуванам пропонується поділити коло на сектори відповідно до їхніх основних галузей життя, причому площа сектора має відображати значущість кожної галузі. У кожній галузі свого життя досліджувані мають визначити їхні основні ролі, що вони їх виконують. Для того, щоб ці ролі мали, за словами П. Горностая, «особистісну забарвленість» [10, с. 167], необхідно до кожної дібрати один чи декілька епітетів.

Використовуючи процедуру техніки «Карта життєвих ролей», ми модифікували процедуру підбору епітетів. Опитуванам було запропоновано зазначити зміни і різних сферах їхнього життя, які відбулися через умови війни. На наш погляд, це дало можливість дослідити таке: які саме нові ролі з'явилися в жінок наслідок війни та яке особистісне значення вони мають для досліджуваних. Були запропоновані питання:

1. Після 24 лютого, на Вашу думку, що змінилося у Вашому професійному та особистому житті?
2. Які функції Ви почали / припинили виконувати?
3. Які відчуття додалися?

Також в пілотному опитуванні було використано методика П. Горностая «Репертуар життєвих ролей особистості» [10], модифіковану нами з урахуванням особливостей сьогодення, яка дозволила дослідити життєві ролі сучасних жінок.

Респонденткам було запропоновано із переліку ролей обрати ті, які їм доводиться виконувати у повсякденному житті. Потім слід було назвати нові для них ролі, які вони почали виконувати з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Далі респонденти мали оцінити ступінь значущості та реалізації кожної ролі за такими критеріями:

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

Виходячи з того, яким чином респондентками були оцінені ролі, ви виокремили актуальні, невизначені та неактуальні ролі в рольовому репертуарі сучасних українських жінок.

Методика «Шкала локусу рольового конфлікту» є авторською розробкою П. Горностая [10]. Теоретичним підґрунтям цього психодіагностичного інструменту стало авторське розуміння психологічної феноменології рольового конфлікту та закономірностей його виникнення у рольовій поведінці особистості.

За П. Горностаєм, рольовий конфлікт – це результат зіткнення у рольовій Я-концепції особистості суперечливих рольових очікувань та рольових домагань, причому таке протиріччя реалізується у рольовій поведінці людини, яка може відповідати та /або не відповідати як власним



(внутрішнім) рольовим уявленням особистості, так і груповим (зовнішнім) рольовим експектаціям. Таким чином, обираючи певну стратегію рольової поведінки, суб'єкт орієнтується на її зовнішні (екстернальні) та внутрішні (інтернальні) детермінанти.

Локус рольового конфлікту є особистісною властивістю, яка визначає схильність людини спиратись на певні чинники рольової поведінки і реалізовувати її відповідну стратегію, причому «...це не ситуативна поведінкова реакція, що визначається умовами ситуації, а особистісна характеристика, яка у цілому є стабільною, незалежно від умов соціальної ситуації, хоча окремі поведінкові прояви можуть відхилятися в обидва боки в межах метамотиваційного модусу» [10, с. 108].

Діагностичними шкалами виступають наступні типи локусу рольового конфлікту:

1) інтернальний тип – орієнтація особистості на особистісні рольові уявлення як внутрішні детермінанти рольової поведінки, що може спричинити зовнішній рольовий конфлікт через невідповідності цих уявлень груповим рольовим експектаціям;

2) екстернальний тип – орієнтація особистості на групові експектації як зовнішні детермінанти рольової поведінки, що може спричинити внутрішній рольовий конфлікт через невідповідність цих експектацій власним рольовим уявленням особистості;

3) проміжний тип – орієнтація особистості як на зовнішні, так і внутрішні детермінанти рольової поведінки, внаслідок чого людина реалізує адаптивну рольову поведінку, яка у найменшій мірі призводить до рольових конфліктів.

Визначення типу локусу контролю досліджуваних здійснюється за такою шкалою: 0-10 – екстернальний тип, 11-15 – проміжний тип, 16-24 – інтернальний тип.

Методика «Опитувальник рольової компетентності» також є авторською розробкою П. Горностая [10]. Рольову компетентність автор визначає як

інтегральну характеристику особистості, що зумовлена такими двома факторами.

1. Фактор «Рольова гнучкість і чутливість» – уміння легко переходити від однієї ролі до іншої, що забезпечує високий рівень соціальної адаптивності особистості (надалі у тексті будемо позначати його «Рольова гнучкість»). Цей фактор описує такі параметри рольової компетентності:

- рольова варіативність (різноманіття рольового репертуару особистості та її рольової поведінки);

- здатність до рольової децентрації (здатність до адекватного розуміння та прийняття ролей інших людей, до рефлексії себе і своєї рольової поведінки з точки зору інших, до розуміння і прогнозування рольових очікувань оточуючих щодо себе);

2. Фактор «Рольова глибина та здатність до рольових переживань» – рівень розвитку глибинної структури ролей, здатність орієнтуватися у рольовій поведінці не тільки на зовнішні рольові експектації, але й на внутрішні особистісні чинники (надалі у тексті будемо позначати його «Рольова глибина»). Цей фактор описує такі параметри рольової компетентності:

- рольова ідентичність (рівень і характер прийняття особистістю ролі);
- рольова Я-концепція (цілісне уявлення особистості про власні ролі та про себе як суб'єкта тієї чи іншої ролі);

- рольове переживання (сукупність своєрідних емоційних станів і процесів, які супроводжують рольову поведінку особистості).

Рівень сформованості кожного з факторів рольової компетентності визначається на підставі середніх значень і стандартних відхилень, отриманих автором в процесі стандартизації методики.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Як ми вже зазначали вище, з метою визначення рольового репертуару сучасної української жінки було проведено пілотне опитування з використанням техніки «Карта життєвих ролей» і методики «Репертуар життєвих ролей особистості» в авторській модифікації.

На підставі аналізу отриманих даних за технікою «Карта життєвих ролей» (табл. А.1 додатку А) можемо констатувати таке.

Основними галузями життя української жінки в умовах війни є ті, що відображають ті аспекти, які зазнають найбільшого впливу і в яких виникають значні утруднення: сім'я, діти, фінансове забезпечення, робота. Також зазначимо, що актуальною стала галузь життя, пов'язана з волонтерством, що відображає соціальний контекст та його суб'єктивне значення для жінок.

У сімейній царині 31% опитаних відмічають збільшення рівня підтримки між членами родини, 79% жінок почали більше уваги приділяти дітям і батькам, 43% респонденток намагаються психологічно підтримувати своїх близьких, 39% жінок надають емоційну підтримку чоловікам-військовослужбовцям, внаслідок чого в них залишається менше часу для себе (89%). Але, зважаючи навіть на можливе ресурсне виснаження жінки у цій галузі життя, слід зауважити на позитивному аспекті – наявності соціальної підтримки, що є одним із антистресових психологічних факторів. Отже, у рольовому репертуарі українок в умовах війни актуалізуються сімейні ролі.

Дотичною до сімейної галузі життєдіяльності жінки є галузь, пов'язана з її дітьми. У цьому аспекті також спостерігаємо зміни, пов'язані із наслідками воєнних дій: збільшення фізичного (75%) та емоційного (72%) навантаження жінки через те, що діти постійно знаходяться вдома (дистанційне навчання, неможливість відвідувати заклади дошкільної освіти), повітряні тривоги, нестабільний інтернет-зв'язок, необхідність у сучасному технічному забезпеченні дистанційного навчання дітей. Як наслідок 81% опитаних відмічають зростання відповідальності за дітей. Таким чином, ролі, пов'язані

з материнством, внаслідок воєнних обставин стають не тільки актуальними, але й такими, що потребують високого психоемоційного та фізичного напруження жінки.

Також взаємно зумовленими, на наш погляд, є зміни у галузях життя української жінки, пов'язаних з фінансовим забезпеченням. Так 62% опитаних констатують погіршення фінансового становища, натомість його незмінність відмічають 38% жінок. Про те, що в них збільшилась відповідальність за матеріальне благополуччя сім'ї повідомляють 50% респонденток, а 39% опитаних жінок констатують, що їхня роль у фінансовому питанні стала значущою через те, що чоловік став до лав ЗСУ. Вочевидь, через це у галузі роботи відбулися такі зміни: 4% жінок втратили роботу, 6% її змінили, 15% жінок шукають додатковий заробіток, а 8% опитаних вказують, що їм доводиться працювати на декількох роботах. Як бачимо, у рольовому репертуарі жінок ролі, пов'язані з матеріальним забезпеченням, відображають збільшення відповідальності в утрудненому соціальному контексті, особливо зважаючи не те, що в умовах війни виникають обмежені можливості працевлаштування.

У сучасному українському суспільстві, яке об'єдналося у боротьбі з ворогом, особливо активізувався феномен волонтерства, зокрема жіночого. Жінки виявляють високий рівень активної громадянської позиції щодо участі в суспільно корисних справах, демонструють організований спосіб колективної взаємодії задля та ефективного вирішення актуальних соціальних проблем. Причому така діяльність є непримусовою і ґрунтується на прагненні допомогти без попереднього очікування фінансової винагороди.

За результатами нашого дослідження можемо констатувати, що галузь волонтерства посідає важливе місце в житті опитаних жінок. Так 92% респонденток донатять (переказують кошти) на допомогу ЗСУ. Жінки почали виконувати функції волонтера: плетуть захисні сітки, роблять свічки, готують їжу, плетуть шкарпетки, працюють на складах тощо (89%), надають підтримку (житлом, одягом, їжею) людям, які постраждали від війни (14%), зокрема

допомагають жінкам, які є вимушено переміщеними особами (4%), та вразливим соціальним групам (4%). Слід зауважити, що 5% опитаних жінок з метою підвищення рівня кваліфікованості у певних аспектах волонтерської діяльності здійснили спеціальне навчання і набули відповідних нових для них навичок, зокрема на тренінгах надання першої медичної допомоги та тренінгах парамедицини.

Отже, можемо стверджувати, що сучасна українська жінка, знаходячись в умовах війни, є активним суб'єктом соціального життя, внаслідок чого відбуваються суттєві зміни в її життєдіяльності. Актуальними і значущими стають галузі, пов'язані із забезпеченням фізичного та соціально-економічного виживання як самої жінки та її безпосереднього родинного оточення, так і опосередкованого суспільно-національного середовища. Відповідно до цих умов у рольовому репертуарі жінки з'являються нові ролі та нові рольові інтерпретації рольової поведінки і групових рольових експектацій.

Як ми вже зазначали вище, щоб з'ясувати, яке особистісне значення сучасні ролі мають для опитуваних, їм було поставлено відповідні питання (див. підрозділ 2.1, с. 23-24). Аналізуючи, як змінилися сприйняття і відчуття жінок з початком повномасштабного нападу, бачимо, що респондентки транслюють зміну щодо ідеалу жінки та жіночої краси (54%), вочевидь, внаслідок трансформації критеріїв сприйняття жінки (44%). Для 31% опитаних змінилися уявлення про моделі жіночої рольової поведінки, Хоча 61% респонденток визнає, що є відмінності щодо внеску чоловіків і жінок у військові дії в Україні, 39% опитаних роблять усе для перемоги нарівні з чоловіками. Також можемо зазначити, що актуальна мотиваційна ієрархія (домінує прагнення до найскорішої перемоги) на перемогу, відображається у досить кількості опитаних жінок, для яких на сьогодні найголовнішими аспектами життя є дім і діти (15%).

На основі аналізу літератури та емпіричних даних за технікою «Карта життєвих ролей» ми склали перелік ролей, який був використаний у пілотному

опитуванні за методикою «Репертуар життєвих ролей особистості» (емпіричні дані представлені у таблиці Б.1 додатку Б). Для кількісного та якісного аналізу даних за цією методикою ми не випростовували процедуру розподілу ролей за сферами життєдіяльності, а послуговувались лише оцінкою респондентками ролей за ступенем значущості. На цій підставі були визначені параметри актуальності ролей у рольовому репертуарі жінок:

- актуальні ролі – практично завжди використовуються (оцінка 4) та часто проявляються (оцінка 3);
- невизначені ролі – проявляються час від часу (оцінка 2) та рідко (оцінка 1);
- неактуальні ролі – не проявляються (оцінка 0).

Результати пілотного опитування за параметрами актуальності ролей представлено у таблиці 2.1. та на гістограмі (рис. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати пілотного опитування  
за параметрами актуальності ролей**

Ролі	Актуальні ролі		Невизначені ролі		Неактуальні ролі	
	<i>К-сть осіб</i>	<i>%</i>	<i>К-сть осіб</i>	<i>%</i>	<i>К-сть осіб</i>	<i>%</i>
Мати	139	88,5	-	-	18	11,5
Подруга	85	54,1	72	45,9	-	-
Донька	157	100,0	0	0,0	-	-
Дружина	99	63,1	21	13,4	37	23,6
Дружина військовослужбовця	119	75,8	-	-	38	24,2
Військовослужбовиця	3	1,9	25	15,9	129	82,2
Захисниця	18	11,5	118	75,2	21	13,4
Бійчиня	3	1,9	40	25,5	114	72,6
Психологиня	28	17,8	33	21,0	96	61,1
Парамедикиня	11	7,0	45	28,7	101	64,3
Держслужбовиця	14	8,9	-	-	143	91,1
Волонтерка	31	19,7	123	78,3	3	1,9
Лідерка	27	17,2	80	51,0	50	31,8
Амбасадорка	16	10,2	50	31,8	91	58,0
Освітнянка	17	10,8	12	7,6	128	81,5
Студентка	22	14,0	48	30,6	87	55,4
Господиня	7	4,5	136	86,6	14	8,9

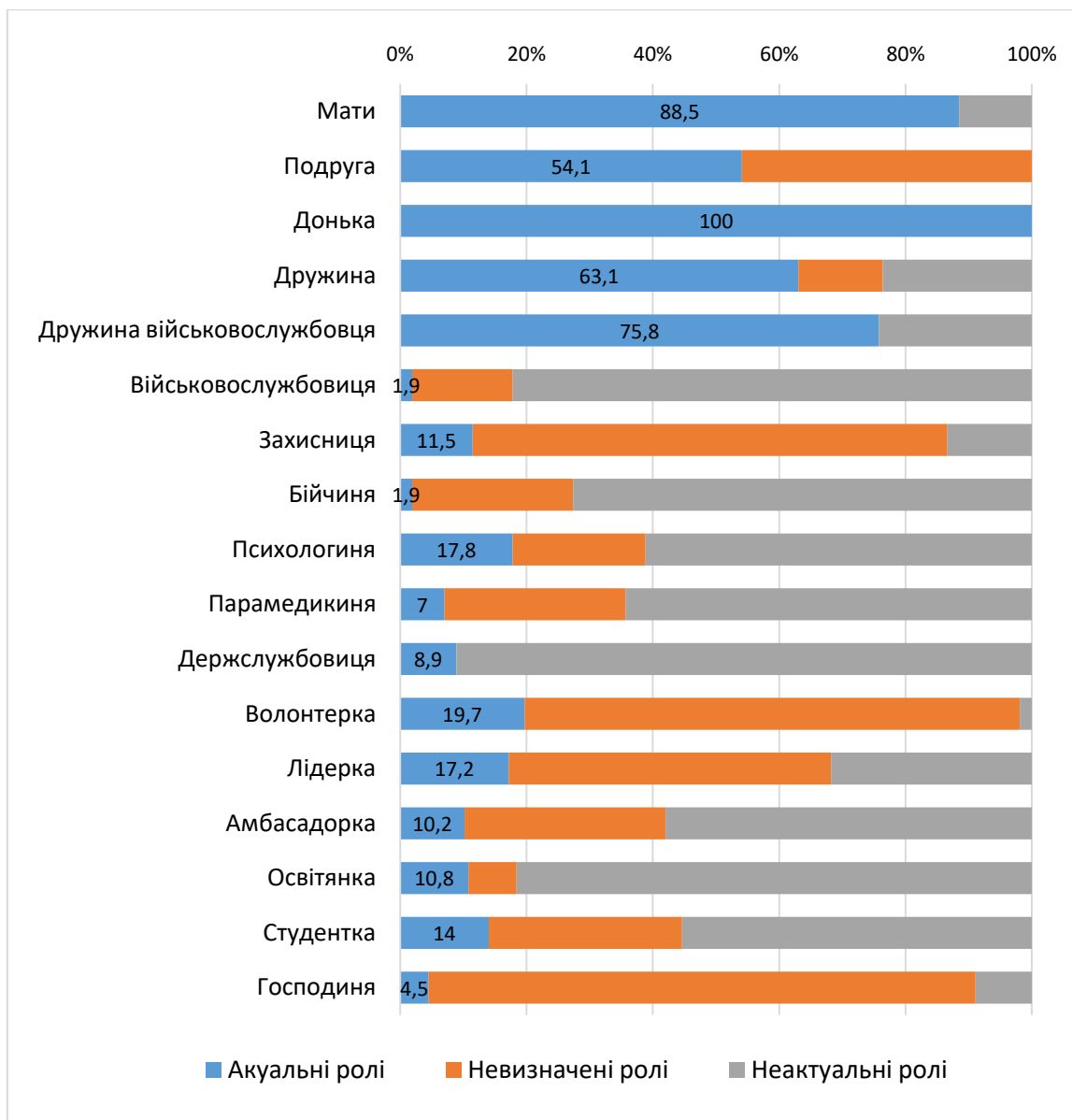


Рис. 2.1. Результати пілотного опитування за параметрами актуальності ролей

Як бачимо, найбільш актуальними в рольовому репертуарі українок нараз є ролі, що пов'язані з родиною та реалізуються у ситуаціях надання психологічної підтримки з близьким оточенням: *донька, мати, дружина військовослужбовця, дружина, подруга*. Група актуальних ролей, але для меншої кількості жінок відображає контекст соціальної активності та професійної діяльності: *волонтерка, психологиня, лідерка, студентка, захисниця, освітянка, держслужбовиця, парамедикиня*. Це можна пояснити тим, що ці ролі для більшості наших досліджуваних є невизначеними, оскільки

реалізуються епізодично і ситуативно. Ролі *військовослужбовиця* та *бійчиня* мають низькі ранги серед інших через те, наші респондентки здебільшого займаються цивільними видами діяльності. Натомість дуже показовим, на наш погляд, є низький ранг ролі *господиня*. Це можна пояснити тим, що наразі українки у більшій мірі мотивовані на забезпечення безпеки та виживання своєї родини, ніж на організацію побуту.

Оскільки в процесі опитування респондентки оцінювали суб'єктивну значущість кожної ролі певним числовим показником, ми представили результати також у вигляді усередненого профілю рольового репертуару жінки. Такий аспект розгляду емпіричних результатів є математично обґрунтованим, оскільки використання усереднених групових значень для кожної ролі забезпечує мінімальну статистичну помилку. У таблиці 2.2 представлені усереднені показники актуальності ролей ( $X_{сер}$ ) та стандартні відхилення ( $s_x$ ), а на гістограмі (рис. 2.2) наочно продемонстровано усереднений рольовий профіль з урахуванням актуальних і невизначених ролей.

Таблиця 2.2

**Усереднені показники актуальності ролей  
(за результатами пілотного опитування)**

Ролі	$X_{сер}$	$s_x$
Мати	3,5	1,30
Подруга	2,5	0,67
Донька	4,0	0,00
Дружина	2,8	0,71
Дружина військовослужбовця	2,7	0,58
Військовослужбовиця	0,3	0,68
Захисниця	1,4	0,75
Бійчиня	0,4	0,80
Психологиня	0,9	0,94
Парамедикиня	0,6	0,94
Держслужбовиця	0,3	0,86
Волонтерка	1,8	0,78



## Продовження таблиці 2.2

Ролі	$X_{сер}$	$s_x$
Лідерка	1,3	1,05
Амбасадорка	0,7	0,99
Освітянка	0,5	0,95
Студентка	1,0	1,20
Господиня	1,3	0,69

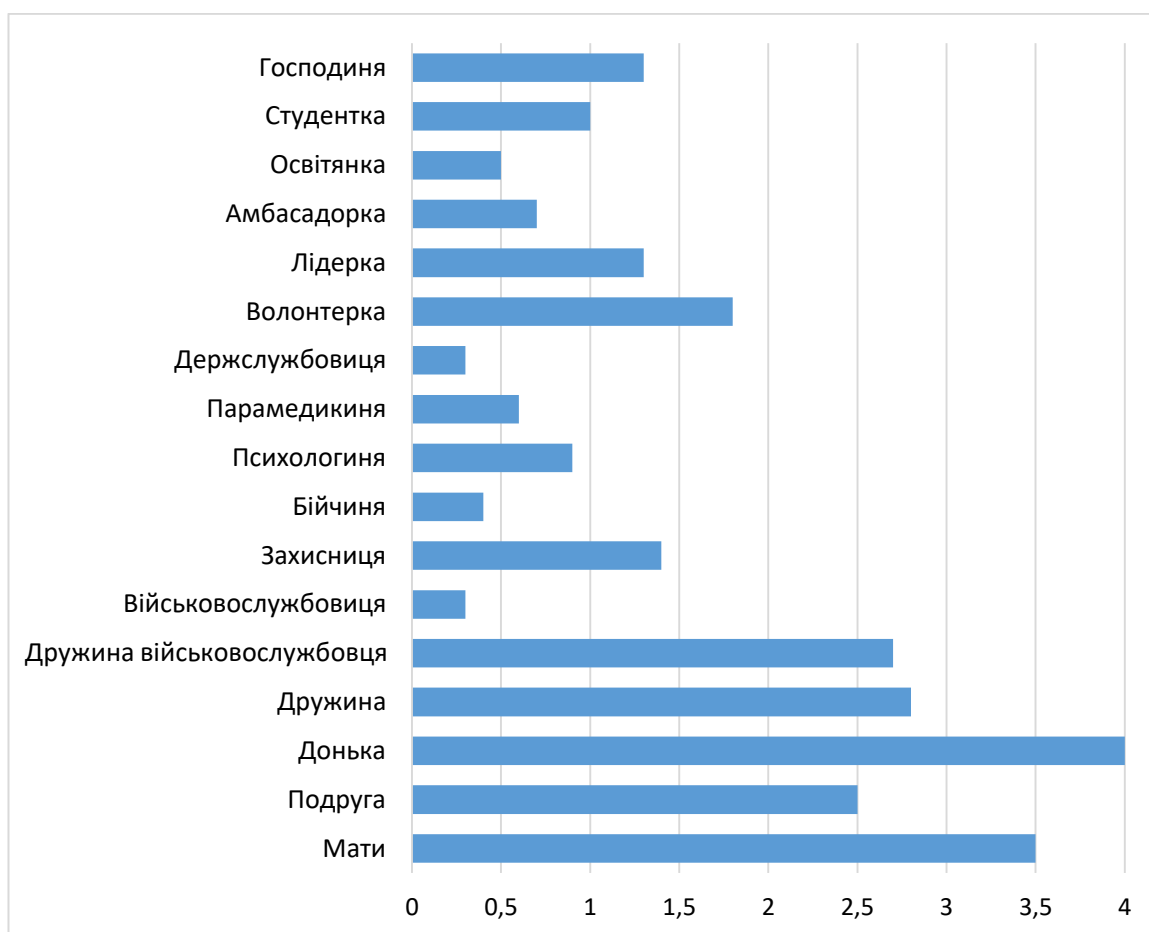


Рис. 2.2. Усереднений профіль рольового репертуару (за результатами пілотного опитування)

Можемо бачити, що рангове розташування ролей в усередненому профілі дещо відрізняється від того, що представлений в аспекті відсоткового розподілу за актуальністю. Однак, ми вважаємо, що така модель профілю рольового репертуару сучасної українки є інформативною, оскільки і ній враховані оцінки усієї вибірки, що складає загальну картину.

Таким чином, результати нашого пілотного опитування відображають теоретичні положення щодо соціальної детермінації рольової поведінки та актуалізації тих ролей, які в умовах життя є найбільш затребуваними як спосіб забезпечення ефективного функціонування.

Оскільки розвивальну роботу ви здійснювали тільки зі студентками психолого-педагогічного факультету КДПУ спеціальності «Психологія» (експериментальна група обсягом 23 особи), розглянемо окремо емпіричні дані цієї групи за методикою «Репертуар життєвих ролей особистості» (табл. 2.3, рис. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати пілотного опитування  
(експериментальна група)**

Ролі	Актуальні ролі		Невизначені ролі		Неактуальні ролі	
	<i>К-сть осіб</i>	<i>%</i>	<i>К-сть осіб</i>	<i>%</i>	<i>К-сть осіб</i>	<i>%</i>
Мати	16	69,6	0	0,0	7	30,4
Подруга	18	78,3	5	21,7		0,0
Донька	23	100,0	0	0,0		0,0
Дружина	17	73,9	0	0,0	6	26,1
Дружина військовослужбовця	7	30,4	0	0,0	16	69,6
Військовослужбовиця	0	0,0	0	0,0	23	100,0
Захисниця	10	43,5	13	56,5		0,0
Бійчиня	0	0,0	0	0,0	23	100,0
Психологиня	23	100,0	0	0,0		0,0
Парамедицина	0	0,0	0	0,0	23	100,0
Держслужбовиця	2	8,7	0	0,0	21	91,3
Волонтерка	5	21,7	11	47,8	7	30,4
Лідерка	9	39,1	11	47,8	3	13,0
Амбасадорка	5	21,7	9	39,1	9	39,1
Освітянка	9	39,1	7	30,4	7	30,4
Студентка	16	69,6	7	30,4		0,0
Господиня	3	13,0	13	56,5	7	30,4

За даними, наведеними у таблиці та наочно представлені на гістограмі, можемо констатувати, що для експериментальної групи найбільш актуальними є ролі, які відображають родинну сферу життя (*донька, дружина, мати*) та сферу навчально-професійної діяльності (*студентка, психологиня*).

Також зауважимо, що досліджувані з експериментальної групи є студентками заочної форми навчання, тому відрізняються як за соціальними параметрами, так і за віковими. Цим можна пояснити актуальність ролей, що відображають статус жінки у системі родинних відносин (мати, дружина).

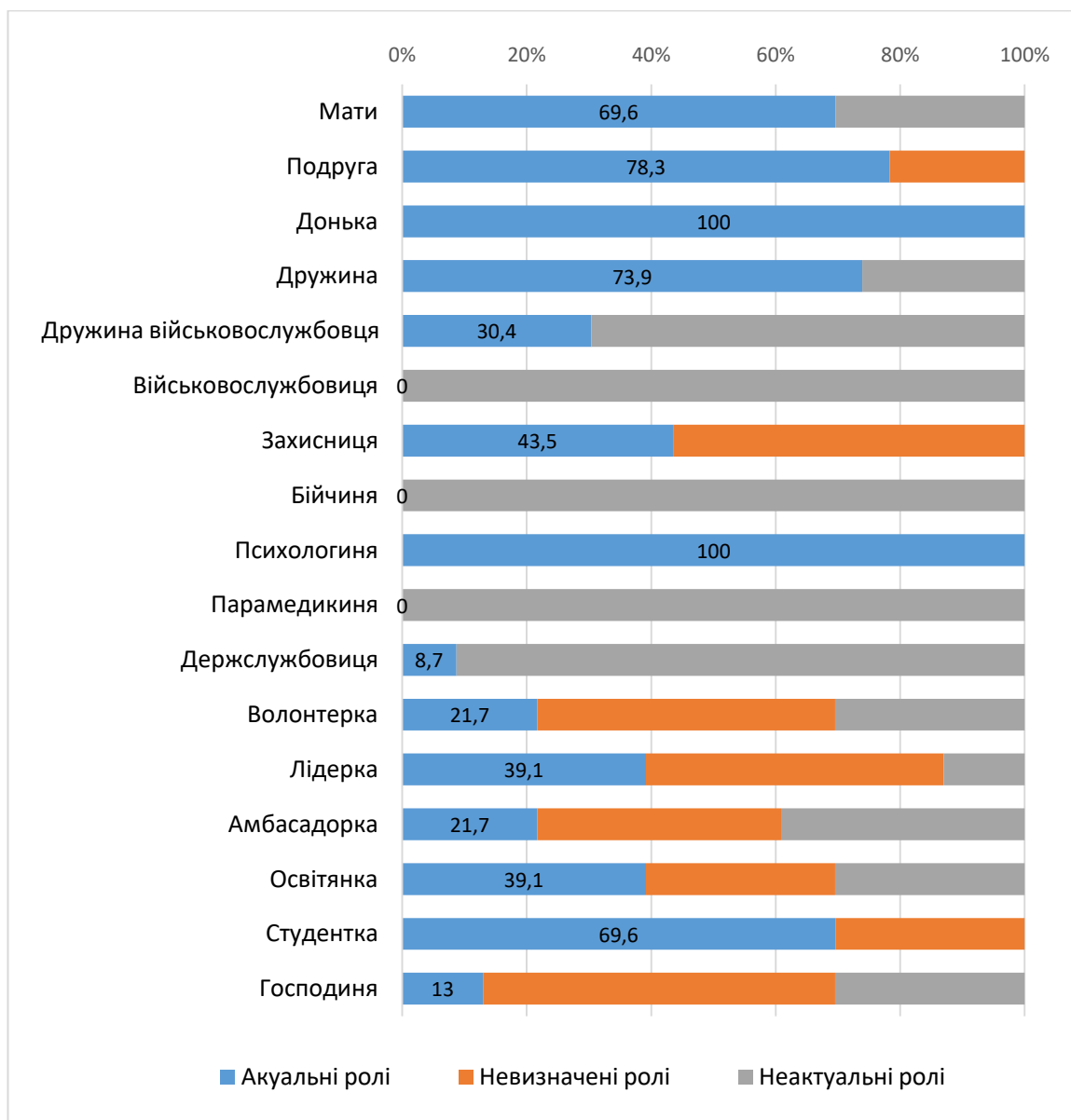


Рис. 2.3. Результати пілотного опитування за параметрами актуальності ролей для експериментальної групи

Щодо ролі *психологиня*, то її можна інтерпретувати для наших респонденток не тільки як таку, що стосується їхньої навчально-професійної діяльності, а ще і як таку, що стосується рольової поведінки в аспекті надання

допомоги та психологічної підтримки іншим людям у складних і травматичних воєнних умовах. Це підтверджується достатнім ранговим показником актуальності таких захисниця, лідерка, освітянка, волонтерка, амбасадорка, тобто ролей, пов'язаних з активною участю у соціально затребуваній соціальній діяльності.

Аналізуючи відсотковий розподіл досліджуваних з експериментальної групи щодо невизначених та неактуальних ролей, можемо бачити, що є велика частка жінок, для яких такими є ролі подруги, захисниці, волонтерки, лідерки, освітянки і навіть студентки. Це можна пояснити тим як причинами суб'єктивного характеру (індивідуальні стратегії рольової поведінки, рівень рольової компетентності, несформованість рольової Я-концепції, рольові конфлікти), так і впливом факторів соціальної природи (оточення, вимоги суспільства, спосіб життя). Вочевидь, такі особи потребують психологічної розвивальної допомоги щодо розширення рольового репертуару.

Усереднений профіль рольового репертуару для експериментальної групи (табл. 2.4, рис.2.4) демонструє ту ж саму тенденцію (з незначними математично зумовленими відхиленнями), яку ми описали щодо відсоткового розподілу за актуальністю ролей.

Таблиця 2.4

**Усереднені показники актуальності ролей для експериментальної групи  
(за результатами пілотного опитування)**

Ролі	$X_{сер}$	$s_x$
Мати	2,8	1,88
Подруга	3,1	0,73
Донька	4,0	0,00
Дружина	4,0	0,00
Дружина військовослужбовця	1,3	1,84
Військовослужбовиця	0,0	0,00
Захисниця	2,2	1,00
Бійчиня	0,0	0,00
Психологиня	3,7	0,45

## Продовження таблиці 2.4

Ролі	$X_{сер}$	$s_x$
Парамедикиня	0,0	0,00
Держслужбовиця	0,3	0,86
Волонтерка	1,5	1,16
Лідерка	2,0	1,02
Амбасадорка	1,2	1,19
Освітянка	1,8	1,28
Студентка	2,7	0,47
Господиня	1,3	1,07

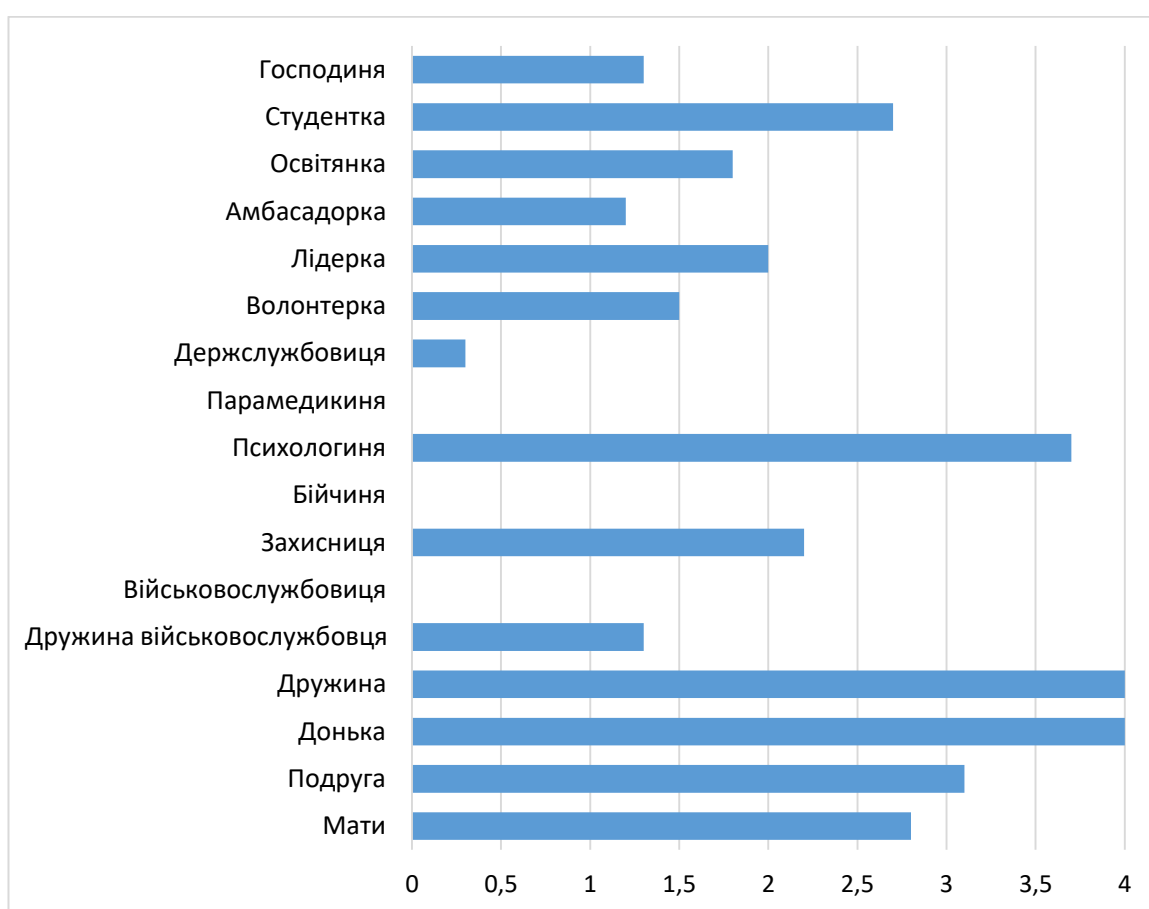


Рис. 2.4. Усереднений профіль рольового репертуару для експериментальної групи (за результатами пілотного опитування)

Реалізована нами розвивальна робота була спрямована на розширення актуального рольового репертуару досліджуваних експериментальної групи і центрувалася на розвиткові і вдосконаленні рольової компетентності та трансформацію рольового конфлікту у стан проміжного. Тому в

експериментальній групі було проведено психодіагностичне обстеження зазначених рольових характеристик особистості.

З метою визначення взаємозв'язку між показниками рольової компетентностями та локусу рольового конфлікту було здійснено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту  $r_{xy}$ -Пірсона (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між показниками  
факторів рольової компетентності та локусу рольового конфлікту**

<b>Фактори рольової компетентності</b>	<b>Локус рольового конфлікту</b>
Рольова гнучкість	0,36*
Рольова глибина	-0,45**

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$

За результатами кореляційного аналізу можемо констатувати наявність статистично достовірного взаємозв'язку між показниками локусу рольового конфлікту і факторів рольової компетентності, зокрема помірного додатного зв'язку з фактором рольової гнучкості і сильного від'ємного зв'язку з фактором рольової глибини. Останнє пояснюється тим, що за шкалою вимірювання рольової глибини низькі показники відповідають низькому рівню фактору, а за шкалою вимірювання локусу рольового конфлікту високі показники відповідають інтернальному локусу рольового конфлікту.

Оскільки рольова компетентність є цілісною інтегральною властивістю особистості, то саме сполучення обох факторів визначає загальний рівень сформованості рольової компетентності та особливості рольової поведінки. На основі рівнів факторів ми виокремили високий, достатній, недостатній і низький рівні сформованості рольової компетентності (табл. 2.6) та розподілили досліджуваних у дві групи.

До першої групи (Група 1), яку умовно можна назвати «благополучною», увійшли досліджувані з високим і достатнім рівнем компетентності загальною кількістю 8 осіб. Другу групу (Група 2) склали 15 досліджуваних з недостатнім і низьким рівнем компетентності, що зумовило таку її умовну характеристику, як «неблагополучна».

Таблиця 2.6

**Розподіл досліджуваних  
за рівнем сформованості рольової компетентності**

Загальний рівень рольової компетентності	Рівні факторів рольової компетентності		Кількість осіб	
	<i>Рольова гнучкість</i>	<i>Рольова глибина</i>	<i>За рівнями факторів</i>	<i>Групи</i>
<i>Високий</i>	високий	високий	1	8
<i>Достатній</i>	високий	середній	-	
	середній	високий	2	
	середній	середній	5	
<i>Недостатній</i>	середній	низький	5	15
	низький	середній	3	
	високий	низький	-	
	низький	високий	-	
<i>Низький</i>	низький	низький	7	
Разом			23	23

На основі усереднених показників факторів можна скласти цілісне уявлення про рівень сформованості рольової компетентності для кожної діагностичної групи. У таблиці 2.7 наведені усереднені показники ( $X_{сер}$ ) і стандартні відхилення ( $s_x$ ) факторів рольової гнучкості та рольової глибини. Наочно результати представлені на гістограмі (рис. 2.5).

Як бачимо, усереднені показники в обох групах суттєво відрізняють, що ілюструє високий та достатній рівень рольової компетентності у Групі 1, і, відповідно її недостатній та низький рівень у Групі 2.

Таблиця 2.7

**Усереднені показники  
факторів рольової компетентності та локусу рольового конфлікту**

Фактори рольової компетентності	Група 1		Група 22	
	$\bar{X}_{сер}$	$s_x$	$\bar{X}_{сер}$	$s_x$
Рольова гнучкість	13,6	2,06	9,2	2,55
Рольова глибина	8,6	1,56	4,7	1,94

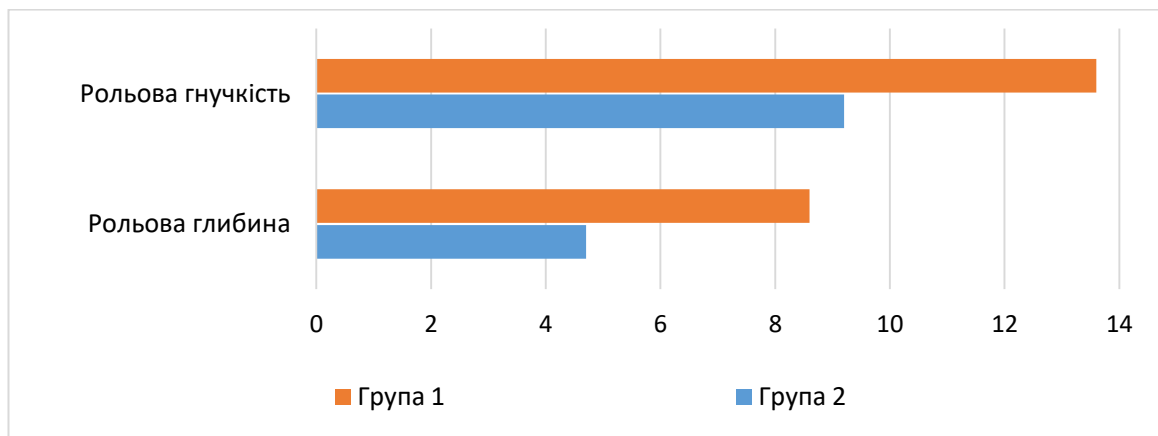


Рис. 2.5. Усереднені показники рольових факторів

Аналіз емпіричних даних щодо локусу рольового конфлікту ми здійснили в аспекті наявності певних його типів у групах (табл. 28). Так, у Групі 1 представлений здебільшого проміжний тип, який забезпечує адаптивну рольову поведінку, яка, у свою чергу є водночас предиктором і показником високого рівня комунікативної компетентності особистості.

Таблиця 2.8

**Розподіл досліджуваних за типом локусу рольового конфлікту**

Тип локусу рольового конфлікту	Група 1	Група 2	Разом по вибірці
Екстернальний	1	7	8
Проміжний	6	1	7
Інтернальний	1	7	8
<i>Разом по групі</i>	8	15	23



Для Групи 2 спостерігаємо таку закономірність: представлені практично в абсолютній більшості екстернальний та інтернальний типи локус рольового конфлікту, що ілюструє сильний зв'язок між цим феноменом та факторами рольової компетентності.

## **Висновки до розділу II**

Таким чином, аналіз результатів пілотного опитування дає підстави підтвердити наші теоретичні висновки про те, що система рольової поведінки особистості, зокрема жінки, відбивається через змістові та функціональні параметри її соціального контексту, зумовлюється сутнісними особливостями різних сфер її життєдіяльності та реалізується в актуальному рольовому репертуарі.

Результати кількісно-якісного аналізу емпіричних даних, отриманих в процесі психодіагностичного обстеження експериментальної групи, дають змогу дійти висновку щодо взаємної зумовленості рівня сформованості рольової компетентності як інтегрального особистісного утворення та локусом рольового конфлікту.

Отже, формування, розвиток й удосконалення досвіду рольової поведінки, розв'язання рольових протиріч, збагачення рольової Я-концепції особистості новими і різноманітними рольовими уявленнями сприятиме збагаченню рольового репертуару та підвищенню рівня рольової компетентності.

### Розділ III.

## РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «РОЗШИРЕННЯ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ ШЛЯХОМ НАБУТТЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ»

### 3.1. Загальна характеристика розвивальної програми

Аналіз наукової літератури дозволив виокремити різні підходи до визначення поняття компетентності. У більшості джерел під ним розуміється система умінь і здатностей людини розв'язувати певні завдання.

Так, Л. Орбан-Лембрик визначає компетентність як отриманий досвід, як процес набуття умінь та навичок для досягнення майстерності у певній сфері життєдіяльності, зокрема професійній. Вона вважає, що розвиток соціально-психологічної компетентності має розглядатися в єдності внутрішньої психічної й зовнішньої практичної діяльності [51].

Більшість досліджень рольової компетентності, які здійснені вітчизняними дослідниками, ґрунтуються на підході П. Горностає. На думку науковця, психологічні ролі пов'язані із життєвою компетентністю особистості, а рольова компетентність є однією з її головних складових, отже гармонійність внутрішнього світу особистості в рольовій парадигмі пов'язана з рольовою компетентністю [9].

За П. Горностаєм, складовими рольової компетентності є

- рольова варіативність (різноманітність репертуару психологічних ролей особистості, багатство її рольової поведінки);
- рольова гнучкість, тобто вміння легко переходити від однієї ролі до іншої;
- рольова глибина, тобто розвиненість глибинної структури ролей, опора у рольовій поведінці не лише на рольові очікування навколишніх осіб, а й особистісні складові, тобто рольова ідентичність, рольова Я – концепція, рольове переживання;

– здатність до рольової децентрації та прийняття ролі інших, що допомагає особі адаптуватися в соціумі, уникати рольових конфліктів [12].

О. Михайленко розглядає рольову компетентність як вмотивовану систему здатностей (здатність вирішувати рольові конфлікти, здатність до рольової рефлексії та рольової гнучкості, здатність до широти рольового репертуару) [44].

Отже, на основі різних попередніх визначень можна зробити висновок, що розуміння ученими понять даної проблеми сьогодні ще продовжує формуватися.

Для сприяння саморозвитку сучасної жінки, розширення її рольового репертуару шляхом вдосконалення компетентності ми пропонуємо розвивальну програму. Рольова концепція, на наш погляд, – «інструмент», що надає можливість наочно і чітко побачити різноманіття завдань, які ставить перед жінкою реальність, оцінити власні сили і ресурси, які допоможуть з цими завданнями справлятися.

При розробці розвивальної програми ми спиралась на дослідження таких науковців, як П. Горностай, О. Михайленко, З. Мірошник, Л. Орбан-Лембрик, Т. Хомуленко та ін. За основу розвивальної програми взято наукові роботи З. Мірошник, що стосуються розвитку рольової компетентності.

**Мета** розвивальної програми: обґрунтування психологічної роботи з рольовим репертуаром жінок; аналіз змісту системи тренінгів, спрямованих на розвиток особистісно-рольових якостей жінок, вміння вибудовувати рольову взаємодію в системі міжособистісних взаємин, знаходження балансу між ролями, які виконують жінки; розвиток рольової компетентності сучасної жінки як значущого чинника формування психологічної стійкості, аналіз результатів апробації тренінгової програми.

Досягнення цієї мети пов'язане з вирішенням наступних **завдань**:

– дослідження власного рольового репертуару і пошук можливостей його розширення;

- дослідження понять вибору та відповідальності як факторів активної життєвої позиції;
- розширення моделей поведінки та вдосконалення компетентності;
- виявлення компонентів рольової компетентності, що недостатньо сформовані, визначення ресурсних ролей, а також тих, які необхідно опанувати для самовдосконалення.
- розвиток рольової гнучкості, вміння пристосовуватись до нових ролей, переходити від однієї ролі до іншої;
- підвищення стійкості до невдач та невизначеності, конструктивне ставлення до помилок та розвиток здатності до ризику.

**Актуальність** створення розвивальної програми обумовлена змінами в суспільстві, перебудовою рольової структури суспільства, новими вимогами до ролі жінки в суспільстві, і як наслідок – необхідністю пристосуватись до нових соціальних ролей. В той же час, компетентність стає все більш значущою в усіх сферах соціального життя та визнається інтегративною характеристикою сучасної жінки, яка характеризує її, як особистість, що здатна до адаптації та самореалізації в умовах сучасного суспільства.

Розвивальна програма містить чотири модулі: мотиваційний, інформаційний, рольовий і рефлексивний, кожен із яких зумовлює напрями роботи для досягнення поставленої мети програми.

Структура та зміст розвивальної програми передбачає реалізацію наступних завдань: актуалізація мотивації саморозвитку, підвищення рольової компетентності; розвиток поведінкового рівня умінь і навичок соціально адекватного реагування; розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю як прояву нового рівня усвідомлення себе.

Структура розвивальної програми представлена у таблиці (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

**Структура та зміст розвивальної програми  
«Розширення рольового репертуару сучасної жінки  
шляхом набуття компетентності»**

Мета	Напрямки роботи
<b>Мотиваційний модуль</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формування мотивації учасниць до участі у програмі;</li> <li>– Створення атмосфери доброзичливості, взаємодії, взаємодовіри.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Визначення мотивів, потреб і очікувань учасниць від участі у програмі.</li> <li>– Формування настанов на продуктивну діяльність.</li> <li>– Створення атмосфери взаємодії, взаємодовіри та зацікавленості в учасниць.</li> <li>– Стимулювання мотивації учасниць за допомогою різних методів психологічного впливу.</li> </ul>
<b>Інформаційний</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Надання інформацію щодо змісту поняття «роль», «рольовий репертуар», «рольовий простір особистості», «рольова компетентність», «рольова варіативність», «рольова гнучкість» тощо.</li> <li>– Звернення до модуля індивідуального рольового репертуару, його ресурси та обмеження, можливості розвитку.</li> <li>– Усвідомлення відповідальності за вибір та прийняття ролі.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Надання учасницям наукового матеріалу із вказаних тем і спонукання учасниць до самостійного пошуку інформації та подальшої презентації результатів власних досліджень.</li> </ul>
<b>Рольовий</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Можливість «спробувати» себе в різних ролях, співвіднести свої особливості і ресурси з вимогами тієї чи іншої ролі.</li> <li>– Блок розробки ролеграм;</li> <li>– Розширення активного рольового репертуару.</li> </ul>	<p>Розвиток особистісних якостей жінки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формування вміння прогнозувати поведінку інших людей у різних ситуаціях.</li> <li>– розвиток умінь контролю власної рольової поведінки.</li> <li>– розвиток особистісно-професійних якостей; розвиток лідерських якостей.</li> <li>– формування мотивації до успіху.</li> <li>– розвиток соціального та емоційного інтелекту сучасної жінки.</li> <li>– удосконалення її системи особистісно-професійних якостей.</li> </ul>

	<p>Розвиток почуттєво-особистісної сфери:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконання вправ на поглиблення емоційного самоусвідомлення,</li> <li>– формування умінь керувати емоціями,</li> <li>– розвиток компетентності у часі, позитивного мислення,</li> <li>– формування соціальної чуйності, толерантності до інших, асертивної поведінки,</li> <li>– удосконалення рольової позиції сучасної жінки та вміння керувати власними ролями,</li> <li>– формування мотивації до успіху в кар'єрному розвитку.</li> </ul>
<b>Рефлексивний</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Засвоєння нових моделей поведінки сучасної жінки (<i>мати, дружина військового, військовослужбовця, захисниця, бійчиня, волонтерка, лідерка, амабсаторка, держслужбовиця, освітянка, психологиня, парамедикиня</i>),</li> <li>– реалізація власної нової програми рольової поведінки, пов'язаної зі змінами настанови від усвідомлення результатів участі в розвивальній програмі та використання їх у професійній діяльності та кар'єрному зростанні.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Деталізація того, що отримали учасниці програми;</li> <li>– деталізація й усвідомлення учасницями програми сфер застосування набутих навичок;</li> <li>– фіксація позитивної динаміки розвивальної програми шляхом обговорення результатів розвивальної програми.</li> </ul>

Перший модуль розвивальної програми – мотиваційний, метою якого є формування мотивації учасниць до участі у програмі. Від мотивації залежать спрямованість, інтенсивність і наполегливість у засвоєнні знань і умінь, передбачених розвивальною програмою. Згідно з підходом американського психолога Е. Локка, усвідомлювані людьми цілі і наміри розглядаються як первинні детермінанти їх дій. З цього випливає, що процес постановки цілей є основним засобом, використовуючи який можна впливати на мотивацію і продуктивність учасниць тренінгу. Після тренінгу учасниці повинні не лише вміти використовувати щось нове, що вони отримали на тренінгу, а й прагнути використовувати нове знання і новий досвід у своєму повсякденному житті. Також важливо першочергово приділити особливу увагу створенню атмосфери доброзичливості. Після знайомства, досягнення домовленості про

правила роботи обговорення цілей, побоювань і очікувань учасниць можна переходити до змістовної частини роботи.

Другий модуль розвивальної програми – інформаційний. Тому доцільно буде наповнити його інформацією щодо змісту поняття «роль», «рольовий репертуар», «рольовий простір особистості», «рольова компетентність», «рольова варіативність», «рольова гнучкість» тощо. Це спеціальні психологічні терміни, але подальша робота полегшується, якщо учасниці розуміють, що за ними стоїть, і аналізують свою поведінку і прояви інших учасників, використовуючи терміни стосовно до подій групи. Далі також слід дати уявлення про рольові стереотипи, плюси і мінуси стереотипної поведінки в ситуаціях міжособистісної взаємодії. Потім слідує звернення до модуля індивідуального рольового репертуару, його ресурси та обмеження, можливості розвитку; відповідальність за вибір та прийняття ролі.

Третій модуль розвивальної програми повинен інтегрувати здобутий у попередніх двох модулях рольовий досвід. На цьому етапі учасникам надається можливість «спробувати» себе в різних ролях, співвіднести свої особливості і ресурси з вимогами тієї чи іншої ролі. Також рольовий етап включає в себе блок розробки ролеграм, спрямованих на відпрацювання професійних ролей. Варто зауважити, що вперше термін «ролеграма» вводить З. Мірошник і визначає її як шлях активізації поведінкових паттернів у рольовій структурі особистості [36]. Також, доцільно подати систему вправ на розвиток окремих компонентів компетентності. Особливу увагу варто приділити розвитку рольової гнучкості, оскільки, по-перше, ця здатність забезпечує реалізацію та вдосконалення рольової варіативності.

Важливим компонентом тренінгів з вдосконалення компетентності є оцінювання їхньої ефективності, яке повинно проводитися на всіх етапах.

Ефективність є головним мотивом участі в самому тренінгу. Ефективність тренінгів з вдосконалення компетентності визначається співвідношенням отриманого в процесі тренінгу результату за тим чи іншим критерієм до максимально можливого або заздалегідь запланованого. У

загальному вигляді можна виокремити такі критерії ефективності тренінгу з вдосконалення компетентності, як професійно зорієнтовані (отримані знання, набуті уміння й навички, сформовані компетентності), соціально-адаптаційні (гармонійні взаємовідносини, підвищення освітнього і культурного рівня) та тісно пов'язані з ними психологічні (соціальна й емоційна зрілість, цінності, особливості мотивації, самооцінка, інтелектуальні та волеволі якості тощо).

Рефлексивний модуль. Надзвичайно важливими є ефективне засвоєння соціальних ролей та їх якісна реалізація, що свідчатиме про сформованість в учасників соціальної компетентності, яку визначають такі основні критерії: вміння індивіда вибрати соціальну роль згідно з індивідуально-психологічними особливостями та соціальними налаштуваннями; рольова варіативність; динаміка оволодіння соціальними ролями; гармонійність виконання соціальної ролі; вміння запобігати рольовим і міжрольовим конфліктам та вміння їх вирішувати, якщо вони виникли; глибина виконання ролі, рівень її інтерналізації; рольова гнучкість (здатність до зміни ролей відповідно до віку, соціальних умов та соціальних ситуацій); ступінь самореалізації особистості на основі виконання соціальної ролі. Вдосконалення компетентності за допомогою ґрунтовного і творчого засвоєння соціальних ролей сприятиме більш гармонійному функціонуванню соціуму, в якому жінка, як окрема особистість зможе досягти щонайповнішої самореалізації.

Задля реалізації поставлених завдань нами обрано тренінгову форму роботи, так як саме тренінг 1) моделює систему міжособистісних взаємовідносин і взаємозв'язків; 2) полегшує процеси самоусвідомлення, пізнання та дослідження себе й інших; 3) дозволяє отримати зворотну реакцію від інших учасниць на свою поведінку, більш широко розкрити власне життя; 4) надає учасницям можливість обмінюватися досвідом, враховувати досвід інших, що є додатковою можливістю вирішення проблем та особистісного розвитку.



Структура занять (рис. 3.1):

- вступна частина (привітання, створення позитивно-емоційної атмосфери, налаштування на роботу);
- основна частина (ігри-перевтілення з обговоренням та аналізом ситуації; вправи на відпрацювання навички взаємодії);
- заключна частина (рефлексія заняття, прощання).



Рис. 3.1. Структура тренінгового заняття

Реалізація тренінгу як активного методу навчання передбачає дотримання низки принципових положень, пов'язаних з його організацією і проведенням. Принципи тренінгу з вдосконалення компетентності умовно можна поділити на принципи побудови сценарію тренінгу, принципи

створення тренінгового середовища, принципи поведінки учасників тренінгу, організаційні принципи, етичні принципи.

Важливими принципами для створення середовища тренінгу є принцип системної детермінації, принцип реалістичності, принцип надмірності, принцип добровільності, принцип регулярності, принцип інформованої участі, принцип подвійності.

З принципами поведінки на тренінгу учасниці ознайомлюються на першому занятті, наголошується на необхідності їхнього дотримання.

Учасниками тренінгу були 15 досліджуваних, які увійшли до Групи 2, тобто групи з недостатнім і низьким рівнем рольової компетентності. Щодо до учасників Групи 1 (з високим і достатнім рівнем рольової компетентності), то вони були залучені до окремих видів розвивальних вправ в межах індивідуально-консультативної роботи. Кожне заняття даної програми складається зі вступної, основної та заключної частин.

Тематичний план розвивальної програми подано у додатку Г.

**Форми і методи роботи:** активізація групової діяльності, бесіда, ситуативні вправи, рольові ігри, мозковий штурм, спеціальні вправи на відпрацювання умінь і навичок, обговорення та рефлексія поданої інформації, вправи, руханки, методи арт-терапії тощо.

Поєднання різних методів та прийомів на заняттях зможе не лише підтримувати інтерес учасниць до участі у програмі, їх вмотивованість, але і сприятиме кращому засвоєнню нових теоретичних знань.

В розвивальну програму для жінок доцільно було включити такі психологічні засоби як: релаксація; аутотренінг; логотерапія; позитивні настрої; ароматерапія.

Використання аутогенного тренування (від грец. autos – сам, genos - походження) дозволяє навчити жінок м'язовій релаксації, самонавіюванню, розвитку концентрації уваги і сили уяви, вмінню контролювати мимовільну розумову активність з метою підвищення ефективності значущої для суб'єкта діяльності. До прийомів аутогенного тренування відносяться релаксація,

спрямована уява, психологічні настрої. Релаксація (від лат. *relaxatio* – зменшення напруги, розслаблення) – стан спокою, розслаблення, що виникає у суб'єкта внаслідок зняття напруги після сильних переживань чи докладання значних фізичних зусиль.

Підвищення життєвої компетентності неможливе без віднайдення втраченого (або обмеженого чи не набутого) сенсу буття. Логотерапія – теорія і практика психотерапії, розроблена В. Франклом. Як відомо, логотерапія виходить з того, що основною рушійною силою в поведінці особистості і її розвитку є прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу свого життя. Позитивні психологічні настрої активізують бажання до змін у своєму особистісному розвитку, мотивують до покращання свого способу життя, до самовдосконалення.

Задля більш ефективного виконання рольового репертуару ми пропонуємо методику самоаналізу. Пропонується позначити рольовий діапазон певним символом і кольором, зробити відповідні замальовки на аркуші білого паперу. Потім накрити долонею намальований символ і намагатися відчутти: які відчуття виникають у тілі; які з'являються емоції у відповідь на тілесні відчуття; який асоціативний ряд (або думки) виникають при цьому.

Особлива увага приділялася неочікуваним проявам емоцій або амбівалентним відчуттям, «нелогічному» ходу думок, а також тому, чи були суперечності в семантиці кольору, символі та змісті ролі.

На завершальному етапі надається право висловити свою думку на предмет «Я – це...» (коли усуваються всі ролі, і людина стає сама собою). По завершенню вправи надається можливість проаналізувати власні почуття, вказати на зміни, що відбулися, визначивши при цьому ступінь екологічності цієї вправи .

### 3.2. Оцінка ефективності впровадження розвивальної програми

З метою оцінки ефективності розвивального впливу було проведено повторне психодіагностичне обстеження досліджуваних (підсумкову діагностику). Для визначення характеру і спрямованості змін ми використали непараметричний критерій знаків  $G$ . Висновок про наявність типового зсуву показників у певному напрямку робиться на основі порівняння емпіричного значення  $G$ -критерію з критичними значеннями (у нашому випадку  $G_{0,05}=7$ ,  $G_{0,01}=5$ ). Так, якщо  $G_{емп} < G_{0,05}$ , рішення приймається на рівні значущості  $p < 0,05$ , якщо  $G_{емп} < G_{0,01}$  – на рівні значущості  $p < 0,01$ . Отримані результати щодо факторів рольової компетентності представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

#### Показники $G$ -критерію

Фактори рольової компетентності	$G_{емп}$	Напрямок типового зсуву
Рольова гнучкість	3**	Збільшення
Рольова глибина	6*	Збільшення

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ , \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$

Як бачимо, загальна тенденція змін факторів рольової компетентності виявляється у напрямку збільшення. В аспекті змін, які відбулися в різних групах (табл. 3.3, рис. 3.2 і 3.3), можемо на основі усереднених показників зазначити суттєві зсуви у Групі 2 у порівнянні з Групою 1.

Таблиця 3.3

#### Усереднені показники факторів рольової компетентності

Фактори рольової компетентності	Група 1				Група 2			
	Д1		Д2		Д1		Д2	
	$X_{сер}$	$s_x$	$X_{сер}$	$s_x$	$X_{сер}$	$s_x$	$X_{сер}$	$s_x$
Рольова гнучкість	13,6	2,06	13,9	2,15	9,2	2,55	10,3	2,26
Рольова глибина	8,6	1,56	9,1	2,00	4,7	1,94	6,1	2,12

Це пояснюється тим, що з першими було проведено систему розвивальної роботи, а другі були залучені до окремих видів консультативної роботи.

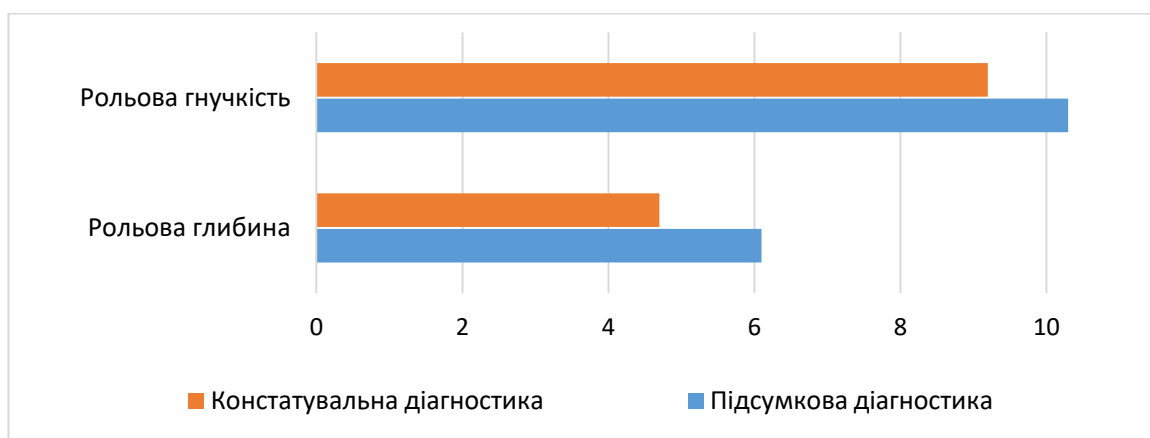


Рис. 3.2. Усереднені показники факторів рольової компетентності для групи 2

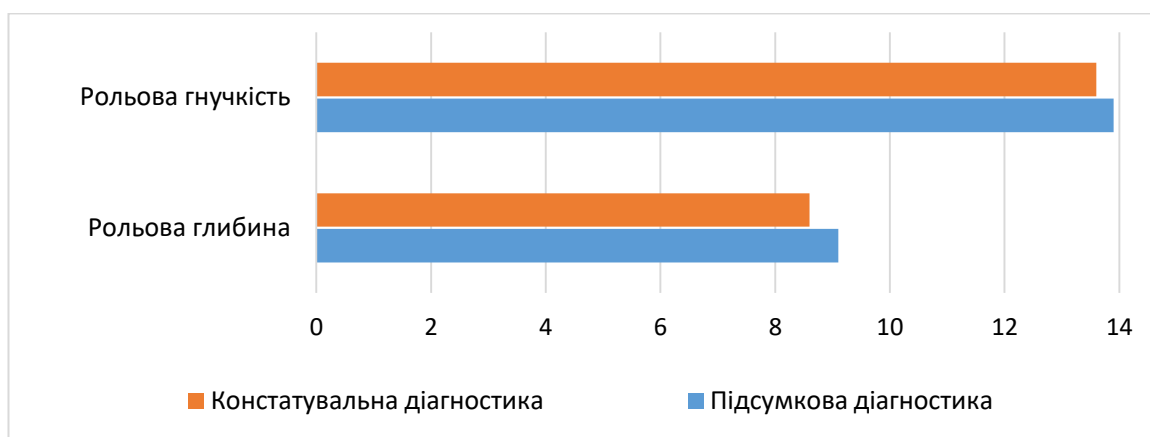


Рис. 3.3. Усереднені показники факторів рольової компетентності для групи 1

Якщо аналізувати зміни, які відбулися, в аспекті трансформації загального рівня сформованості рольової компетентності та рівнів рольових факторів, то тут можемо констатувати таке (табл. 3.4). За результатами підсумкової діагностики 2 досліджуваних мають високий та 11 досліджуваних мають достатній рівень рольової компетентності, натомість за результатами констатувальної діагностики було відповідно 1 та досліджуваних. На недостатньому рівні діагностовано рольову компетентність у 6

досліджуваних, а на низькому – в 1 досліджуваної. При першому діагностичному обстеженні на недостатньому рівні було визначено показники у 8 досліджуваних, а на низькому – в 7 досліджуваних.

Таблиця 3.4

**Розподіл досліджуваних  
за рівнем сформованості рольової компетентності**

Загальний рівень рольової компетентності	Рівні факторів рольової компетентності		Кількість осіб	
	<i>Рольова гнучкість</i>	<i>Рольова глибина</i>	За рівнями	
			Д1	Д2
високий	високий	високий	1	2
достатній	високий	середній	-	1
	середній	високий	2	2
	середній	середній	5	8
недостатній	середній	низький	5	2
	низький	середній	3	6
	високий	низький	-	-
	низький	високий	-	1
низький	низький	низький	7	1
			23	23

Примітка: Д1 – констатувальна діагностика, Д2 – підсумкова діагностика

Аналізуючи, зміни щодо локусу рольового конфлікту, обчислення непараметричного критерію знаків  $G$  та методів описової статистики (усереднені значення) недоцільне, оскільки не ілюструє суть цих змін. В процесі розвивальної роботи ми прагнули змінити трансформувати локус конфлікту від неадаптивних екстернального (низькі показники) та інтернального (високі показники) типів до адаптивного проміжного типу, тобто позитивна психологічна динаміка змін має в числовому вираженні обидва протилежні напрямки (збільшення і зменшення). Тому розглянемо зміни щодо локусу рольового конфлікту в аспекті формування проміжного типу (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Розподіл досліджуваних за типом локусу рольового конфлікту**

Тип локусу рольового конфлікту	Група 1		Група 2		Разом по вибірці	
	Д1	Д2	Д1	Д2	Д1	Д2
Екстернальний	1	-	7	1	8	1
Проміжний	6	8	1	10	7	18
Інтернальний	1	-	7	4	8	4
<i>Разом по групі</i>	8		15		23	

Можемо констатувати, що в 11 досліджуваних неадаптивний локус рольового конфлікту змінився на адаптивний (проміжний) локус, зокрема досліджуваних – з екстернального локусу, а у 4 досліджуваних – з інтернального.

Отже, результати підсумкової діагностики свідчать про ефективність реалізованого розвивального впливу.

### **3.3. Методичні рекомендації щодо розширення рольового репертуару сучасної жінки**

Дослідження рольового репертуару сучасної жінки забезпечується шляхом сприймання власних ролей та ролей інших, осмислення та вміння гнучко переходити від ролі до ролі, розуміння функціонального наповнення кожної ролі, що є тими компетенціями, які дозволяють людині творити власне життя.

Поряд з цим, демонструючи різні моделі поведінки та опановуючи рольовими списками, різні учасники взаємодії обирають різні форми поведінки в умовах конфлікту. Кожна жінка має право на вибір однієї із стратегій, орієнтуючись на зовнішні або внутрішні детермінанти.

Наявність у суспільстві умов і можливостей для здійснення успішної самореалізації жінки вважається одним із індикаторів демократичності й соціально-економічного благополуччя суспільства.

Ефективне засвоєння рольового репертуару жінками, якісна реалізація тих функцій, які свідчатимуть про сформованість у них рольової компетентності є надзвичайно важливими в умовах сьогодення. Цю сформованість визначають такі основні критерії:

- вміння обрати рольовий репертуар згідно з індивідуально-психологічними особливостями та соціальними налаштуваннями;
- рольова варіативність;
- динаміка оволодіння соціальними ролями;
- гармонійність виконання соціальної ролі;
- вміння запобігати рольовим і міжрольовим конфліктам та вміння їх вирішувати, якщо вони виникли;
- глибина виконання ролі, рівень її інтерналізації;
- рольова гнучкість (здатність до зміни ролей відповідно до життєвих ситуацій та соціальних умов);
- ступінь самореалізації особистості на основі виконання соціальної ролі.

Формування у жінок рольової компетентності за допомогою ґрунтовного і творчого засвоєння рольового репертуару сприятиме більш гармонійному функціонуванню соціуму, в якому жінки зможуть досягати щонайповнішої самореалізації.

Результати розроблення та впровадження розвивальної програми «Розширення рольового репертуару сучасної жінки шляхом набуття компетентності» засвідчує доцільність її використання для розширення рольового репертуару жінок та розвитку рольової компетентності.

Програма об'єднує в собі різноманітні практичні методи, систему вправ та тренінгів, рольові ігри та групові форми роботи, які допоможуть реалізувати поставлені завдання.

Реалізація розвивальної програми спричинила позитивні зміни у розвитку рольової компетентності учасниць.



Перспективним вважаємо впровадження розвивальної програми в структуру психологічної допомоги жінкам різного віку, а також до навчальних курсів у закладах вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія.

### **Висновки до розділу III**

Запропонована і апробована нами програма «Розширення рольового репертуару сучасної жінки шляхом набуття компетентності» ґрунтувалась на принциповому теоретичному положенні про інтегративну природу рольової компетентності, яка забезпечує реалізацію ефективної рольової поведінки, про соціально-контекстну зумовленість рольового репертуару особистості, який формується на основі узгодження суб'єктивних рольових уявлень щодо параметрів рольової поведінки та об'єктивних експектацій щодо відповідності поведінки людини соціальними вимогам і нормам.

На основі визначення актуального рольового репертуару сучасної жінки в умовах війни було обґрунтовано, розроблено й реалізовано системну розвивальну роботу, спрямовано на розвиток комунікативної компетентності, зняття рольової конфліктності, розширення рольових явлень. Розширення рольового репертуару.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої розвивальної роботи, так і її практичну результативність. Розроблена нами програма розвивального впливу може бути включеною включатись в систему надання психологічної допомоги жінкам, зокрема в умовах війни.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне обґрунтування і практичні шляхи розширення актуального рольового репертуару сучасної жінки.

На основі аналізу наукової літератури та суспільних інформаційних джерел ми дійшли таких висновків.

В умовах воєнного сьогодення України постають гострі проблеми, пов'язані з небезпекою для життя, з виникненням різного роду обмежень, зі змінами способу життя, зі збільшенням фізичного та психоемоційного навантаження, що, у свою чергу відбивається на системі цінностей та смислів людини, на її уявленнях та установках. Ми у нашому дослідженні зосередились на специфічних особливостях рольового репертуару української жінки, який зумовлено воєнними умовами. Було визначено такі нові на сьогодні ролі українок: *мати, дружина військового, військовослужбовиця, захисниця, бійчиня, волонтерка, лідерка, амбасадорка, держслужбовиця, освітянка, психологиня, парамедикиня*. Формування актуального рольового репертуару сучасної жінки, детермінується, по-перше, об'єктивним запитом та суб'єктивною потребою у діях, усвідомленням та проявом власної рольової активності, по-друге, необхідністю у розширенні та змінах рольових діапазонів.

Взаємодія людини в соціальному оточенні здійснюється в процесі рольової поведінки, яка, у свою чергу, ґрунтується на соціальних ролях та являє собою реалізацію у певний індивідуальний спосіб відповідних статусних приписів, заданих людині цим оточенням. Роль особистості задається її соціальною позицією та регулюється соціальними груповими механізмами. Ці механізми, по-перше, визначають контури соціальної ролі на основі соціально-групових експектацій, тобто зовнішніх очікувань відповідності змісту і процесу рольової поведінки людини соціально груповим нормам і моделям, і,

по-друге, контролюють та регламентують рольову взаємодію на основі соціально-групових санкцій.

Отже, особистість, будучи учасником соціальної взаємодії, має виконувати відповідну соціальну роль і здійснювати компліментарну рольову поведінку, тобто таку, яка відповідатиме соціально-груповим рольовим характеристикам. Упродовж життя людина виконує багато різноманітних соціальних ролей, які складають її рольовий репертуар. Причому, ці ролі первинно визначаються і реалізуються як зовнішньо детерміновані системою соціальних стосунків, і лише через механізми інтеріоризації переходять у внутрішній план, стають власне особистісними ролями, тобто внутрішньо детермінованими, та зумовлюють суб'єктивний психологічний рольовий простір. Передумовами успішної реалізації особистістю соціальної ролі наявність усвідомлених несуперечливих рольових уявлень в системі рольової Я-концепції та сформованість на достатньому рівні компетентісних рольових властивостей.

Рольова поведінка здійснюється як серія соціальних дій, зумовлених нормативними груповими вимогами та індивідуальними властивостями особистості, тобто розгортається у двох взаємно пов'язаних і взаємно зумовлених аспектах: 1) в аспекті зовнішньої для суб'єкта форми рольової взаємодії і 2) в аспекті його внутрішніх механізмів рольової саморегуляції. Таким чином, виникають міжособистісні рольові конфлікти (внаслідок суперечностей між об'єктивними аспектами рольової взаємодії) або внутрішньоособистісні рольові конфлікти (внаслідок протиріччя між суб'єктивними рольовими параметрами особистості та зовнішніми вимогами). При цьому, ефективна реалізація адаптивної рольової поведінки особистості визначається її індивідуальним локусом рольового конфлікту, який відображає певну стратегію детермінації рольової поведінки: на зовнішні рольові соціально-групові очікування чи на власні рольові уявлення та рольову Я-концепцію. Відповідно до того, яка особистісна тенденція превалює у процесі соціально-рольової взаємодії людини (пристосування рольової

поведінки до зовнішніх вимог або до внутрішніх власних рольових уявлень), визначається її локус рольового конфлікту (відповідно інтернальний, тобто внутрішній, або екстернальний, тобто зовнішній).

Успішність подолання рольових конфліктів визначається рольовою компетентністю, що розуміється як здатність особистості оперативно застосовувати свій рольовий репертуар, тобто втілювати ролі в процес актуальної рольової поведінки та пристосовувати до умов і характеру соціальної взаємодії. Компонентами рольової компетентності є рольова гнучкість і чутливість, та рольова глибина і здатність до рольових переживань. Рольова гнучкість і чутливість визначає уміння особистості легко переходити від однієї ролі до іншої та зумовлює високий рівень її соціальної адаптивності. Рольова глибина і здатність до рольових переживань відображає рівень розвитку глибинної структури ролей та характер особистісних чинників рольової поведінки.

Відповідно до зазначених теоретичних положень та завдань кваліфікаційної роботи нами було обґрунтовано та реалізовано програму емпіричного дослідження, метою якої стало вивчення репертуару актуальних ролей сучасної жінки в різних галузях життєдіяльності (пілотне опитування, вибірка 157 осіб), обґрунтування, розробка та апробація розвивальної роботи, спрямованої на розширення рольового репертуару сучасної жінки (експериментальна група, 23 особи).

Використання валідного психодіагностичного інструментарію, модифікованого автором з урахуванням умов сьогодення, а також застосування методів математичної статистики задля кількісно-якісного аналізу емпіричних даних та оцінки ефективності розвивального впливу дозволяють констатувати достовірність отриманих результатів, практичну цінність розробленої програми розширення рольового репертуару сучасної жінки та обґрунтованість висновків дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Берн Ерік. Ігри, у які грають люди. Видавничий дім SKYprint. 2020. 144 с.
2. Боднар О. В. Типи жіночої ідентичності: психологічні особливості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. пр. Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2018. № 3(47). С. 3-12.
3. Войтко В. І. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища шк., 1982. 214 с.
4. Вольнова Л. М. Рольовий репертуар і рольова компетентність студента – майбутнього соціального педагога. *Актуальні питання психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах*: матеріали міжвуз. наук.-практ. конф. (Київ, 21 травня 2010 р.). Київський національний університет внутрішніх справ, 2010. С. 95-97.
5. Вознюк О. В. Шляхи формування лідера у контексті його фундаментальних характеристик. *Еліта і обдарованість: точки перетину*: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22-23 грудня 2010 р.). К., 2010. С. 161-179.
6. Вплив війни на можливості жінок: результати дослідження. URL: <https://cedos.org.ua/vplyv-vijny-na-mozhlyvosti-zhinok/>
7. Гордієнко-Митрофанова І. В. Психолого-педагогічні основи застосування дидактичних ігор-маніпулятивів у загальноосвітній школі: монографія. Харків, 2012. 408 с.
8. Горностаєв П. П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. *Основи теорії гендеру*: Навчальний посібник. К.: К.І.С., 2004. С. 132-156.
9. Горностаєв П. П. Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. Вип. 5 (8). К., 2002. С. 81-91.

10. Горноста́й П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности: монография. Киев: Интерпресс ЛТД, 2007. 312 с.
11. Горноста́й П. Життєві ролі та рольова соціалізація. Криза як зміна життєвих ролей особистості. Хиби рольової соціалізації та психологічна допомога. *Психологія життєвої кризи* / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ, Агропромвидав України, 1998. С. 69-96.
12. Горноста́й П. П. Психологія рольової самореалізації особистості: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.05. К., 2009. 32 с.
13. Горноста́й П. П. Рольова компетентність як умова гармонійності життєвого світу особистості. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С. 23-35.
14. Горноста́й П. П. Рольова теорія особистості: теоретичні основи та практичні аплікації. *Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Вип.26, Т. 1. К.: Главник, 2005. С. 391-395.
15. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208-223.
16. Гусак В. М. Нові ролі педагога у контексті реформ сучасної української школи. Матеріали Науково-практичної конференції «Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ, 2019. 27с.
17. Дмитрієва О. Ю. Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 4-5 грудня 2020 р. К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. С. 115-117
18. Дробович І. Лідерство українських жінок: на війні та після перемоги України. *Українська правда*. 2022. 21 квітня. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/04/21/248335/>

19. Заграй Л. Д. Гендерні моделі в уявленнях молоді. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. Острог: Видав. Нац. ун-ту «Острозька академія», 2015. Вип. 2. С. 55-65.
20. Задорожня С. Проблема фемінізації бідності в Україні та світі. *Чоловічий і жіночий світи: пошуки гармонії: матеріали круглого столу* (м. Чернігів, 6 грудня 2016 р.) / За заг. ред. Н. А. Ємець. Чернігів: ЧНТУ, 2017. С. 8-17.
21. Зведенюк Т. Соціально-психологічні чинники самоактуалізації сучасної жінки. *Студентський науковий збірник*. №35. 2014. С.106-108.
22. Кісь О. Р. Жінка в традиційній українській культурі (друга половина XIX – початок XX ст.). Львів: Ін-т народознавства НАНУ, 2008. 272 с.
23. Кісь О. Жіночі досвіди війни. Літо 2022 року: Гендер в деталях. URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/dosvidy-viyny/zhinochi-dosvidy-viyny-lito-2022.html>
24. Кісь О. Р. Моделі конструювання гендерної ідентичності жінки в сучасній Україні. *Незалежний культурологічний часопис "І"*. №27 «Фемінність і маскуліність». Львів, 2003. С.109-119.
25. Клименко Н. Сутність та види особистісно-професійних стилів поведінки жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021, № 2-3 (23). С. 56-63.
26. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки: Навчальний посібник; вид. 2-ге, доповнене та перероблене. Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 138 с.
27. Корабльова Н. С. Багатомірність рольової реальності: соціально-філософський аналіз. Автореф. ... д-ра філос. наук. Х., 2000. 32 с.
28. Корабльова Н. С. Багатомірність рольової реальності: ролі і маски – лик і личина. Харків: ХНУ, 2000. 288 с.

29. Костіна Т. О. Гендерна складова життєвого сценарію особистості: жіночі сценарії. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2019. Т. 1, № 53, С. 74-80.
30. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
31. Мати сімох дітей та впливова політикиня: Урсула фон дер Ляєн – очільниця Єврокомісії. *Україна та Світ*. 12/06/2022. URL: <https://mig.com.ua/mati-simoh-ta-vplivova-politikinja-ursula-fon-der-ljajen-ochilnicja-ievrokomisii/>
32. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста; пер. з англ. К.: Український центр духовної культури, 2000. 374 с.
33. Мірошник З. М. Взаємодія основних компонентів рольової структури особистості з чинниками, що її детермінують. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2014. Вип. 1. С. 71-77.
34. Мірошник З. М. Вивчення семантичного простору рольових позицій учителя початкових класів. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 447-458.
35. Мірошник З. М., Хомуленко Т. Б. Про рольову структуру особистості вчителя початкових класів. *Педагогіка та психологія*. 2011. Вип. 40 (2). С. 72-80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_ped\\_2011\\_40\(2\)\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2011_40(2)_14)
36. Мірошник З. Ролєграма як шлях активізації поведінкових паттернів у рольовій структурі особистості. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2018. Вип. 42. С. 114-132.
37. Мірошник З. М. Рольова модель фахівця як головна компонента особистісної зрілості. *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології*. Том 1: колективна монографія / кол. авт.; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2019. С. 89-102.
38. Мірошник З. М. Рольова структура особистості вчителя початкових класів: монографія. Харків: ХНПУ, 2011. 306 с.



39. Мірошник З. М. Рольова структура особистості практичного психолога в контексті сучасних психологічних теорій особистості. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова*. Т. 18. Вип. 4(30). Психологія. 2013. С. 209-213.

40. Мірошник З., Горбачова О. Психологічний контент рольового репертуару сучасного психолога. *Перспективи та інновації науки*, 2022, № 5 (10). С. 53-67.

41. Мірошник З. М., Михайленко О. Ю., Талаш І. О. Ролеграма як засіб формування рольової структури особистості: наук.-метод. посібник. КДПУ, 2017. 294 с.

42. Мірошник З. М., Талаш І. О. Психологія розвитку рольових характеристик компетентності педагога-філолога. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 2020, № 6.11. С. 26-34.

43. Мірошник З., Шило О. Рольові переконання як головні детермінанти підготовки майбутніх фахівців. *InterConf*, 2021, С. 190-201.

44. Михайленко О. Ю. Ролеграма як засіб розвитку рольової компетентності майбутнього психолога. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2018, С. 197-205

45. Михайленко О. Ю. Особистість практичного психолога в рамках рольового підходу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Серія 12:Психологічні науки. №3. С.238-244.

46. Мусіхіна Л. «Є служба, а є – служіння». *Жінка*. №3-9. 2022. с. 4-6.

47. «Невидимий батальйон 2.0»: повернення ветеранок до мирного життя. URL: <https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-9/invisible%20battalion%2020uk.pdf>.

48. Невидимий Батальйон – жінки на війні | Марія Берлінська | TEDxKyiv (uk-UA). Архів оригіналу за 11 жовтня 2020. URL:

<https://web.archive.org/web/20201011191323/https://www.youtube.com/watch?v=PCnWNz2XnqY&app=desktop>.

49. Одінцова А. М. Психологічні тенденції особистісних проявів студентів із різними типами життєвих ролей. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 238-251.

50. Одінцова А. М. Побудова семантичного простору при дослідженні репрезентації життєвих ролей у свідомості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 2. Херсон, 2013. С. 20-23.

51. Орбан-Лембрик Л. Е. Залежність поведінки особистості від впливу проблемогенного соціуму. *Соціальна психологія*. 2004. С. 71-82.

52. Плетка О. Т. Соціально-психологічні особливості сприймання молоддю гендерних ролей. PhD Thesis: Київ, 2021. 310 с.

53. Покуль О. Еволюція образу жінки-берегині у вимірі української постмодерної культури. *Вісник ЛНАМ*. Серія Культурологія. 2016. Вип. 29. С. 130-139.

54. Словник-довідник педагогічних і психологічних термінів / за ред. Кузьмінського А. І. Черкаси: ЧДУ ім. Б. Хмельницького, 2002. 112 с.

55. Слотер Анна-Марі. Між двох вогнів. Чому ми досі обираємо між роботою та сім'єю; пер. Вікторія Рудич. Київ: Наш Формат, 2018. 324 с.

56. Ткачук Борис. У лавах ЗСУ понад тисяча жінок вже стала командирками – Зеленська. URL: <https://hromadske.ua/posts/v-lavah-zsu-ponad-1-tisyacha-zhinok-vzhe-stali-komandirami-zelenska>.

57. Українським жінкам під час війни належить лідерська роль — Зеленська. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3623360-ukrainskim-zinkam-pid-cas-vijni-nalezit-liderska-rol-zelenska.html>

58. Філоненко С. Концепція особистості жінки в українській жіночій прозі 90-х років XX століття: Монографія. К., Ніжин: ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф, 2006. 156 с.

59. Хомуленко Б. В. Розвиток функціонально-рольової структури особистості психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 706-717.
60. Хомуленко Б. В. Функціонально-рольові особливості особистості психолога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 326-332.
61. Хомуленко Т. Б., Мірошник З. М. Семантичний простір рольових позицій вчителя. *Вісник Одес. нац. ун-ту*. Психологія. Т. 16. Одеса: ОНУ, 2011. С. 170-178.
62. Хромейчук О. Марія Берлінська: більше віри, менше страху. 4 квітня 2021. URL: [genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/zhinky-yaki-toruyit-novi-shliachy/mariya-berlinska.html](http://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/zhinky-yaki-toruyit-novi-shliachy/mariya-berlinska.html)
63. Юлія «Тайра» Паєвська, парамедик, волонтер: Таких, як ми, можна вбити, але не перемогти. 31.12.2022 10:00. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3642981-ulia-tajra-paevska-paramedik-volonter.html>.
64. Як їм вдалося вижити: історія виховательки і 30 дітей із блокадного Чернігова. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-yim-vdalosya-vyzhyty-istoriya-vyhovatelky-i-30-ditej-z-blokadnogo-chernigova/>.
65. Blatner A. Theoretical foundations of psychodrama (Recent Thoughts). *Psicoterapia y Psicodrama*. 2013. Vol. 2. № 1. 2013. P. 45-58. URL: [http://www.revistapsicoterapiaypsicodrama.org/archivos/Anterior02/Theoretical\\_Foundations\\_of\\_Psychodrama\\_Adam\\_Blatner.pdf](http://www.revistapsicoterapiaypsicodrama.org/archivos/Anterior02/Theoretical_Foundations_of_Psychodrama_Adam_Blatner.pdf).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Таблиця А.1

#### Емпіричні дані за методикою «Карта життєвих ролей» (авторська модифікація)

Сфери життя	Відповіді	Осіб	%
Фінанси	Через те, що чоловік пішов до ЗСУ, зросла роль у фінансовому питанні сім'ї	61	39%
	Зросла відповідальність за матеріальне благополуччя сім'ї	79	50%
	Фінансове становище не змінилося	59	38%
	Фінансове становище погіршилось	98	62%
Робота	Втратили роботу	7	4%
	Знизився рівень працевлаштування, упав дохід	7	4%
	Доводиться працювати на декількох роботах	12	8%
	Шукають додатковий заробіток	23	15%
	Змінили роботу	9	6%
Діти	Виїхали з дітьми за кордон	2	1%
	Відправили дітей до бабусі у більш безпечне місце	4	3%
	Зросла відповідальність за дітей	127	81%
	Через дистанційне навчання, неможливість відвідувати дітьми дитсадки і школи зросло фізичне навантаження	118	75%
	Через постійні повітряні тривоги, відключення електроенергії, організацію дистанційного навчання дитини, забезпечення їх гаджетами зросло емоційне навантаження	113	72%
Сім'я	Збільшився рівень підтримки між членами сім'ї	49	31%
	Намагаються психологічно підтримувати своїх близьких	68	43%
	Надають емоційну підтримку чоловікам-військовослужбовцям	61	39%
	Більше уваги почали приділяти дітям і батькам	124	79%
	Залишається менше часу для себе	140	89%
Волонтерство	Почали виконувати функції волонтера (плетуть сітки, роблять свічки, готують їжу, в'яжуть шкарпетки, працюють на складах тощо)	139	89%
	Донатять на ЗСУ	145	92%
	Надають безкоштовну психологічну підтримку на «гарячій лінії»	4	3%
	Надавали підтримку людям, які постраждали від війни (житлом, одягом, їжею)	22	14%
	Набули нових навичок. Пройшли тренінги навичкам першої допомоги, тренінги парамедиків	8	5%
	Надають гуманітарну допомогу жінкам-ВПО	6	4%

	Надають підтримку вразливим соціальним групам	6	4%
	Впливають на рішення у місцевих громадах	2	1%
	Вступили до лав Збройних сил України або сил ТрО	3	2%
Як змінилися сприйняття і відчуття	Змінилося сприйняття жінки	69	44%
	Змінився ідеал жінки, ідеал краси	85	54%
	Змінилися рольові моделі для жінок	49	31%
	Вважають, що для жінки найголовніше – дім і діти	24	15%
	Вважають, що роблять усе для перемоги нарівні з чоловіками	61	39%
	Вважають, що є відмінності у внеску чоловіків і жінок у військові дії в Україні	96	61%

## Додаток Б

Таблиця Б.1

**Емпіричні дані за методикою «Репертуар життєвих ролей особистості»  
(авторська модифікація)  
для усієї вибірки**

Ролі	Практично завжди використовується роль		Частий прояв ролі		Прояв ролі час від часу		Рідкий або поодинокий прояв ролі		Прояв ролі відсутній	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Мати	139	89	-	-	-	-	-	-	18	11,5
Подруга	6	4	79	50	63	40	9	6	-	-
Донька	157	100	-	-	-	-	-	-	-	-
Дружина	99	63	-	-	21	13	-	-	37	23,6
Дружина військово-службовця	61	39	58	37	-	-	-	-	38	24,2
Військово-службовиця	-	-	3	2	12	8	13	8	129	82,2
Захисниця	4	2,6	14	9	39	25	79	50	21	13,4
Бійчиня	-	-	3	2	21	13	19	12	114	72,6
Психологиня	6	4	22	14	19	12	14	9	96	61,1
Парамедикиня	-	-	11	7	18	11	27	18	101	64,3
Держслужбовиця	-	-	14	9	-	-	-	-	143	91,1
Волонтерка	-	-	31	20	65	41	58	37	3	1,9
Лідерка	-	-	27	17	39	25	41	26	50	31,8
Амбасадорка	-	-	16	10	12	8	38	24	91	58,0
Освітнянка	-	-	17	11	12	8	-	-	128	81,5
Студентка	-	-	22	14	48	31	-	-	87	55,4
Господиня	-	-	7	4	47	30	89	57	14	8,9

Таблиця Б.2

**Емпіричні дані за методикою «Репертуар життєвих ролей особистості»  
(авторська модифікація)  
для вибірки, яка брала участь у корекційній роботі**

Ролі	Практично завжди використовується роль		Частий прояв ролі		Прояв ролі час від часу		Рідкий або поодинокий прояв ролі		Прояв ролі відсутній	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Мати	16	69,6	-	0,0	-	0,0	-	-	7	30,4
Подруга	7	30,4	11	47,8	5	21,7	-	-	-	-
Донька	23	100,0	-	0,0	-	-	-	-	-	-
Дружина	17	73,9	-	0,0	-	-	-	-	6	26,1
Дружина військово-службовця	5	21,7	2	8,7	-	-	-	-	16	69,6
Військово-службовиця	-	-	-	-	-	-	-	-	23	100,0
Захисниця	2	8,7	8	34,8	6	26,1	7	30,4	-	-
Бійчиня	-	-	-	-	-	-	-	-	23	100,0
Психологиня	17	73,9	6	26,1	-	-	-	-	-	-
Парамедикиня	-	-	-	-	-	-	-	-	23	100,0
Держслужбовиця	-	-	2	8,7	-	-	-	-	21	91,3
Волонтерка	-	-	5	21,7	8	34,8	3	13,0	7	30,4
Лідерка	-	-	9	39,1	9	39,1	2	8,7	3	13,0
Амбасадорка	-	-	5	21,7	3	13,0	6	26,1	9	39,1
Освітнянка	-	-	9	39,1	7	30,4	-	-	7	30,4
Студентка	-	-	16	69,6	7	30,4	-	-	-	-
Господиня	-	-	3	13,0	9	39,1	4	17,4	7	30,4

## Додаток В

Таблиця В.1

## Емпіричні дані (констатувальна діагностика)

Шифр дослідж.	Рольова компетентність			Локус рольового конфлікту	
	Числові показники		Рівні	Числові показники	Тип
	Рольова гнучкість	Рольова глибина			
1	15	8	СС	17	І
2	1	9	НС	5	Е
3	14	5	СН	12	П
4	12	7	СС	12	П
5	2	4	НН	18	І
6	7	5	НН	10	Е
7	7	6	НС	9	Е
8	9	5	НН	9	Е
9	9	3	НН	19	І
10	12	6	СС	14	П
11	12	5	СН	10	Е
12	14	3	СН	16	І
13	10	2	НН	20	І
14	12	8	СС	13	П
15	11	7	СС	13	П
16	5	6	НС	9	Е
17	10	5	СН	16	І
18	17	12	ВВ	15	П
19	14	10	СВ	9	Е
20	16	11	СВ	11	П
21	10	5	НН	17	І
22	9	2	НН	20	І
23	15	5	СН	9	Е

Примітка: Н – низький рівень, С – середній рівень, в – високий рівень, І – інтернальний тип, П – проміжний тип, Е – екстернальний тип.



Таблиця В.2

## Емпіричні дані (підсумкова діагностика)

Шифр дослідж.	Рольова компетентність			Локус рольового конфлікту	
	Числові показники		Рівні	Числові показники	Рівні
	Рольова гнучкість	Рольова глибина			
1	17	8	BC	14	П
2	6	10	HB	10	П
3	14	7	CC	12	П
4	14	8	CC	11	П
5	7	6	HC	10	П
6	9	5	HH	12	П
7	8	6	HC	10	П
8	10	7	HC	12	П
9	9	6	HC	17	I
10	11	6	CC	14	П
11	12	5	CH	10	E
12	18	8	BC	15	П
13	12	4	CH	18	I
14	12	8	CH	13	П
15	11	7	CH	13	П
16	8	6	HC	12	П
17	10	7	CC	16	I
18	17	12	BB	12	П
19	15	10	CB	12	П
20	16	11	BB	11	П
21	12	6	CC	14	П
22	10	4	HC	16	I
23	15	7	CC	11	П

Примітка: Н – низький рівень, С – середній рівень, в – високий рівень, І – інтернальний тип, П – проміжний тип, Е – екстернальний тип.

## Додаток Г

Таблиця Г.1

**Тематичний план занять розвивальної програми  
«Розширення рольового репертуару сучасної жінки  
шляхом набуття компетентності»**

№	Цілі/зміст заняття	Вправи і методики	Кількість годин
<b>Модуль I. Мотиваційний</b>			
1.	Вступ до тренінгу. Повідомлення теми тренінгу; уточнення цілей тренінгу, правил групової роботи.	Презентація, міні- лекція.	20 хв.
2.	Поглиблення знайомства. очікувань учасників.	Вправа на знайомство «Візитівка», міні- презентації для учасниць	25 хв.
3.	Визначення очікувань учасниць від тренінгу; обговорення цілей учасниць тренінгу; анкетування «на вході».	Вправа «Очікування» Вправа «Пісочний годинник» Анкетування	5 хв. 5 хв. 10 хв.
4.	Прийняття правил роботи групи. Узгодження правил взаємодії у тренінгу; ознайомлення учасниць із методичними та організаційними особливостями роботи на тренінгу; узгодження графіку роботи.	Методи арт-терапії: Малювання; Мозковий штурм.	15 хв.
5.	Ігри та вправи для знайомства (криголами).	Гра «Чарівний ящик», «Моя буква».	10 хв.
6.	Вдосконалення навичок уважного слухання.	Вправа «Клубок»	20 хв
7.	Активізація психофізіологічних процесів.	Рухавки «Сонце світить на...», «Ти мені подобаєшся тим...»	10 хв.

## Продовження таблиці Г.1

№	Цілі/зміст заняття	Вправи і методики	Кількість годин
<b>Модуль II. Інформаційний</b>			
1.	Ознайомлення учасниць з особливостями понять «роль», «рольовий репертуар», «рольовий простір особистості», «рольова компетентність», «рольова варіативність», «рольова гнучкість» тощо.	Ділова гра «Усе наше життя – гра». Інтерактивні техніки, міні-презентації, вправи на групову динаміку.	50 хв.
2.	Зняття напруження, що виникло в процесі роботи. Вправи на релаксацію.	Вправа на самостійне швидке зняття напруження в 12 точках. Вправи «Повітряна кулька», «Поплавець в океані»	25 хв.
3.	Розпізнавання гендерно-рольових дисгармоній і конфліктів [21].	Мозковий штурм: «Гендерні стереотипи у професійній площині та особистому житті: конфлікт інтересів».	30 хв.
4.	Формування навичок корекції гендерно-стереотипної поведінки.	Групова вправа «Ми з тобою схожі». Робота в парах: «Точка зору».	10 хв.
5.	«Домашнє завдання».	Самостійно опрацювати наукові джерела та підготувати власний виступ з теми «Кар'єра. Кар'єрне зростання».	
6.	Руханки	Вправа «Оплески».	5 хв.

## Продовження таблиці Г.1

№	Цілі/зміст заняття	Вправи і методики	Кількість годин
<b>Модуль III. Рольовий</b>			
1.	Набуття навичок рольової варіативності, рольової гнучкості.	Вправа «Рольова гра»	60 хв.
2.	Розвиток гнучкості поведінки.	Фасилітація «Невиконана обіцянка».	15 хв.
3.	Аналіз гендерного рольового репертуару жінки.	Групова дискусія: «Сучасна жінка: рольовий баланс та розподіл ролей»	35 хв.
4.	Вправи на релаксацію	Вправа «Висока енергія»	5 хв.
5.	Руханки. Визначення емоційного стану учасників тренінгу, готовності до активної роботи.	Вправа «Долоні»	5 хв.
6.	Набуття навичок щодо вирішення рольових конфліктів.	Тематичні руханки «Вправа на рівновагу».	20 хв.
7.	Розвиток здатності до рольової децентрації.	«Розкажи мені про себе» та Рольова гра «В одному човні» Позиції та інтереси. Ситуація «Дві сестри».	30 хв.
8.	Вправа на відновлення фізичної і духовної рівноваги.	Групова дискусія: «Достатньо хороша мати».	30 хв.
9.	Вправа на фізичну і емоційну рівновагу:	Тематична руханка «Чим більше радості даруємо іншим, тим більше знаходимо самі».	10 хв.

## Продовження таблиці Г.1

№	Цілі/зміст заняття	Вправи і методики	Кількість годин
10.	Розвиток рольової компетентності [36]	Блок розробки ролеграм – системи вправ і завдань, спрямованих на розвиток кожної ролі.	30 хв.
11.	Розвиток професійної компетентності	Моделювання атому професійних ролей особистості [42].	30 хв.
12.	Тренінгові ігрові заняття для вдосконалення лідерських здібностей.	Рольова гра «Аукціон лідерських якостей».	30 хв.
13.	Активізація процесу самоаналізу в учасників.	«Я та мій внутрішній світ: Я – це...»»	45 хв.
14.	Активізація психофізіологічних процесів	Вправа на активізацію процесів «Порадуй мене»	15 хв.
<b>Модуль IV. Рефлексивний</b>			
1.	Рефлексія щодо роботи тренінгової групи, оцінка тренінгу учасниками, обмін думками та емоціями, завершення роботи групи.	Груповий шерінг <sup>1</sup> «Я – це...»	30 хв.
		Презентації, анкетування, підсумкова вправа «Оцінювання»	25 хв.
2.	Ритуал прощання.	Підсумкова вправа: «Коло компліментів»	5 хв.

<sup>1</sup> Шерінг (походить від англ. «to share» – ділитися) – це навмисно організоване групове обговорення здобутого досвіду, якоїсь події чи складного питання).