ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

***КАЛДАШЕВА Алина Маратовна***

**Выпускная квалифицированная работа**

**«РОЛЕВОЙ КОНФЛИКТ РАБОТАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ**

**В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»**

Уровень образования:

*«Бакалавриат»*

39.03.01. *«Социология»*

Основная образовательная программа *«СВ.5056.2019»*

Научный руководитель: Профессор, доктор социологических наук,

кандидат философских наук по специальности

"прикладная социология", профессор кафедры

культурной антропологии и этнической социологии,

Сикевич Зинаида Васильевна

Рецензент: Доцент кафедры социологии политических

 и социальных процессов, кандидат исторических наук,

Ушакова Валентина Григорьевна

Санкт-Петербург

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc135165665)

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ К ФЕНОМЕНУ РОЛЕВОГО КОНФЛИКТА РАБОТАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ В НАУКЕ 8](#_Toc135165666)

[1.1. Определение понятий "социальная роль", "ролевой конфликт" и основные подходы к их изучению 8](#_Toc135165667)

[1.2. Ролевой конфликт работающей женщины как частный случай межролевого конфликта личности 15](#_Toc135165668)

[1.3. Факторы и теории, связанные со степенью выраженности ролевого конфликта у работающей женщины. 31](#_Toc135165669)

[ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛЕВОГО КОНФЛИКТА РАБОТАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ 43](#_Toc135165670)

[2.1. Программа эмпирического исследования ролевого конфликта работающей женщины. 43](#_Toc135165671)

[2.2. Методики исследования и описание выборки 49](#_Toc135165672)

[2.3. Описание и анализ результатов исследования ролевого конфликта работающей женщины. 53](#_Toc135165673)

[ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ 71](#_Toc135165674)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 74](#_Toc135165675)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 77](#_Toc135165676)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 81](#_Toc135165677)

[Приложение 1 81](#_Toc135165678)

[Приложение 2 82](#_Toc135165679)

[Приложение 3 84](#_Toc135165680)

# ВВЕДЕНИЕ

Работающие женщины стали неотъемлемой частью современного общества. Они занимают все более высокие позиции в различных сферах деятельности и способны успешно сочетать работу и личную жизнь. Однако, существует ряд проблем и вызовов, с которыми сталкиваются работающие женщины в современном обществе, в том числе и ролевой конфликт. Работающая женщина должна балансировать между своей карьерой и семейной жизнью, а также преодолевать множество ролевых конфликтов. В данном дипломном проекте рассматривается ролевой конфликт работающей женщины в современном обществе и его влияние на ее жизнь и здоровье. Анализируются факторы, влияющие на возникновение ролевых конфликтов, а также предлагаются рекомендации по их преодолению и снижению негативного влияния на жизнь и здоровье работающих женщин.

Причины снижения мотивации рабочей силы, трудовой деятельности работающих женщин могут быть самыми разными: как объективными, так и субъективными (состояние здоровья, неудовлетворенность заработной платой, длительное или неудобное рабочее время, плохие условия труда, можно заметить, что в социально – психологических исследованиях ролевого конфликта работающей женщины изучаются психологические способы выхода из конфликтной ситуации. Однако небольшое количество работ в этой области не позволяет говорить о универсальности и полноте изучения данного вопроса. Психологи и социологи определили только подходы, ключевые моменты, на которых должны развиваться исследования ролевого конфликта работающей женщины. Необходима социально-психологическая работа, направленная на изучение причин ролевого конфликта, факторов, связанных с его развитием, и способов снижения ролевого напряжения, с которым сталкивается работающая женщина при совмещении профессиональных и семейных обязанностей.

Работающая женщина в современном обществе сталкивается с множеством противоречивых требований и ожиданий, которые могут привести к конфликту ролей. Как супруга, мать, дочь, работник и гражданка, она должна балансировать между своими личными и профессиональными обязанностями, постоянно находясь на грани между двумя мирами. Этот конфликт может проявляться явно и вызывать серьезные проблемы в отношениях на работе и дома, а также отрицательно сказываться на физическом и психологическом здоровье женщины. Вместе с тем, работающая женщина может также получать огромное удовлетворение от достижений в карьере и чувства независимости и самоуважения, что может противостоять конфликту ролей. В данной работе мы будем рассматривать причины, проявления и последствия конфликта ролей у работающих женщин, а также возможные способы его решения.  Мы также проанализируем социальные, психологические и организационные факторы, которые могут содействовать успеху и благополучию женщин в профессиональной и личной жизни. Основное значение этой работы заключается в попытке дать полное и глубокое представление о том, как работающие женщины могут преодолеть конфликт ролей и жить полноценной жизнью, сохраняя свою самооценку, профессиональную успешность и удовлетворенность жизнью в целом.

*Актуальность исследования обоснована следующими факторами:*растущее число женщин, вовлеченных в профессиональную деятельность, поскольку современная женщина стремится к достижению успеха в карьере и уделяет значительную часть своего времени работе. Вместе с тем, роль женщины в семье и воспитании детей остается актуальной. Работающая мама сталкивается с рядом трудностей, связанных с балансированием между работой и семьей. Ролевой конфликт работающей женщины может привести к негативным последствиям для ее здоровья и качества жизни. Неумение справляться с стрессом и перегрузкой может привести к болезненным состояниям и депрессии. Тема ролевого конфликта работающей женщины является актуальной для различных сфер общества - от семейной до экономической. К ней проявляют интерес сами женщины, работодатели, общественные организации и государственные органы.

*Проблемой исследования* является недостаток научного знания о том, как именно проявляется ролевой конфликт замужней работающей женщины в современном обществе.

*Предметом данного исследования* является ролевой конфликт, возникающий у женщин, сочетающих работу и семейные обязанности. *Объектом исследования* в свою очередьявляются работающие замужние женщины, имеющие одного или более детей.

*Целью исследования* являетсяизучение возникновения ролевого конфликта у работающих женщин.

Для достижения данной цели были поставлены следующие *задачи*:

1. Провести теоретический анализ современной научной и популярной литературы в области исследования ролевого конфликта работающих женщин;
2. Рассмотреть понятие ролевого конфликта и его особенности;
3. Изучить социальные роли, с которыми работающие женщины сталкиваются в современном обществе;
4. Рассмотреть факторы, влияющие на возникновение ролевого конфликта у работающих женщин;
5. Изучить способы преодоления ролевого конфликта у работающих женщин.

*Методология и методы исследования.* Исследование выполнено в качественной стратегии. Основными методами сбора данных были изучение и анализ специальной литературы, а также реализация качественного исследования путем проведения глубинного интервью с информантами. В основу теоретической рамки исследования были взяты такие теории, как: теория конфликта ролей Роберта Мертона, социально-ролевая теория Эрика Эриксона, теория социального взаимодействия Джорджа Херберта Мида, теория стресса и адаптации Ричарда Лазаруса, теория женских ролей Сары Левин. Эти теории стали основой для составления гайда интервью. Для проведения глубинного интервью был разработан гайд, состоящий из 6 блоков и затрагивающих определенные темы. Исследователь встречался лично или созванивался с информантом для проведения интервью. Вся беседа от начала до конца записывалась на диктофон. Исследователем был составлен протокол интервью, в котором содержатся данные информантов (имя, возраст и т.д.) и время длительности интервью.

*Гипотеза*. Ролевой конфликт является одной из ключевых проблем, с которой сталкиваются работающие женщины в современном обществе. Конфликт возникает между ролями, которые женщина играет в семье и на работе, и может привести к серьезным последствиям для её здоровья и благополучия.

*Научной новизной* выпускной квалификационной работы является анализ ролевых конфликтов, возникающих у работающих женщин в современном обществе, с учетом современных социально-экономических факторов и их влияния на психологическое благополучие женщин. Исследование ролевого конфликта работающей женщины в контексте современного общества является актуальной темой, которая остается малоизученной и требует дальнейшего исследования. Также в работе будет проведен анализ факторов, влияющих на возникновение ролевого конфликта у работающих женщин, а также выявлены способы преодоления этого конфликта.

*Теоретическая значимость*настоящего исследования заключается в том, что оно позволяет раскрыть проблему ролевых конфликтов и оценить влияние множества факторов на женщин, работающих в разных сферах деятельности. Результаты подобного исследования могут быть использованы в разных областях деятельности, таких как психология, социология, экономика и педагогика. А также эта работа может быть полезна для некоторых компаний, которые заботятся о своих сотрудниках и хотят узнать о проблемах, с которыми сталкиваются женщины, работающие на них. Также исследование ролевого конфликта работающей женщины позволит раскрыть механизмы его возникновения, что поможет улучшить положение женщин в современном обществе и повысить эффективность их трудовой деятельности. Работа может стать основой для дальнейших исследований в области социологии, психологии и экономики, связанных с проблемами равноправия полов на рабочем месте и в обществе в целом.

*Результаты исследования* данной проблемы могут быть полезны для разработки соответствующих программ и мероприятий, направленных на повышение качества жизни и эффективности профессиональной деятельности женщин.

*Структура работы.* Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, включающих в себя по три параграфа, заключения, библиографического списка и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ К ФЕНОМЕНУ РОЛЕВОГО КОНФЛИКТА РАБОТАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ В НАУКЕ

## 1.1. Определение понятий "социальная роль", "ролевой конфликт" и основные подходы к их изучению

Мир огромен, и все люди в нем сложны и разнообразны по своей природе, даже если между ними есть сходство. Поступки одного человека могут разительно отличаться от поступков другого, даже один и тот же человек будет вести себя по-разному в разных ситуациях, например, с членами своей семьи или с незнакомцами. Все зависит от того, какую роль он выбрал и что выполняет в соответствии с социальными нормами[[1]](#footnote-1). Социальная роль — это ожидаемое поведение, направленное на выполнение прав и обязанностей, возложенных на определенный статус. Но при этом существует промежуточная взаимосвязь между статусом и ролью — это прямые ожидания людей в их сторону или в сторону человека. Ожидания могут быть фиксированными или фиксированными, но в последнем случае они становятся социальными нормами, если они считаются обязательными требованиями (предписаниями). Однако они не могут быть исправлены, они не перестают быть ожиданиями. На этом этапе мы можем говорить о роли. Роль — это поведение, которое отвечает ожиданиям тех, кто функционально связан с этим статусом[[2]](#footnote-2).

В современной интерпретации понятия "социальная роль" обычно существует несколько значений: динамический аспект реализации определенного статуса (должности); нормативно одобренный способ личного поведения (образец); набор требований к определенному статусу (должности).

Каждая из этих ценностей отражает тот или иной аспект структуры роли личности. Динамический макет представлен набором последовательных действий, связанных с реализацией определенного статуса. Ролевые действия человека, получившего одобрение и поддержку регулирующих органов, составляют основу социальной роли. Нормативный аспект (нормативная структура) характеризует, с одной стороны, набор требований (предписаний, желаний, оценок), а с другой-нормативные ожидания других участников взаимодействия. Социальное действие как система, в которую входят многие субъекты, имеющие определенный статус и выполняющие предписанные нормами роли[[3]](#footnote-3). Фундаментальной чертой всех человеческих обществ, как указал Т. Парсонс, является плюрализм ролей, участие одних и тех же людей в ряде коллективов. Расширение ролевого плюрализма является важным компонентом процессов дифференциации, ведущих к формированию современного общества. Система социальных ролей характеризуется такими чертами, как эмоциональность (насильственное проявление чувств или их сдержанное выражение), способ получения (предписание или достижение), масштаб (перспектива ролевых отношений, установленных человеком или ситуацией взаимодействия), формализация (установление правил ролевого поведения), мотивация (Каждая роль соответствует собственному мотиву)[[4]](#footnote-4). Набор ролей — это набор ролевых отношений человека, определяемый его социальным статусом. Несколько наборов личностей, играющих роли, которые занимают этот статус, составляют набор состояний[[5]](#footnote-5). Возникновение противоречий между различными ролевыми позициями индивида, его способностями и соответствующим ролевым поведением может привести к возникновению ролевого конфликта.

Традиционно существует три основных типа ролевых конфликтов, которые происходят на внутриличностном уровне:

1. Конфликт "Я - роль", противоречия, возникающие между требованиями роли и возможностями индивида, либо из-за неспособности человека соответствовать требованиям роли (например, занимать должность, подразумевающую необходимость принятия решений быстро, без колебаний, что для него необычно), или потому, что нежелание соответствовать своей роли создает проблему выбора. Человек может либо выбрать роль и изменить себя, либо отказаться от роли, либо найти компромиссный способ устранить или ослабить это противоречие[[6]](#footnote-6);
2. Межролевой конфликт, когда разные ролевые позиции человека (и, соответственно, требуемое ими ролевое поведение) оказываются несовместимыми, что превращается для человека в серьезную психологическую проблему. Например, роль менеджера предписывает человеку следить за соблюдением дисциплинарных и других требований членами его группы, что может легко противоречить его должности, если отношения между ним и его сотрудниками дружеские[[7]](#footnote-7);

3) Конфликт противоречия между профессиональными и семейными ролями. Такой является, вероятно, наиболее распространенным межролевым конфликтом. Само это противоречие в определенном смысле неизбежно ("чем больше вы уделяете внимания работе, тем больше страдает семья" и наоборот), и поиск компромиссного варианта в данном случае вполне типичен, хотя может перерасти в острый конфликт с непростым выбором «либо одного, либо другого»[[8]](#footnote-8).

 Механизм объединения статусов и ролей играет важную роль в предотвращении ролевых конфликтов. Объединение статусов подразумевает временное отклонение любой роли, а объединение ролей означает более эффективное исполнение роли. Механизм объединения статусов становится возможным благодаря существующему разделению сфер деятельности в социальной группе между людьми, выполняющими разные роли. Например, наборы статусов и ролей человека в семье и на работе не перекрывают друг друга, а дополняют друг друга. Их связь также возможна, если владелец статуса отказывается от одной из ролей[[9]](#footnote-9).

Ролевой конфликт работающей женщины в отечественной и западной литературе рассматривался с точки зрения социально-экономической проблемы общества еще в период расширения прав и возможностей женщин и возможности совмещать роль жены, матери и работницы. Первоначально предполагалось, что основная проблема заключается в том, что женщины испытывают дополнительный стресс и беспокойство при выполнении профессиональных ролей, но эмпирические исследования показали, что не все женщины сталкиваются с ролевыми конфликтами, основанными на расширении своих социальных ролей. Таким образом, было обнаружено, что проблема ролевого конфликта работающей женщины является более сложной и сложной темой. К концу прошлого века интерес к данному предмету как к социально-психологическому явлению возрос в советской социальной психологии[[10]](#footnote-10), однако в контексте других отраслей психологии вопрос о ролевом конфликте трудолюбивой женщины не был представлен в научной литературе.

Чтобы понять такое понятие, как ролевой конфликт, необходимо обратиться к теоретическим аспектам. Ролевой конфликт относится к такому сложному и многостороннему психологическому явлению, как внутриличностный конфликт, в психологическом словаре Мещерякова и Зинченко определяется как “столкновение интересов, потребностей, личных побуждений, возникающих при условии их приблизительного паритета по интенсивности и значимости, но разной направленности”. Внутриличностные конфликты во многом определяют развитие, адаптацию и благополучие человека в обществе[[11]](#footnote-11). Первоначально внутриличностные конфликты рассматривались в контексте определенного психологического направления, а основоположника психоанализа австрийского невролога З. Фрейда следует считать первопроходцем в изучении внутриличностных конфликтов. Он считал, что сама природа человеческой личности построена на внутреннем конфликте в борьбе между инстинктивными (Ид) и социальными (Суперэго) силами, а также между желанием жизни (либидо, Эрос и самосохранение) и желанием смерти (Танатос, агрессия и разрушение)[[12]](#footnote-12).

Эмпирические исследования, в рамках социальной психологии, позволили выделить факторы, влияющие на восприятие и выполнение индивидом той или иной роли: когнитивный аспект роли, а именно знание роли, представления о правах и обязанностях, связанных с данной ролью; эмоциональный аспект, т. е. значимость выполняемой роли; поведенческий аспект, в который входит умение выполнять данную роль; способность рефлексировать свое ролевое поведение. Эти факторы определяют, будет ли человек испытывать внутриличностный конфликт и с какой интенсивностью. Из вышесказанного следует, что социальная роль имеет двойной компонент, один из которых имеет внешний источник регулирования, а второй-внутренний[[13]](#footnote-13).

Ролевой конфликт, в свою очередь, возникает из-за того, что либо общество информирует индивида о плохом исполнении той или иной роли, либо сам человек ощущает внутреннее недовольство в соответствии с установленными идеалами выполняемых ролей. Брюс Биддл определяет ролевой конфликт как любое длительное несоответствие между несколькими элементами ролей, проявляющееся в социальной ситуации и приводящее к трудностям и проблемам для одного или нескольких человек в качестве участников процесса[[14]](#footnote-14).

Анализ литературы показывает, что существует несколько научных подходов к пониманию ролевого конфликта, и основным компонентом раскрытия проблем является несоответствие в понимании основной роли субъективных и объективных факторов возникновения и развития ролевого конфликта. Ряд ученых утверждают, что ролевой конфликт возникает из-за несоответствия между ожиданиями, связанными с выполнением определенной роли, и способностью человека выполнять эту роль[[15]](#footnote-15).

Образ из книг и всевозможных СМИ излишне рафинирован и недостижим в реальности, что создает определенное внутреннее напряжение и диссонанс[[16]](#footnote-16). Следующий подход представлен такими учеными, как Т. Сарбин и Дж. Тоби, они утверждали, что для возникновения ролевого конфликта необходимо наличие двух факторов:

1. Личность выполняет одновременно две роли.

2. Данные роли предъявляют противоречивые или частично противоречивые требования[[17]](#footnote-17).

Однако М. Дойч и Р. Краусс подчеркнули, что ролевой конфликт также может возникнуть при выполнении роли, если человек сталкивается с противоречивыми требованиями формальных и неформальных групп. Существует два типа ролевого конфликта: внутриролевые конфликты, характеризующиеся противоречиями, возникающими между требованиями роли и возможностями личности. Исследования такого рода ролевого конфликта можно найти в работах Ж. Пьеро и А. М. Торреса; - Интер-роль, когда разные должности человека оказываются несовместимыми, особое внимание уделялось этому вопросу Р. Каном, Д. Кацем[[18]](#footnote-18).

Таким образом, можно заключить, что ролевой конфликт является сложным и не однозначным социально-психологическим явлением, требующего многогранного изучения и с позиции структуры, и в качестве проявления в той или иной группе людей.

## 1.2. Ролевой конфликт работающей женщины как частный случай межролевого конфликта личности

Роль женщины в обществе подвергалась значительным изменениям на протяжении последних 50 лет. Начиная с 1960-х годов, женщины начали проникать на рабочие места, которые ранее были зарезервированы для мужчин. С тех пор, как общество стало более осведомленным и осознанным, женщины стали выполнять функции, которые ранее были присвоены только мужчинам. Сегодня женщины имеют возможность работать как на полный рабочий день, так и на неполный. Профессии, которые раньше не представлялись женщинам, сегодня становятся коренными и конкурентоспособными. В прошлом женщины часто работали на неквалифицированных должностях, однако сегодня женщины активно занимают позиции в сфере управления и научного исследования.

Несмотря на все успехи, роль женщины на рабочем месте остается сложной задачей. Женщина может столкнуться с проблемами балансирования между работой и семьей. В таких случаях женщина вынуждена выбирать между профессиональной карьерой и семейной жизнью. Кроме того, женщина может столкнуться с дискриминацией на рабочем месте, которая не только может остановить ее карьеру, но и создать эмоциональную боль. Принятие этого конфликта является важным шагом, чтобы помочь женщинам продвинуться на работе и в семье. В число тех, кто работает, входят и мужчины, которые взяли на себя больше домашних обязательств. Установление справедливых правил и баланс между работой и семьей может помочь женщинам успешно выполнять свои обязанности на рабочем месте и быть успешными в семейной жизни.

Для того, чтобы глубже разобраться в самом понятии “ролевого конфликта”, стоит операционализировать понятие **“работающей женщины”.** Это женщина, которая занята оплачиваемой трудовой деятельностью, выполняет профессиональные обязанности и получает за это вознаграждение. В современном обществе женщины все чаще идут на работу, стремясь не только заработать деньги, но и реализоваться профессионально.За последнее столетие социальные роли женщин претерпели кардинальные изменения: женщины получили доступ к таким областям, как образование, политика, бизнес, и их доля участия в экономике значительно увеличилась. Произошедшие изменения указывают на расширение границ традиционных стереотипных женских ролей, связанных исключительно с "внутренней" сферой-домашними обязанностями и воспитанием детей-и доступ к "внешней" сфере труда и социально-политической жизни[[19]](#footnote-19).

Ролевой конфликт работающей женщины можно рассматривать как один из частных и очень ярких примеров межличностного конфликта личности. Конфликт ролей для работающей женщины возникает из-за большого количества ролей, в которых она участвует; из-за противоречивых требований, предъявляемых этими ролями, и отсутствия физических ресурсов для их полной реализации. Это также может быть вызвано неоправданно завышенными требованиями и ролевыми нормами, установленными самой женщиной. Большое количество ролей, в которые входит работающая замужняя женщина, может привести к перегрузке ролью, напряжением и конфликтом. Большинство исследователей проблемы ролевого конфликта делят социальные роли работающей женщины на две разные сферы: домашнюю и профессиональную[[20]](#footnote-20). В рамках" домашних" ролей различают роли домохозяйки и матери; матери, жены, хозяйки; воспитателя и няни. Рабочие роли: профессионал, коллега, подчиненный.

Если выделить основные типичные социальные роли, то можно сказать, что замужняя работающая женщина одновременно включается в следующие роли: жена, хозяйка, мать, коллега, профессионал. **Роль жены и матери** – одни из самых важных ролей в жизни женщины. Однако работа на полный рабочий день может привести к тому, что женщина не уделяет достаточно времени своим семье и детям. Это может вызвать чувство вины и недостаточности, а также привести к конфликтам в семье. Кроме того, работающая женщина может столкнуться с дискриминацией со стороны работодателей, коллег и общественного мнения, которые не считают женщин способными на профессиональный успех.

Также работающая женщина может испытывать конфликт между своими профессиональными и личными целями. Не всегда возможно сочетать работу и личную жизнь, особенно если работа требует долгих рабочих дней и частых командировок. В таких случаях женщина может почувствовать, что она не достигла успеха в своей личной жизни, что может привести к депрессии и другим психологическим проблемам. Требования, которые семья и работа предъявляют к женщине, в основном противоречивы. На рабочем месте преобладает "этика индивидуализма", то есть автономия и справедливость, дома — "этика заботы" с ее ценностями альтруизма, самопожертвования, служения другим. Профессиональную деятельность можно считать "миром человека", где доминируют силовые структуры, обеспечивающие успех тех, кто обладает агрессией, инициативой, конкурентоспособностью[[21]](#footnote-21). Чтобы добиться успеха в таком мире, женщина должна подражать мужскому поведению в ролевых играх и отказаться от характерного для нее типа женского поведения. Когда они объединяют семейные и несемейные роли, возникает ряд конфликтов и тревог: женщины беспокоятся о том, что они наносят эмоциональный ущерб детям, что они вынуждены доверить воспитание своих детей другим людям, что их трудовая жизнь ограничена временем и энергией, которые они дают детям, что их брак страдает от всего этого, из-за того, что их эмоциональные и физические ресурсы напряжены до такой степени, что они находятся под постоянным давлением времени[[22]](#footnote-22).

Можно отметить ролевой конфликт как комплекс субъективных негативных переживаний, возникающих у самой женщины, с негативной оценкой того, как она справляется с комбинацией ролей в профессиональной и семейной сферах. В своей анкете для измерения ролевого конфликта Д. Невил и С. Дамико выделили семь категорий, связанных с чувством ролевого конфликта: управление собственным временем; поддержание отношений с супругом; ведение домашнего хозяйства; финансовое управление; забота о своих детях (воспитание, кормление и т. д.); достижение собственных ожиданий и ожиданий от других. Это проблемные области, восприятие несостоятельности, в которой она ведет работающих женщин к чувству ролевого конфликта и негативному опыту, связанному с ее неспособностью успешно совмещать семейные и профессиональные роли.

Комплекс отрицательных субъективных переживаний, возникающих у женщины, которая ценит себя плохо в сочетании семейных и профессиональных дел, включает в себя: чувство вины перед семьей за то, что женщина должна уделять много времени работе; ощущение, что выполнение рабочих ролей мешает выполнению семейных обязанностей, и наоборот; отсутствие поддержки и одобрения их профессиональной деятельности со стороны мужа или других важных для женщины людей; постоянное чувство нехватки времени и т. д[[23]](#footnote-23). Каждый из показателей способствует опыту женщины ролевого конфликта. По мнению западных исследователей, чувство вины, которое трудолюбивая замужняя женщина испытывает по отношению к своим детям и мужу, является одним из самых ярких и разрушительных показателей ролевого конфликта. В классической социологии ролевой конфликт понимается как конфликт работающей матери, который возникает из - за сочетания материнства, традиционных моделей ухода за детьми, домашних обязанностей и работы на полную ставку. Конечно, это замужняя женщина, работающая с ребенком (детьми), которая сталкивается с наибольшим количеством проблем при совмещении ролей[[24]](#footnote-24).

В современном обществе женщины — жены и матери — работают и учатся наравне с мужчинами, однако никто не отменял их традиционных обязанностей матери и хранительницы очага. Требования, которые предъявляют к женщине семья и работа, во многом противоречивы. Поэтому и ролевой конфликт мы рассматриваем как комплекс субъективных негативных переживаний, возникающий у самой женщины, при отрицательной оценке ею того, как она справляется с совмещением ролей в профессиональной и семейной сферах[[25]](#footnote-25).

Сфера занятости является одним из самых важных факторов, влияющих на роль женщин в современном обществе. Однако, если раньше женщины были вынуждены выбирать между карьерой и семьей, то теперь ситуация изменилась, и женщины могут и должны преуспевать в обеих сферах.

Одним из главных факторов, влияющих на возникающий ролевой конфликт у женщин, является стереотипное представление о женщинах как об отечестве и муже. Большинство общественных институтов и организаций до сих пор считают женщин неполноценными работниками, которые могут выполнять только определенные типы работ. Это стереотипное представление мешает женщинам реализовываться в профессиональной сфере и вступать в равноправный диалог с мужчинами на рабочем месте[[26]](#footnote-26).

Кроме того, многие работодатели до сих пор остаются скептически настроенными к женщинам, которые выбирают карьеру. Одним из примеров этого является традиционное представление о том, что женщина должна заботиться о домашнем хозяйстве и о детях. Даже если женщина работает полный день в офисе, ей все равно нужно перед работой приготовить завтрак для мужа или выгулять собаку. Это ставит женщину в неравное положение с мужчиной, который несет меньшую ответственность по дому, поэтому с их стороны возникает ролевой конфликт.

Другой причиной возникающего ролевого конфликта у женщин является отсутствие гарантированных перспектив и поддержки в карьере, особенно для тех, кто толком не знает, что она хочет от жизни. Неравные условия труда и невысокая оплата за женские профессии не дают женщинам достаточных стимулов для развития в карьере, поскольку они не видят конкретной перспективы на будущее. Это приводит к тому, что многие женщины становятся неуверенными в выборе себе карьеры или делают компромисс, выбирая работу, которая не является для них идеальной. Сфера занятости женщин оказывает значительное влияние на их возникающий ролевой конфликт. Проблемы справедливости в трудовой сфере, стереотипное представление и традиции, которые по-прежнему существуют в нашем обществе, играют многовековую роль в создании неравноправия по отношению к женщинам.

Работающая женщина должна часто балансировать между обязанностями на работе и в личной жизни, включая заботу о детях, супруге и домашнем хозяйстве. Работа на удаленке — это новый вызов для большинства женщин, которые могут столкнуться с различными проблемами и вызовами.

Как правило, удаленная работа предоставляет женщинам больше гибкости и свободы - они могут работать из дома, офиса или любого другого места, где есть доступ в Интернет. Такие условия работы позволяют им лучше организовать свое время и сбалансировать рабочие и личные обязанности. Однако, есть и другие факторы, которые могут стать причиной возникновения ролевого конфликта у работающей женщины.

Ролевой конфликт возникает, когда работа и семейные обязанности противоречат друг другу. Например, если работающая мама получила дополнительную задачу, которую нужно выполнить в домашних условиях, это может стать конфликтной ситуацией. Ведь, она должна уделять внимание детям, готовить еду и заниматься хозяйством, но вместо этого она вынуждена работать.

Одним из основных факторов, которые приводят к ролевым конфликтам в условиях удаленной работы, является несостоятельность в работе. Кто-то может чувствовать, что ему не хватает времени или сил, чтобы выполнить все обязанности в своей работе, одновременно ухаживая за домом и семьей. Это может привести к стрессу и депрессии, а также к другим физическим и психологическим проблемам.

Другой причиной возникновения ролевого конфликта может быть переключение режима работы с удаленной на очную, а затем обратно. Работающая женщина может испытывать затруднения в переходе от обычного режима удаленной работы к очной работе, когда необходимо посещать офис и выстраивать отношения с коллегами. Многие женщины жалуются на неудовлетворительные отношения с коллегами и неумение начальства справляться с работниками из-за того, что они не видят их ежедневно.

В свою очередь, у работающей женщины может возникнуть проблема при переводе обратно на удаленную работу. Она может чувствовать себя одинокой, изолированной и отрешенной от офиса, как и от коллег. Это может привести к чувству безопасности и снижению мотивации.

Также, стимулы, поощряющие удаленную работу, могут быть не столь привлекательны для женщин на полной занятости. Например, возможность уезжать на некоторое время к домашнему компьютеру или работать в свободное от домашних дел время может создать дополнительную нагрузку и отвлекать от реальных проблем.

Проблема баланса между личной и профессиональной жизнью по-прежнему является актуальной для многих женщин в нашей стране. Следует отметить, что с появлением в работе новых форм организации рабочего процесса, таких как дистанционная работа и полная занятость, эта проблема стала еще более актуальной. В этой связи, возникает ряд трудностей, которые могут привести к возникновению ролевого конфликта у работающей женщины. В данной статье рассмотрим, как влияет дистанционная и очная работа на возникновение ролевого конфликта у женщин на рабочем месте.

В последние годы дистанционная работа стала все более распространенной в нашей стране. Ее преимущества оценены многими компаниями, которые определяют дистанционную работу как инструмент оптимизации затрат и увеличения производительности труда сотрудников. У работающих женщин это, безусловно, может стать положительным фактором, однако при длительном использовании дистанционной работы возникают свои трудности. Прежде всего, это связано с тем, что персональное и профессиональное время становится трудно разделимым. Отсутствие жесткого графика работы, в частности, создает сложности в планировании личного времени, что может привести к нарушению баланса между работой и личной жизнью.

Очная же работа, напротив, предполагает наличие точного рабочего графика и ежедневных контактов со сотрудниками компании. Это позволяет женщинам планировать свое личное время, заранее знать, когда и где они должны быть на работе, следить за своим здоровьем и активно участвовать в жизни своей семьи. Кроме того, очная работа способствует укреплению социальных связей, что важно для женщин-коммуникаторов.

Необходимо отметить, что дистанционная работа и очная работа могут привести к возникновению ролевого конфликта у женщин. Роль конфликт предполагает противостояние требованиям, которые предъявляются к женщине на ее рабочем месте, и тому, что она считает важным в своей личной жизни. Конфликты могут возникать, например, когда у женщины на работе слишком много обязанностей и нет времени для семьи и домашнего хозяйства. Кроме того, конфликты могут возникать и наоборот, когда работа оказывается второстепенной в жизни женщины, что приводит к необходимости отказа от профессиональных планов.

Таким образом, инновационные формы работы, включая дистанционную и очную работу, могут привести к возникновению ролевого конфликта у женщин.

Изучение конфликта ролей западными учеными имеет долгую историю. Первоначально считалось, что ролевой конфликт работающей женщины вызывает у нее стресс и депрессию[[27]](#footnote-27). Однако многочисленные исследования в этой области не обнаружили четкой связи между количеством ролей женщины и ее психическим и физическим благополучием[[28]](#footnote-28). Эмпирически были выделены только показатели, связанные с конфликтом ролей работающих женщин. Д. Невилл и С. Дамико в своей анкете для измерения ролевого конфликта указали семь ключевых категорий, связанных с чувством ролевого конфликта женщин: 1) Тайм-менеджмент, 2) Отношения с мужем, 3) Управление хозяйством, 4) Финансы (доход), 5) Забота о детях, 6) Собственные ожидания, 7) Ожидания других[[29]](#footnote-29). Это проблемные области, восприятие неудачи которых приводит работающих женщин к чувству ролевого конфликта — негативному опыту, связанному с ее неспособностью успешно совмещать семейные и профессиональные роли. Комплекс негативных субъективных переживаний, возникающих у женщины, которая считает, что плохо сочетает семейные и профессиональные дела, включает в себя: чувство вины перед семьей за то, что ей приходится уделять много времени работе; ощущение, что выполнение рабочих ролей мешает выполнению семейных обязанностей, и наоборот; недостаточная поддержка и одобрение мужа и значимых других людей в их профессиональной деятельности; постоянное чувство нехватки времени и т. д.

Каждый из показателей способствует переживанию ролевого конфликта женщиной. Здесь мною бы хотелось затронуть один из главных показателей — **чувство вины**. По мнению западных исследователей, именно чувство вины, которое испытывает работающая замужняя женщина по отношению к своим детям и мужу, является одним из наиболее ярких и деструктивных показателей ролевого конфликта[[30]](#footnote-30). В классической социологии ролевой конфликт понимается как конфликт между работающей матерью, возникающий в результате сочетания материнства, традиционных моделей ухода за детьми, домашней работы и работы на полную ставку[[31]](#footnote-31). Конечно, именно у работающей замужней женщины, имеющей ребенка (детей), возникает наибольшее количество проблем при сочетании ролей.

Вина рождается из модели восприятия женщины. Это часто связано с синдромом суперженщины: хотеть все и иметь все (брак, карьера, дети) и отлично выполнять свои обязанности. Вина — это болезненное сильное чувство, сложное и коварное. Чувство вины связано с процессом идентификации с родителями, которые олицетворяли силу и защиту в нашем детстве. Идеал прекрасной матери начинает формироваться рано, уже в первый год нашей жизни (Г. Бланк). Девочка, отождествляя себя с матерью, формирует образ материнства, и этот эталон становится его частью. Психиатр Р. Гринкерс считает, что для всех женщин первичным и преобладающим образцом для подражания является их мать[[32]](#footnote-32). Даже после окончания периода детства мать все еще имеет первичное влияние. Это детский идеал матери, с которым женщина постоянно сравнивает и судит себя. Когда она узнает, что ведет себя противоположно идеальному образцу для подражания, даже если она сознательно выбрала другой путь, она автоматически и немедленно реагирует — возникает чувство вины. Чувство вины порождает потребность в наказании. Женщины могут попытаться отрицать, что испытывают чувство вины и избегают наказания компенсирующим поведением, которое на самом деле может быть связано с вещами, которых женщина по-настоящему боится[[33]](#footnote-33).

Поведение, вызванное чувством вины, является компенсаторным, оно побуждается глубокой потребностью оправдания, чувством, что сделано что-то неправильное и это необходимо исправить. Рассмотрим компенсаторное поведение и негативные последствия, к которым оно может привести.

Чувство вины продуцирует определенные паттерны поведения в ***отношениях с*** ***детьми***. Обычно говорят о трех: идея качественного времени (*quality time*), сверхкомпенсационное поведение и влияние на воспитание ребенка[[34]](#footnote-34).

Далее мною будет кратко раскрыт каждый из них.

В 80-х годах в Америке возникла концепция **качественного времени** (*quality time*)**.** До этого считалось, что неважно, чем занята мать, главное, чтобы она была рядом с ребенком весь день, что это необходимо для его хорошего психического развития. Мать же, возможно, могла ни разу не играть с ребенком, будучи занятой домашней работой или хозяйством, но она физически проводила с ним все свое время. Психологи, что выдвинули концепцию качественного времени, утверждали, что важно не столько количество времени, которое мать проводит со своими детьми, сколько качество этого времени. Качественное время — это когда взрослый полностью сосредоточен на ребенке и делает с ним то, что тому нравится. Но чувство вины превращает "качественное время" в компенсирующее поведение, т.к. возвращаясь вечером после работы, мать старается компенсировать ребенку весь день, который он провел без нее, плотным общением и заботой, не давая ему расслабиться. К вечеру большинство детей, даже если они физически или умственно не устали, оказываются "изношены" (А. Фрейд).

**Сверхкомпенсационное поведение** проявляется в различных формах: покупка ребенку множества игрушек, особенно если мать находилась в командировке или задержалась по делам; исполнение всех желаний ребенка; чрезмерная озабоченность физическим благополучием ребенка. Так мать извиняется за свое отсутствие. Л. Хоффман, называет такое поведение матерей "удручающей любовью" (smother love). Б. Берг называет это "поведением для себя", подчеркивая, что в данном случае игрушки нужны не ребенку, а матери, которая пытается таким образом скрыть свое глубоко сидящее чувство вины. K. Хорни[[35]](#footnote-35) подчеркивает, что матери, склонные к чрезмерно компенсирующему поведению, могут полагать, что они действуют только на благо ребенка, но на самом деле их такое поведение указывает на пренебрежение развитием независимости их ребенка. Чрезмерно заботясь о детях, матери передают им свои страхи, идя рука об руку с гипер-личностью, вызванной чувством вины.

**В процессе воспитания** чувство вины, которое испытывает работающая мать за то, что из-за своей профессиональной деятельности она не проводит достаточно времени со своим ребенком (детьми), мало играет и общается с ним, заботится о нем, трансформируется в различные виды компенсирующего поведения. Чрезмерно активное внимание матери к ребенку после ее возвращения с работы не позволяет ребенку оставаться неподвижным вечером, что необходимо для его психического восстановления. Покупка множества игрушек, удовлетворение всех желаний ребенка часто используется для манипулирования матерью. Чрезмерная забота о физическом благополучии ребенка, внимание к его отношениям с другими детьми, желание защитить его от любых проблем приводят к развитию у ребенка тревожности, отсутствия самостоятельности, неспособности принимать решения, и к проблемам личностного развития[[36]](#footnote-36).

Психоаналитик Г. Рид считает, что чувство вины "делает женщину менее эффективной как мать". По сути, женщине стоит научиться вести себя так, чтобы ребенок не видел, что она чувствует вину, иначе он специально вызовет у матери чувство вины и таким образом будет управлять ее поведением, что, в свою очередь, вызовет у нее гнев и даже ненависть. Детские психологи утверждают, что, когда женщина винит себя в том, как она справляется со своими материнскими обязанностями, ее взаимодействие с ребенком очень часто окрашивается многочисленными вспышками "необоснованного" гнева[[37]](#footnote-37).

***Чувство вины и препятствия работе***. Опросы, проведенные в России и за рубежом[[38]](#footnote-38) показали, что немногие женщины хотели бы подняться по карьерной лестнице или сделать карьеру, и это в основном женщины до 30 лет. Это явление можно назвать "отказом женщин от карьеры".

Очень интересное объяснение феномена "отказа женщин от карьеры" дает Б. Берг. Помимо страха потерять женственность, женщина может чувствовать вину за своих детей и мужа за то, что мало уделяет им внимания, тепла, заботы из-за занятости. "Вина может заставить женщину делать то, что подсознательно разрушает ее карьеру", - считает И. П. Стивер[[39]](#footnote-39), и этому способствует, прежде всего, традиционное понимание того, что работа плохо совместима с материнством, что только незамужние женщины и женщины без детей могут сделать карьеру. Большинство компаний не поддерживают женщин, которые хотят иметь детей. Эта проблема возникает из-за того, что, пытаясь справиться со многими ролями, женщина не замечает внутренних барьеров, которые она сама создает.

Психоаналитик Г. Блум[[40]](#footnote-40) считает, что когда женщина возвращается на работу после рождения ребенка, она скучает по нему и может чувствовать вину за то, что оставила его дома. С этого момента бессознательная вина требует наказания, и женщина невольно начинает разрушать свою карьеру. Когда женщина совершает ряд профессиональных ошибок, она начинает чувствовать себя несчастной и разочарованной своими потребностями, и это не может не изменить ее отношения с ребенком.

Конфликт между ролями матери и профессионала под влиянием бессознательного деструктивного фактора-чувства вины - разрушает карьеру женщины. M. A. Пинкстаф и А. В. Уилкинсон назвали это явление "конфликтом страха успеха". И. Стивер в свою очередь отмечает, что большинство женщин стараются снизить свои способности и компетентность в профессиональной сфере, несмотря на высокие достижения. Когда они достигают успеха, они чувствуют, что это был счастливый случай, что они "прыгнули над головой", и окружающие должны немедленно это обнаружить. Успех противоречит бессознательному образу идеальной матери: "вы не можете быть одинаково успешными как на работе, так и в материнстве. Успех-в одном, неудача-в другом"[[41]](#footnote-41).

В ***отношениях с супругом*** чувство вины может проявляться, например, в отказе от помощи по дому, и дело не в том, что мужья не хотят помогать женам по дому, а в том, что жены не могут просить об этом своих мужей, считает Б. Берг. Чтобы компенсировать вину матери и жены, женщины делают 70% работы по дому и воспитанию детей[[42]](#footnote-42), а мужчины - не более 30%. Все это делается для того, чтобы не "подвести" мужа.

Чувство самооправдания, которое возникает, когда женщина выполняет всю работу по дому, проистекает из образа дома, в котором она выросла[[43]](#footnote-43). Эгалитарные идеи распределения ролей могут быть приняты и поддержаны женщиной сознательно, но в глубине души она стремится к традициям. Россия, верная одной из традиционно патриархальных культур Европы, долгое время находилась под влиянием двойной морали. С одной стороны, провозглашалось гендерное равенство и право женщин на работу. С другой стороны, на самом деле равенство заключалось в том, что женщина должна была работать вместе со своим мужем весь день, и не было законной возможности не работать (кроме декретного отпуска и времени по уходу за больным ребенком). В семье преобладали патриархальные отношения. Можно предположить, что такое двойственное представление о женской роли должно привести наших соотечественников к созданию весьма противоречивой ролевой модели, в которой традиционные идеалы не будут на последнем месте. Работающая мать сталкивается с проблемой совмещения роли матери и роли профессионала, традиционной модели и эгалитарной модели. И если первичная, глубокая идентификация будет традиционной, феминистской, сопоставление ролей приведет к чувству вины и конфликту ролей[[44]](#footnote-44).

**Отношение женщины к себе, своим потребностям** — это еще одна область негативного проявления чувства вины, т.е. синдром самопожертвования. Работающая замужняя женщина чувствует себя виноватой, когда тратит время на себя: например, поход к парикмахеру, занятие спортом, посещение магазинов и т. д. Она начинает считать, что ее личные дела — это область, которой можно пожертвовать. Работающие матери чувствуют себя слишком виноватыми, чтобы позволить себе тратить время на себя, в действительности они тратят слишком много времени на хозяйственные дела, так как такое поведение дает возможность уменьшить чувство вины. Чувство вины не позволяет обращать внимание на себя, потому что другие (муж и дети) остаются без внимания женщины. Следует подчеркнуть, что чувство вины в первую очередь связано с тем, как женщина сама воспринимает ситуацию. Объективно семья может или не может быть лишена ее внимания так сильно, как ей кажется. Чтобы чувствовать себя хорошо, женщине нужно личное свободное время. Размышления о себе, своих жизненных целях — все это имеет решающее значение для противодействия стрессу[[45]](#footnote-45). Успех будет достигнут, когда женщина перестанет игнорировать себя.

Таким образом, чувство вины — один из наиболее ярких симптомов и одновременно предпосылка ощущения женщиной ролевого конфликта; оно возникает при затруднениях в реализации ролей семейной и профессиональной сфер. ***Важно отметить, что ролевой конфликт работающей женщины*** – это не ее личная проблема, а проблема общества в целом. Необходимо создавать условия для более гибкой работы, учитывая семейные обязательства женщин, а также бороться с дискриминацией на рабочем месте. Также необходимо обеспечить женщинам доступ к средствам контрацепции и детскому саду, чтобы они могли сочетать работу и материнство. ***В итоге, ролевой конфликт работающей женщины*** – это сложная проблема, которую необходимо решать на уровне общества в целом. Работающие женщины должны иметь возможность реализовывать свои профессиональные и личные цели, не испытывая чувства вины или недостаточности.

## 1.3. Факторы и теории, связанные со степенью выраженности ролевого конфликта у работающей женщины.

Мы уже поговорили о том, что работающие женщины сталкиваются с множеством вызовов на рабочем месте, которые могут привести к возникновению конфликтных ситуаций. Факторы, влияющие на степень выраженности ролевого конфликта у работающей женщины, могут быть многообразными и зависеть от индивидуальных особенностей, семейного положения, культурных и социальных факторов. В этом параграфе мне хотелось бы рассмотреть некоторые из главных факторов, которые могут привести к усилению или, наоборот, снижению степени выраженности ролевого конфликта у работающей женщины.

**Итак, приведем несколько основных причин, влияющих на возникновение ролевого конфликта у работающих женщин.**

**К ним относятся:**

1. *Проблемы в балансировании ролей.* Работающие женщины могут столкнуться с проблемой того, как правильно балансировать между своими социальными ролями.
2. *Недостаток времени.* Работа занимает большую часть времени, что может приводить к тому, что женщины не могут уделить достаточно внимания своим детям или супругам.
3. *Отсутствие опоры.* Работающие женщины могут чувствовать себя одинокими и не иметь поддержки со стороны семьи или коллег.
4. *Ограниченный доступ к ресурсам.* Работающие женщины могут иметь ограниченный доступ к ресурсам, таким как деньги, время и помощь, что может привести к конфликту.
5. *Сексизм и дискриминация.* Работающие женщины могут столкнуться с сексизмом и дискриминацией на работе, что может привести к конфликту и стрессу.
6. *Невозможность достижения профессиональных целей.* Работающие женщины могут чувствовать себя ограниченными в своих возможностях для достижения профессиональных целей, что может привести к конфликту и неудовлетворенности.
7. *Давление со стороны общества.* Общество может ожидать от работающих женщин, что они будут одновременно идеальными матерями и идеальными работницами, что может приводить к ролевому конфликту.

Данные факторы являются одними из распространенных и встречаются у разных исследователей, рассматривающих возникновение ролевого конфликта. Обычно у женщин встречаются некоторые из них, и не часто бывает, когда в женщине играют все причины.  Далее хотелось бы более подробно рассмотреть точки зрения социологов, изучающих женщин в обществе в целом и приверженность к ролевому конфликту в частности.

**Теория конфликта ролей (Роберт Мертон)** — Утверждает, что конфликт ролей возникает, когда один индивидуум приписывает разные ожидания к разным ролям, которые он играет в своей жизни[[46]](#footnote-46).

Теория конфликта ролей Роберта Мертона гласит, что в процессе социального взаимодействия люди играют определенные роли, которые могут противоречить друг другу. Это приводит к конфликту ролей, который выражается в том, что человек не может одновременно выполнить все свои роли и ожидания, которые к нему предъявляются. Мертон выделяет два типа конфликта ролей: *Первый тип* — внутренний конфликт ролей — возникает внутри человека, когда у него есть несколько различных ролей, каждая из которых требует выполнения своих задач и обязательств. Например, матерь работающая полный день сталкивается с внутренним конфликтом, когда ее работа требует времени и психических ресурсов, которые могли бы быть уделены ребенку (конфликт между ролью матери и ролью карьеристки). *Второй тип* – внешний конфликт ролей – возникает в результате противоречия требований разных социальных ролей. Например, женщина, работающая менеджером в мужском коллективе, может столкнуться с конфликтом, когда коллеги ждут от нее мягкость и проявление женственных качеств в руководстве, в то время как ее должность требует жесткости и принятия строгих решений[[47]](#footnote-47). Теория конфликта ролей Роберта Мертона помогает понять, почему люди часто ощущают дискомфорт и стресс во время выполнения ролей. Также она помогает понять, почему в некоторых случаях могут возникать конфликты между людьми, которые играют разные роли. Конфликт ролей может приводить к стрессу, беспокойству, депрессии, а также к снижению эффективности и производительности человека во всех ролях. Решить конфликт между ролями можно путем балансирования между ними, удовлетворения основных требований каждой роли и поиска компромисса, который позволит выполнить все задачи и обязательства каждой роли[[48]](#footnote-48).

Работающая женщина может столкнуться с ролевым конфликтом, когда ее работа требует значительных временных затрат, тогда как роль матери требует присутствия на дому или роль жены — участия в социальной жизни мужа. Конфликты между этими ролями могут стать причиной стресса, влияющего на уровень удовлетворенности жизнью и продуктивность работы.

Взаимодействие ролей может быть облегчено путем выбора ролей, которые совместимы между собой, а также организации режима работы, также как режима семейной жизни в соответствие с этими ролями. Как показывает теория Мертона, это может быть важным аспектом в устранении ролевых конфликтов и повышения удовлетворенности человека его жизнью в различных ролях.

**Социально-ролевая теория (Эрик Эриксон)** - Предлагает, что каждый индивидуум испытывает определенные этические и культурные ожидания по отношению к себе как к женщине и работающей личности в обществе[[49]](#footnote-49).

Теория социальной ролевой теории Эрика Эриксона изучает, как люди формируют свою личность и социальную идентичность в процессе взаимодействия с окружающей средой и социальными ролями, которые они играют в обществе.

Согласно этой теории, каждая стадия жизни человека характеризуется определенной социальной задачей, которую он должен решить, чтобы достичь определенного уровня психологического развития и стать индивидуальностью. Например, младенцы должны развивать доверие к окружающим людям, а подростки должны научиться формировать свою личность и найти свое место в обществе. Теория Эриксона также подчеркивает важность социальной роли в формировании личности. Она утверждает, что социальные роли, которые человек играет в обществе, влияют на его поведение, мышление и ощущения. Например, роль родителей может влиять на то, как ребенок видит себя и свои отношения с другими людьми. Личность и социальная идентичность являются динамическими и постоянно изменяющимися в процессе жизни. Человек может изменять свою личность и социальную идентичность, играя различные социальные роли в разных ситуациях[[50]](#footnote-50). Социальной ролевая теория Эрика Эриксона подчеркивает важность социальных ролей в формировании личности и социальной идентичности человека, а также связь между этими концепциями и социальными задачами, которые человек должен решать на различных стадиях своей жизни.

Работающая женщина сталкивается с рядом ролевых конфликтов, связанных с объединением профессиональной деятельности и роли матери или жены. Она может чувствовать внутреннее напряжение между обязанностями на работе и семейными обязательствами, что приводит к стрессу и конфликту. Согласно теории Эриксона, работающая женщина находится в стадии развития "инициативы и вины", которая характеризуется стремлением к самостоятельности и достижению своих целей, а также чувством вины за неправильные поступки. Роль конфликта семьи и работы может повлиять на развитие личности в этой стадии, поскольку женщина может чувствовать себя некомпетентной в обеих областях, не достигая успеха ни на работе, ни в семье.

Для разрешения ролевого конфликта работающим женщинам необходимо найти баланс между профессиональной и семейной жизнью, что поможет им избежать чувства вины и исполнения обязательств. Также важно, чтобы общество признавало право женщин на карьеру и семейную жизнь, что помогает повысить уровень удовлетворенности женщин и улучшить качество их жизни.

**Теория социального конструктивизма (Томас Хеллер) -** Согласно ей, женщина формируется в социальном контексте и не единственно готовой к определенной роли, но сама действует как активный агент, моделируя свою роль лучшим образом[[51]](#footnote-51).

Теория социального конструктивизма Томаса Хеллера основана на идее, что социальные явления и концепции (например, идеи о политике, культуре, идентичности и т.д.) создаются людьми в социальном контексте, а не являются объективными реальностями, которые существуют независимо от нашего восприятия. Она утверждает, что социальная реальность формируется во взаимодействии людей, и что люди создают свои собственные смыслы и значения на основе их социальной и культурной среды. Хеллер считает, что социальные конструкции являются динамическими и изменчивыми, и что они могут меняться в зависимости от социальных и культурных изменений. Она также утверждает, что социальные конструкции могут иметь положительный или отрицательный эффект на людей и сообщества. Согласно Хеллеру, социальный конструктивизм имеет большое значение для понимания социальных проблем и решения их. Он подчеркивает необходимость понимания того, как социальные конструкции создаются и распространяются, а также как они влияют на наши жизни и нашу способность действовать эффективно в мире. Теория Хеллера имеет значительное значение для социальных наук, так как она помогает объяснить, как социальные конструкции и культурные ценности формируют наши взгляды на мир и самих себя. Она также имеет важное значение для практической работы в области социальной работы, так как помогает лучше понимать проблемы, с которыми сталкиваются люди в различных контекстах, и разрабатывать эффективные методы работы с ними[[52]](#footnote-52).

В контексте ролевого конфликта работающей женщины теория социального конструктивизма Томас Хеллер может объяснить социальное блокирование женщин в служебном росте и амбициях, вызванных негативными стереотипами гендерной роли. Общество навязывает женщинам ряд социально конструируемых ожиданий в отношении их роли в семье, воспитании детей, уходе за домом, и т.д., которые могут ограничивать их возможности в профессиональной деятельности и создавать ролевой конфликт. Например, женщина, работающая на высокооплачиваемой и ответственной должности, может столкнуться с негативным отношением со стороны коллег и руководства, которые ожидают от нее более активное участие в семейной жизни и заботу о детях, что противоречит ее профессиональным амбициям.

Таким образом, теория социального конструктивизма Томаса Хеллера помогает понять, что ролевой конфликт работающей женщины является результатом социальных норм и стереотипов, которые формируются в обществе и проникают в повседневную жизнь людей. Пересмотр этих норм и стереотипов может стать ключом к решению данной проблемы и созданию большей равноправности и справедливости в обществе.

**Теория социального взаимодействия (Джордж Херберт Мид)** - Утверждает, что конфликт ролей возникает, когда одна роль требует от женщины того, чего другая роль не позволяет ей исполнить[[53]](#footnote-53).

Теория социального взаимодействия, разработанная Джорджем Хербертом Мидом в начале 20 века, представляет собой концепцию взаимодействия между людьми в социальных группах. Согласно этой теории, люди взаимодействуют друг с другом на основе взаимодействия между своими индивидуальными характеристиками и социальными ролями. Мид выделял три основные составляющие данной теории – субъект, объект и преломление. В соответствии с этими составляющими, человек рассматривается как субъект социальных отношений, объект социального воздействия и преломляющийся элемент, который смиряет два первых. Также эту теорию можно свести к двум основным идеям – взаимозависимости и взаимодействия. Первая идея подразумевает, что люди в обществе взаимозависимы между собой и друг от друга, образуют цепочки связей и влияют на друг друга. Между тем, вторая идея говорит о том, что люди общаются друг с другом, сотрудничают между собой для достижения общих целей и решения проблем. Важным элементом теории Мида является понятие «общих ценностей», которые находятся в основе социального взаимодействия. Они регулируют поведение людей, определяют социальные нормы и ожидания, а также формируют общественные стереотипы. Согласно теории социального взаимодействия, формирование личности происходит под воздействием окружающей среды и социальных обстоятельств. Мид выделял два типа взаимодействия – позитивное и негативное. Позитивное взаимодействие включает обмен и сотрудничество между людьми, а негативное – конфликт, насилие и другие формы агрессии. Таким образом, теория социального взаимодействия подчеркивает важность взаимодействия и взаимозависимости людей друг от друга в обществе. Она также выделяет важность социальной среды и общественных обстоятельств в формировании личности и поведения человека[[54]](#footnote-54).

В случае работающей женщины, ролевой конфликт может возникнуть в результате переключения между работой и семьей. Например, когда дети болеют, а у работающей женщины есть срочная работа, она может чувствовать себя неудовлетворенной и подверженной стрессу. Одним из методов решения ролевого конфликта является достижение баланса между различными ролями. Для этого женщина может использовать стратегии, такие как установление приоритетов, планирование расписания и делегирование обязанностей. Также важно, чтобы работодатель был готов к тому, чтобы помочь своим женским сотрудникам достичь баланса между работой и личной жизнью.

Таким образом, теория социального взаимодействия Мида помогает объяснить причины возникновения ролевого конфликта у работающих женщин и предлагает решения для его разрешения.

**Теория стресса и адаптации (Ричард Лазарус)** - Согласно ей, конфликт ролей может вызвать стресс и ощущение неразрешимого давления, которые влияют на работоспособность и качество жизни женщин[[55]](#footnote-55).

Теория стресса и адаптации, разработанная американским психологом Ричардом Лазарусом, описывает взаимодействие человека и окружающей среды в условиях стресса. Согласно теории Лазаруса, стресс возникает в результате непосредственного или потенциального воздействия на человека различных факторов окружающей среды, которые он воспринимает как угрозу своей физической или психологической целостности. В соответствии с этой теорией, стресс — это не событие, а оценка события. Лазарус полагает, что стресс возникает, когда событие или ситуация перевешивают ресурсы человека для справления с ними, и это в свою очередь вызывает у него негативные эмоции, такие как страх, тревога и депрессия. Важным элементом теории Лазаруса является понятие когнитивной оценки стрессогенной ситуации, то есть способа, которым человек воспринимает и оценивает ситуацию, с которой он столкнулся. Как правило, если человек считает, что ситуация не представляет для него серьезной угрозы, уровень стресса будет низким. Но если он оценивает ситуацию как опасную и непреодолимую, то уровень стресса будет высоким[[56]](#footnote-56). В то же время Лазарус считает, что люди не просто пассивно реагируют на стрессоры, но также активно адаптируются к ним. В этом смысле, адаптация - это процесс, который помогает людям справляться со стрессорами и адаптироваться к изменениям в окружающей среде. Люди используют различные стратегии адаптации, такие как привыкание, поиск социальной поддержки, позитивный взгляд на жизнь и т.д. Таким образом, теория стресса и адаптации Лазаруса представляет собой комплексный подход к изучению стресса, учитывающий как факторы окружающей среды, так и реакцию человека на них. Она помогает объяснить, почему одни люди лучше справляются со стрессом, чем другие, и какие меры могут быть приняты для уменьшения уровня стресса и повышения адаптивности[[57]](#footnote-57).

Ролевой конфликт возникает, когда женщина сталкивается с противоречивыми требованиями, которые ей предъявляются в ее роли работницы и роли матери/жены. Это может привести к ощущению дискомфорта, стресса, беспокойства и недовольства, в результате чего у женщины могут возникать проблемы со здоровьем, снижение производительности на работе и повышение уровня конфликтности в личной жизни.

В рамках теории Лазаруса, работающая женщина может адаптироваться к этому конфликту, используя свои индивидуальные ресурсы. Это могут быть знания, опыт и навыки, поддержка со стороны коллег, друзей и семьи. Более того, женщина может использовать свои эмоциональные реакции на этот конфликт, чтобы справиться с ним. Например, она может использовать свой страх, чтобы стать более осторожной на работе, или свою тревогу, чтобы лучше организовать свое время.

Таким образом, ролевой конфликт работающей женщины является одним из факторов, способствующих возникновению стресса в ее жизни. Однако, с помощью индивидуальных ресурсов, женщина может успешно адаптироваться к этому конфликту и продолжать справляться со своими личными и профессиональными задачами.

**Теория женских ролей (Сара Левин)** - Утверждает, что женщины должны играть множество ролей, которые в сочетании формируют определенный образ женщины, и что она должна быть умной, энергичной, сильной и уметь справляться с множеством задач, которые налагает на нее современное общество[[58]](#footnote-58).

Теория женских ролей, предложенная Сарой Левин, утверждает, что женские роли в обществе определяются не только биологическим полом, но и социокультурными факторами. Согласно этой теории, женщины получают социальные роли и ожидания на основе пола, а также их социального статуса, этнической принадлежности и других социальных факторов. Левин подчеркивает, что определения женственности являются социокультурной конструкцией, которая формирует стереотипные представления о том, как должны вести себя женщины. Эта теория говорит о том, что подобные ожидания гендерной роли, которые социум навязывает женщинам, полностью определяют их личностно-психологические характеристики. Левин выделяет два типа женских ролей: традиционные и нетрадиционные. Традиционные роли связаны с ожиданиями общества, что женщины должны быть заботливыми, подчиненными мужчинам, заниматься домашними делами и заботиться о детях. Женщины, для того чтобы соответствовать этим ожиданиям, должны обладать таким набором качеств, как мягкость, уступчивость, эмоциональность, зависимость, готовность к жертвоприношению и т.д[[59]](#footnote-59). Нетрадиционные роли, напротив, связаны с ожиданиями, что женщины могут заниматься профессиональной деятельностью, быть лидерами в бизнесе и политике. Левин также отмечает, что женщины могут испытывать давление со стороны общества, чтобы соответствовать традиционным ролям, что может приводить к ущемлению их личности и свободы выбора. Она призывает развивать понимание того, что женщины могут заниматься различными видами деятельности, и что социальные роли не должны быть ограничением для женщин. Таким образом, теория женских ролей Сары Левин подчеркивает важность осознания социокультурных факторов, которые определяют женские роли в обществе, и необходимость развития гендерного равенства, чтобы женщины могли свободно выбирать свои жизненные пути и профессиональную деятельность.

В контексте ролевого конфликта работающей женщины, теория Левин утверждает, что женщины сталкиваются с противоречием между ролью домохозяйки и матери, и ролью работницы. Работающая женщина часто испытывает давление и конфликт между этими ролями, что может привести к стрессу и неудовлетворенности. Теория Левин подчеркивает, что общество должно признавать и уважать женщин, которые работают и воспитывают детей, и что равноправие между мужчинами и женщинами должно быть достигнуто, чтобы женщины могли свободно выбирать, какую роль играть в обществе, и не чувствовать давления со стороны общества или культурных норм.

Таким образом, теория женских ролей Сары Левин помогает понимать сложности, с которыми сталкиваются работающие женщины, и подчеркивает необходимость уважения и равноправия в обществе.

Подводя итог, можно сказать о том, что каждая из этих теорий вносит свой вклад в более глубинное понимание о том, как возникает ролевой конфликт и какие ощущения у женщин он за собой несет. Теоретический анализ научных работ, посвященных изучению проблемы ролевого конфликта работающей женщины, показал разносторонность подходов авторов к этой теме.

# ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛЕВОГО КОНФЛИКТА РАБОТАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

## 2.1. Программа эмпирического исследования ролевого конфликта работающей женщины.

Исходя из вышеописанных положений — задачей данного исследования является изучение возникновения ролевого конфликта женщины, включенной в выполнение профессиональных и семейных ролей, а также рассмотрение факторов, влияющих на возникновение ролевого конфликта у работающих женщин. Таким образом, объектом исследования являются работающие замужние женщины, имеющие одного или более детей.

Целью настоящего исследования является попытка изучения возникновения ролевого конфликта, который возникает у работающих женщин.

Базовой в понятийно-концептуальной основе исследования является категория "Ролевого конфликта". Под ролевым конфликтом работающей женщины мы понимаем восприятие женщиной себя как плохо справляющейся с выполнением ролей профессиональной и семейной сфер жизни. Мы изучаем не объективную, а субъективную реальность, оценку женщиной себя и своей жизненной ситуации. Комплексный показатель ролевого конфликта складывается из трех переменных: 1) показатель того, насколько реализация рабочих ролей мешает реализации семейных и наоборот; 2) показатель чувства вины перед семьей, которое испытывает женщина из-за того, что она работает; 3) показатель, характеризующий степень неодобрения мужем того, что жена работает. Каждый из этих компонентов способствует ощущению женщиной психологического дискомфорта, вызванного реальной ситуацией совмещения работы и семьи. Диагностика этих показателей является сигналом того, что женщина переживает ролевой конфликт.

Комплекс негативных субъективных переживаний, возникающих у женщины, которая считает, что плохо сочетает семейные и профессиональные дела, включает в себя: чувство вины перед семьей за то, что ей приходится уделять много времени работе; ощущение, что выполнение рабочих ролей мешает выполнению семейных обязанностей, и наоборот; недостаточная поддержка и одобрение мужа и значимых других людей в их профессиональной деятельности; постоянное чувство нехватки времени и т. д. Чувство вины продуцирует определенные паттерны поведения в отношениях с детьми. Обычно говорят о трех: идея качественного времени (quality time), сверхкомпенсационное поведение и влияние на воспитание ребенка.

*Описание проблемы исследования.* Проблема ролевого конфликта у работающих женщин в современном обществе является актуальной и важной для исследования. Сложности совмещения ролей матери, супруги и успешного специалиста на рабочем месте стоят перед женщинами в нашей стране еще со времен Советского Союза. В то время женщинами, начинающими карьеру, считалось, что они уступают место мужчинам, а родительские обязанности были вторичными. Однако сегодня женщины, получившие высшее образование, предпочитают карьеру более традиционной жизни в семье, но нередко сталкиваются с проблемами ролевого конфликта.

Одной из основных причин ролевого конфликта является неравенство полов в семейном и профессиональном контексте. Женщины, принимающие на себя ответственность за воспитание детей, часто вынуждены работать на неполный рабочий день или оставлять работу на время декретного отпуска. Это может привести к тому, что при возвращении на работу женщина сталкивается с проблемами, такими как недостаточное количество времени на работу, повышенный стресс и усталость. Конфликт между семейной и профессиональной ролью может привести к серьезным психологическим проблемам. Работающая женщина, которая часто находится в состоянии стресса и неуверенности, может испытывать проблемы со здоровьем, такие как бессонница, психосоматические заболевания или депрессия. Кроме того, ролевой конфликт может привести к тому, что женщина принимает неправильные решения. Если все её мысли сосредоточены на работе, она может упускать важные моменты в семейной жизни. А если она слишком много времени проводит с семьёй, то это может затруднить её продвижение по карьерной лестнице, а также привести к финансовым трудностям. Решение проблемы ролевого конфликта для работающих женщин требует изменения в общественной психологии и культуре. Необходимо предоставлять женщинам равные возможности на работе, а также облегчать им процесс балансирования между семейной и профессиональной жизнью. Кроме того, нужно принимать во внимание индивидуальные потребности и обстоятельства каждой женщины, чтобы помочь ей достигнуть гармонии между работой и личной жизнью.

Очевидно, что проблема ролевого конфликта не является статичной и изменяется в зависимости от многих факторов, таких как возраст, социально-экономический статус, семейное положение, специализация и т.д. Понимание этих факторов поможет рассмотреть ролевой конфликт как сложный и многоаспектный феномен и выработать рекомендации по его решению. Роль женщин в современном обществе значительно изменилась в последнее время, и они стали более самостоятельными и амбициозными. Однако, несмотря на это, существуют определенные проблемы, связанные с ролевым конфликтом работающих женщин. Первой проблемой является несоответствие между ожиданиями общества и настоящей реальностью. Многие люди по-прежнему видят женщину только в роли домохозяйки и матери, а не профессионала. Вследствие этого, работающие женщины часто сталкиваются с неприязнью со стороны окружающих, которые считают, что они должны уделять больше времени семье. Второй проблемой является ограниченность времени, которым располагает работающая женщина. В связи с тем, что многие женщины работают на полную ставку, они должны объединять семейные обязанности и карьеру в рамках ограниченного времени. Это может привести к стычкам между различными ролями, и женщина может ощущать сильный стресс и чувство усталости. Третьей проблемой является ограниченная наличность ресурсов, учитывая все обязанности, которые ложатся на работающую женщину. Она часто вынуждена выбирать между своей профессиональной карьерой и семьей, что может привести к разочарованию и ограничивающим убеждениям самой женщины. Наконец, четвертая проблема связана с надоедливыми стереотипами и заморочками, которые окружают работающих женщин. В связи с тем, что рабочие места всё ещё часто ориентированы на мужчин, работающие женщины часто сталкиваются с проблемами дискриминации и хроническими недоразумениями.

Результаты исследования ролевого конфликта работающей женщины в современном обществе позволят выделить самые важные факторы, которые создают эти проблемы и определить, как факторы конфликта могут быть лучше управляемыми в будущем.

*Операционализация понятий:*

*Социальная роль* — это ожидаемое поведение, направленное на выполнение прав и обязанностей, возложенных на определенный статус.

*Роль* — это поведение, которое отвечает ожиданиям тех, кто функционально связан с этим статусом.

*Набор ролей* — это набор ролевых отношений человека, определяемый его социальным статусом.

*Ролевой конфликт* – это несоответствие между социальными ожиданиями и реальностью жизни, которое вызывает негативные эмоции и затруднения в адаптации к жизни в обществе.

*Работающая женщина* – это женщина, которая занята оплачиваемой трудовой деятельностью, выполняет профессиональные обязанности и получает за это вознаграждение.

В ходе анализа данных было выявлено, что ролевой конфликт у работающих женщин различается по степени выраженности:

* Легкая степень выраженности: это может быть небольшой внутренний конфликт, который женщина чувствует в связи с тем, что она хочет соответствовать стереотипам женского поведения и ожиданиям общества, но одновременно желает быть независимой и проявлять свою силу и амбиции. Такой ролевой конфликт можно охарактеризовать как восприятие работающей женщины как вполне успешной в выполнении профессиональных и семейных ролей: она оценивает свою жизненную ситуацию как достаточно благополучную, почти не чувствует вины за свою работу вне дома, кроме того, женщина считает, что ее муж поддерживает ее профессиональную деятельность.
* Средняя степень выраженности: это уже более серьезный конфликт, который может приводить к частым эмоциональным вспышкам и стрессу. Женщина может чувствовать, что ее окружающие не понимают ее стремлений и мечты, и не уважают ее как личность, а только как объект для заботы и защиты. Она может чувствовать, что ей мешает женское положение в обществе, и не может на полную проявлять свой потенциал и личность. Средняя степень ролевого конфликта характеризуется более низким, по сравнению с высоким уровнем ролевого конфликта, уровнем негативного опыта женщины при совмещении профессиональной и семейной сфер жизни.
* Тяжелая степень выраженности: это уже кризисное состояние, когда женщина чувствует сильнейший дискомфорт и страдает от своего положения в жизни. Она может чувствовать, что все ее мечты и стремления были недостаточно важны в жизни, и теперь ей трудно найти свое место в обществе. Это может привести к депрессии, апатии и отчаянию, и требует серьезной поддержки и помощи для преодоления.

Эта степень ролевого конфликта присуща восприятию женщиной неудачного сочетания ролей в семье и профессиональной сфере: женщина оценивает свою жизненную ситуацию как очень сложную, она считает, что выполнение ее профессиональных обязанностей значительно затрудняет ее выполнение в семье, а выполнение семейных обязанностей мешает исполнению профессиональных ролей; она переживает сильное чувство вины перед семьей за то, что ей приходится уделять много времени работе. Кроме того, женщина воспринимает мужа как осуждающего и не поддерживающего его профессиональную деятельность — все это создает комплекс негативных переживаний, вызванных переломом ролей.

*Гипотеза исследования*. Ролевой конфликт является одной из ключевых проблем, с которой сталкиваются работающие женщины в современном обществе. Конфликт возникает между ролями, которые женщина играет в семье и на работе, и может привести к серьезным последствиям для её здоровья и благополучия.

## 2.2. Методики исследования и описание выборки

Выбор темы исследования обусловлен её актуальностью, так и личным интересом.

Гайд интервью включал в себя вопросы касательно жизни информантов, их занятости, отношений с супругом и детьми, Социальные ожидания и поддержка, а также про возникавший ролевой конфликт, если таковой имелся.

Интервью проводились в форматах личной встречи с информантами или с помощью видео звонков, что было обусловлено разной степенью доступности и занятости информантов. При проведении интервью вне дома выбирались локации, обеспечивающие большую степень комфорта и расположению к общению. Все интервью были записаны на диктофон, затранскрибированы, а затем над ними был проведен качественный анализ данных. Период сбора данных: апрель-май 2022 года.

*Описание критериев отбора информантов:*  
Поскольку целью исследования является изучение ролевого конфликта женщины, включенной в выполнение профессиональных и семейных ролей, критерии отбора информантов были следующие:

* Женщины возрастом от 20 до 50 лет.
* Женщины, находящиеся на момент проведения опроса в браке (официальном или гражданском).
* Женщины, имеющие как минимум одного ребенка.
* Женщины, занимающиеся профессиональной деятельностью вне дома.
* Проживающие в Санкт-Петербурге.

*Методика исследования:*

* Анализ литературы. Выполнение исследования на основе обзора литературы по теме, с последующим анализом и систематизацией информации.
* Конструирование гайда интервью. Создание гайда с целью исследования определенных аспектов темы, таких как уровень удовлетворенности карьерой, семейными обязанностями, социальным жизненным статусом, роль в семье, уровне удовлетворенности работой, уровне стресса и т.д.
* Глубинное интервью. Проведение международных интервью с работающими женщинами, учитывая различные специализации, возрастные категории и культурные различия.
* Сравнительный анализ. Сравнить опыт работающих женщин в различных домохозяйствах. Оценить, какие сходства и различия есть в роли работающей женщины с разным социально-экономическим положением.

*Описание выборки:*

Поиск информантов осуществлялся путем «сарафанного радио» — информанты сами советовали обратиться к своим знакомым женщинам для проведения интервью. Ограничением по информантов выступали 3 фактора: если женщина не замужем или не имеет детей или является домохозяйкой.

В исследовании приняли участие 18 замужних жительниц города Санкт-Петербург разного возраста, разной занятости, имеющие разное количество детей: среди них представительницы возрастных категорий от 20 до 30 лет, от 31 до 40 лет, и от 41 до 50 года. У исследователя не было цели рассматривать жителей какого-либо конкретного района. В формате очной встречи были проведены 10 интервью, остальные 8 состоялась в формате онлайн-созвона на интернет-платформе Skype. Средняя продолжительность интервью составила 1 час 20 минут.

Выборка для проведения глубинного интервью на тему "ролевой конфликт работающей женщины в современном обществе" включала в себя женщин, которые имеют опыт работы и семейную жизнь. Участницы выборки подбирались с учетом разнообразия профессиональных сфер деятельности, уровня доходов и места проживания. Проведение глубинного интервью позволило узнать мнение участниц выборки о том, насколько сложно сочетать работу и семейную жизнь, какие трудности они встречают в повседневной жизни, как справляются с конфликтами и какие стратегии у них есть для достижения баланса между работой и личной жизнью. Также выявлены особенности жизненного и профессионального опыта участниц выборки, которые могут повлиять на их отношение к ролевому конфликту. Для проведения глубинного интервью использовались открытые вопросы, которые позволяли участницам выборки свободно выражать свое мнение и подробно описать свои жизненные и профессиональные истории. Важной частью интервью были вопросы, направленные на выявление стратегий, которые используют участницы, чтобы находить баланс между работой и личной жизнью. Результаты глубинного интервью анализировались в соответствии с целями исследования и включали в себя описание трудностей и конфликтов, которые женщины испытывают в современном обществе, а также выделение стратегий, которые могут помочь им достигнуть баланса между работой и личной жизнью.

По итогам сбора данных выборка составила 18 информантов. Почти у всех информанток есть высшее образование в социально-гуманитарной (маркетинг, философия, менеджмент, юриспруденция, реклама и связи с общественностью, экономика, психология) или технической (инженер, оптик-механик). Если говорить о занятости, то большая часть информанток профессионально реализуется в креативной индустрии (маркетологи на руководящих должностях, литературный критик), несколько интервьюируемых занимаются преподавательской деятельностью, среди информанток также несколько тренеров по различным видам спорта (йога, фитнес, пилатес), две информантки работают удаленно на постоянной основе, большинству приходилось работать в онлайн-формате.

*Анализ данных.* Абсолютное все информанты дали разрешение на запись разговора на диктофон, все интервью были затранскрибированы и подвергнуты открытому кодированию с использованием программы Microsoft Excel.

Все полученные данные строго конфиденциальны, будут использованы только в целях исследования и представлены в результатах исследования в обезличенном обобщенном виде.

## 2.3. Описание и анализ результатов исследования ролевого конфликта работающей женщины.

Как уже говорилось выше, гайд для интервью поделен на смысловые блоки, на основе которых формируются категории для анализа полученного эмпирического материала. В процессе анализа данных был использован метод открытого кодирования. Каждой фразе информанта в интервью был присвоен определенный код, согласно определенной категории, во многих случаях эти коды пересекались. Помимо кода для каждой цитаты формулировались комментарии, резюмирующие сказанное информантом.

После окончания процедуры кодирования, был проведен качественный анализ данных. Были выделены следующие категории для последующего анализа.

**Категории анализа**

1. **Про жизнь:** в данном блоке интервьюер спрашивает о ценностях, хобби, интересах, присущих информанту с целью выяснить какие жизненные установки есть у информантов помимо семьи и работы. Спрашивается про свободное время и как респондент им распоряжается.
2. **Работа и семья:** в данном блоке интервьюер рассказывает о своем месте работы, о том, с какими трудностями приходится сталкиваться, совмещая профессиональную деятельность и домашние обязанности. Информант делится существующими переживаниями о том, что работа может отнимать время, которое можно было бы проводить с семьей. Также интервьюер интересуется опытом работы в онлайн (удаленном) формате, и о возникавших трудностях или проблемах при работе из дома и поддержанием домашнего хозяйства.
3. **Взаимоотношения с супругом:** в данном блоке интервьюер раскрывает отношения информанта с супругом. Если у информанта было несколько браков, то интервьюер просил их рассказать о каждом. Раскрываются такие темы как распределение домашних обязанностей (уборка, приготовление еды, время с детьми и т.д.), поддержка супругов друг друга во время ссор и стрессов, помогает ли супруг добровольно, если возникают трудности по дому. Информант длится личным опытом возникающего чувства вины в отношении супруга из-за того, что вы информант работает.
4. **Взаимоотношения с детьми:** в данном блоке информант рассказывает о том, как сохраняется баланс между обязательствами на работе и дома, и что он делает, чтобы уделить достаточно внимания своим детям. Информант делится тем, как поддерживает свои отношения с детьми в периоды стресса на работе. Раскрывается возникающее чувство вины в отношении детей из-за того, что информант заняты работой?
5. **Социальные ожидания и поддержка:** в данном блоке информант делится тем, какие проблемы пришлось испытать в плане стереотипов, связанных с женщинами на рабочем месте, и тем, как пришлось справляться с ожиданиями общества от женщин на рабочем месте. Рассказывает о том, какую поддержку получает от коллег на работе, в семье и т.д. Как оценивает влияние поддержки и социальных ожиданий на работу и жизнь в целом.
6. **Про ролевой конфликт:** в данном блоке информант определяет свой ролевой конфликт и что конкретно создает его. Интервьюер спрашивает о том, как на взгляд информанта ролевой конфликт влияет на работу и на семейную жизнь. Какие стратегии использует информант для того, чтобы сбалансировать все сферы своей жизни.

*Результаты анализа данных*

Результаты анализа данных будут предоставлены по категориям в форме сплошного текста с вставками из некоторых транскриптов интервью.

**Про жизнь:**

Описывая жизненные ценности, прежде всего информантки исходили из каких-то детских установок, что были привиты их родителями (матерью в частности), либо называли факторы, которые получили в осознанном возрасте.

*«… да мама всему научила, знаете. Не сказала бы, что у меня этих ценностей куча. Семью любить надо, в жизни состояться надо, хорошим человеком быть, хозяйкой хорошей. Вот, наверное, ценности главные…»*

Информантка 7, 46 лет, трое детей.

*«… ценности они и в Африке ценности, понимаете, да? С детства приучали хозяйкой быть, там чем-то помочь, тут что-то убрать, здесь что-то приготовить, смотреть вокруг себя на 360 градусов, понимаете, да? Родителей любить, ценить их, детей вырастить, достойными людьми воспитать, понимаете, да? Самой с гордостью свою жизни прожить, ну, как-то так…»*

Информантка 2, 31 год, двое детей.

*«… ценности мама привила в основном, но все же в подростковом возрасте уже понимать начала, что немного в другой вектор хочу жизнь направить, не в плане там пьянки, гулянки, а чуть больше от жизни кайфовать. Родителей люблю, но про себя тоже не забываю. Ценности обычные на самом деле: человеком хорошим быть, там, другом, коллегой, чтобы и ты глаза на проблемы не закрывал, и другим помогал…»*

Информантка 14, 29 лет, двое детей.

Говоря про хобби и свободное время, многие информантки подчеркивают, что сейчас свободного времени у них недостаточно, хотя раньше уделяли его либо семье, либо любимому занятию.

*«… то тут, то там какие-то дела вечные, и пока с ними не разберешься, то отдохнуть как-то и не получается, а пока с одними делами разберешься – за это время еще 100 дел появится…»*

Информантка 11, 41 год, двое детей.

*«… раньше читать любила очень, прямо взахлеб, это и было мои хобби, так сказать. Сейчас уже не могу себе этого позволить, ни сил, ни желания нет. Дети, муж, работа — это, так сказать, и есть уже хобби мое…»*

Информантка 7, 46 лет, трое детей.

*«…танцами любила заниматься, йогой, рисованием. Целый день могла рисовать. Сейчас изредка тоже это делаю, но получается не всегда, конечно. Но, если на работу идти не надо, тут ребенка в школу отведешь, мужа на работу отправишь, лишний часик-два помедитировать могу, на холсте немного что-то помазюкать, расслабиться…»*

Информантка 12, 38 лет, один ребенок.

На вопрос о том, как информантки оценивают свою жизнь, насколько она полна достижениями и удовлетворением, информантки давали разные субъективные оценки. Было выявлено, что каждая информантка в целом не жалуется на свою жизнь, но хотела бы ее улучшить. Также было подмечено, что информантки по-разному трактуют «достижения», которые смогли достичь.

*«…да пока не так уж и много прожила, чтобы о достижениях говорить. Ну, могу сказать, что семья у меня хорошая, дети вроде не дураками растут, родители поддерживают, когда могут, работа вроде не пыльная. В целом, нормально, наверное…»*

Информантка 5, 25 лет, двое детей.

*«…да жизнь идет все еще. За образование могу себя похвалить, что вовремя одумалась и в институт поступила на специальность хорошую. Там, кстати, и первого мужа встретила, тоже достижением считаю. Ну, в школе училась хорошо, грамоты получала. По работе вот премию хорошую недавно дали. Да, удалась жизнь в целом, но посмотрим, куда дальше заведет…»*

Информантка 10, 43 года, трое детей.

*«… тут надо понять, что именно достижением считать. Могу сказать, что с друзьями и коллегами повезло очень. Когда у тебя в окружении есть люди, которые могут с тобой рядом быть, когда тебе плохо — это большое достижение. А какие-то материальные вещи достижением не считаю. Диплом там, еще что-то: все это приходит и уходит…»*

Информантка 15, 30 лет, один ребенок. 

**Работа и семья:**

Женщины рассказывали о своем опыте работы в разных сферах, которые им приходилось сменять, 4 информантки не сменяли место работы совсем. Оценивают свой доход как удобоваримый и способный обеспечить финансовые обязательства.

Также информантки рассказали про трудности, с которыми они сталкивались, когда пытаетесь удерживать баланс между работой и семьей. Большинство информанток жалуется на высокую нагрузку на работе и слабое здоровье. Отмечаются физические проблемы, и моральные.

*«… если говорить про какие-то физические трудности, да, то однозначно здоровье хворает. Когда у тебя смена 10 часов, ты с утра до вечера бегаешь, носишься, чтобы везде успеть, то это однозначно и на позвоночник нагрузка, и со сном проблемы. Приезжаешь домой, а тут дети, муж голодные, тоже нудно там у плиты какое-то время провести. Трудно это все в любом случае. А если про моральную какую-то сторону говорить, да, то это однозначно тяжело. В голове сумбур какой-то, отдохнуть даже в тишине не получается, сразу вину какую-то испытываю, что сижу без дела…»*

Информантка 11, 41 год, двое детей.

*«… Мне хоть лет немного, но с сердцем уже беда наступила. Не могу все никак обследоваться, а надо бы, конечно. Очень много сил уходит, чтобы с работы доехать, я еще и педагог, понимаете, да? Ты пока эту груду бумажек с работы дотащишь, пока все это проверишь, а тут еще дети, их покормить надо, и мужу время уделить, а тут 30 тетрадей с домашним заданием, которые ты за 5 минут, разумеется, не проверишь. Очень много сил уходит, очень…»*

Информантка 2, 31 год, двое детей.

Информантки отмечают, что решать проблемы, которые связаны с делами на работе и домашними обязанностями, им за частую приходится либо самим, либо просить супругов выполнить обязанности, когда у женщин нет сил. Балансировать между работой и семьей большинству информанток бывает трудно и зачастую они испытывают вину за то, что перекладывают ответственность на супругов. Управлять временем, чтобы уделать достаточно времени и дому, и работе, тоже бывает очень сложно, как отмечают большинство информанток.

*«…а тут никак без помощи муже не справиться. Ну, а как? Тут только если увольняться, да и то не факт, что времени у тебя больше появится, ибо дома столько же дел много. Мужа прошу помогать. Он тоже человек рабочий, но все же на встречу идет, где-то, может быть, посуду помыть, где-то ребенку с уроками помочь, пока я отчет, например, дописываю. Проблем много на самом деле, но справляемся как-то потихоньку, а как иначе…»*

Информантка 8, 27 лет, один ребенок.

*«… да это уже рутиной стало, честно говоря. Понимаешь, что тяжело, когда уже сил даже плакать не остается. Как лошадь бегаешь, как волчок крутишься, пока без сил не падаешь. Муж помогает, конечно, но когда у самого время на это есть. Детей часто к бабушке с дедушкой отвозим, иначе он целыми сутками дома один проторчит. Пытаемся как-то выкручиваться, надеюсь, дальше полегче будет…»*

Информантка 17, 34 года, трое детей.

Только 4 информантки имеют удаленную сферу занятости, большинство же работает очно, но имели опыт в работе онлайн. Как отмечают сами информантки — удаленная сфера занятости положительно сказывается на их ментальное и физические состояние. Им не приходится тратить время на дорогу, дома они находятся в комфортной обстановке, и могут присматривать за детьми, не волнуясь за них. Также было отмечено, что домашние обязанности выполнялись без каких-либо проблем, поскольку то время, пока они проводили на работе и тратили на дорогу домой, они спокойно тратили на выполнение домашних обязанностей или проводили время с супругом.

*«… перейти на онлайн формат было лучшим решением. Я раньше, честно сказать, вообще не понимала эту цифровизацию, отрицала ее, понимаете, да? Сейчас я так сильно этим наслаждаюсь. Пришлось помучится, конечно, чтобы разобраться во всем этом, понимаете, да, но это так удобно оказалось. Можешь сидеть и делать проект какой-то, там, макет билборда какого-то и тут же к ребенку подбежать, если ударился, или есть, например, захотел. Дело сделал — тут же отправил, и идешь своими делами заниматься. Разговаривать не надо, силы тратить не надо…»*

Информантка 15, 30 лет, один ребенок.

*«… конечно опыт был, в период ковида особенно. Я тогда школьным учителем была по предмету география. Не буду углубляться в трудности в ковидное время, но вот по работе вообще отлично было. Смешно, конечно, что дети там сидели никакие и ты будто в пустоту говоришь, лиц не видно, ничего не видно, только аватары эти перед лицом, но вот камеры попросишь включить, сразу лучше становится. Глаза болели, конечно, целый день перед компьютером сидеть, но вот единственная проблема, а так все тебе присылают, с тетрадями пол Питера тащиться не надо, мужа не беспокоить, чтобы он детей там покормил, сама все могу…»*

Информантка 11, 41 год, двое детей.

*«… в ковид в онлайне сидела. Я тогда еще администратором в кинотеатре работала, так их позакрывали, нас начальство перевело на удаленку. Мы тогда работы не лишились, как многие думают, просто бюрократические какие-то моменты решали. Созвоны устраивали, летучки. Удобно было очень, и себе время уделить можешь, и выспаться, и с детьми посидеть, и муж рядом…»*

Информантка 14, 29 лет, двое детей.

Большинство информанток также говорят о том, что трудно сохранять баланс, в частности, из-за того, что на их плечах лежит еще ответственность за престарелых родителей, которым тоже необходимо уделять время, поддерживать их финансово и оправдывать их ожидания. Информантки признаются, что это давит на них морально, так как чувствуют вину за то, что не навещают родителей так часто, как им хотелось бы.

*«… ой, очень сложно это все. Это вот говоря о ценностях, о которых вы до этого спрашивали. Родители в моей жизни большую роль сыграли и очень совестно, что навещаем мы их редко очень. Так с мужем можем иногда детей им привезти, если по работе завал сильный, но, чтобы вот так чай попить приехать, очень редко бывает. Они к нам приезжают обычно, в семейном кругу сидим. Но они пожилые у меня уже, им самом сложно добираться, совестно очень, что им приходится приезжать, а не нам…»*

Информантка 17, 34 года, трое детей.

*«… папа у меня умер в ковидное время, вот, в двадцатом году, ему 74 года было. Я маму тогда очень сильно поддерживала, мы вообще еле как справились эмоционально, я там ревела каждый день. Маму сейчас стараюсь навещать каждый день, благо в одном городе живем и не далеко друг от друга, там до нее 20 минут на автобусе от дома моего. Но вот был период недавно, когда две недели ее не навещала, но созванивались постоянно, а как же. Если времени на родителя нет, то ты ребенок плохой, значит. Сразу ощущаю чувства неприятные, если матери времени не уделю, хотя бы минуточку на звонок…»*

Информантка 8, 27 лет, один ребенок.

Информантки также отмечают, что очень важно сохранять баланс между работой и семьей, так как, когда происходит перевес на одну из сторон, то непременно происходит возникновение чувство вины, что не уделяется достаточно времени и тратится энергия, и происходит неудовлетворенность жизнью в целом. Причиной этой неудовлетворенности часто является непосредственно чувство вины за то, что какая-то из ролей имеет явный перевес, и не уделяется достаточно внимания другим ролям, из-за чего женщины испытывают стресс, что не являются достаточно хорошими хозяйками, матерями, работницами, женами. Данный стресс переносится на ментальное здоровье, что отмечают информантки, и происходит кризис, который выливается в заболевания (головные боли, плохое самочувствие и т.п.). В целом, все информантки понимают ответственность, которые несут в роли работницы и семейных ролях.

**Взаимоотношение с супругом:**

Говоря про то, как долго женщины находятся в браке со своим супругом, можно выделить следующие значения: из 18 информанток — 8 находятся в одном браке более 20-и лет, 3 информантки находятся в одном браке более 5-и лет, 4 информантки находятся во втором браке длительностью 7 лет, и 3 информантки находятся в третьем браке продолжительностью чуть больше 2-х лет.

На вопрос о том, кто из супругов больше занимается домашними обязанностями, и кто следит за детьми — информантки давали практически одинаковые ответы. Большинство женщин предпочитает выполнять домашние дела самостоятельно, в то время как за детьми следит один из супругов, пока другой занят на работе. Что касается остальных информанток — у них в семье домашние обязанности разделяются поровну, каждый из супругов занимается либо определенным делом, либо чередуются в выполнении обязанностей (например, в то время, как женщина на работе, а у супруга выходной, он может убраться дома, поиграть с детьми, приготовить еду и т.п.). Конфликтов с разделением домашних обязанностей также выявлено не было, большинство информанток предпочитают сами справляться с домашними делами, не напрягая супруга, поэтому конфликтных ситуаций удается избегать.

*«… да как-то умудряемся делить что-то. Он там где-то пропылесосит, я там с детьми в это время сижу. Договариваемся, конечно, а как иначе…»*

Информантка 2, 31 год, двое детей.

*«…не напрягаю мужа обычно с хлопотами. Ну, а зачем, если сама все могу, а если не могу, то посижу, силами наберусь и снова в путь. Но да, бывает время, когда совсем времени нет справляться с чем-то, тогда да, прошу конечно подсобить. У мужа смена на работе 1 через 3, так что он в основном с детьми сидит. Я первое время очень переживала, последнему нашему 2 годика всего, я тогда в декретный отпуск ушла, вся в беременности была, сейчас вся в работе…»*

Информантка 11, 41 год, двое детей.

Информантки отмечают, что поддерживать отношения во время стресса на работе бывает очень сложно, но, если удается найти компромисс, то стресса становится чуть меньше. Женщины также отмечают, что, когда супруг их поддерживает, то им легче справится с переживаниями и легче выйти из состояния стресса, но это происходит при условии, если супруг действительно подставляет плечо поддержки.

*«… ну а как тут справиться без поддержки? Вообще не представляю, что муж мой просто рукой на меня махнет и пойдет пиво на диване пить. Ну, конечно же, помогает, как может. Вот, неделю назад у меня конфликт с коллегой произошел, она не те бумаги на подпись отправила, а я не проверила, доверилась, что все в порядке, так нам обеим по шее надавали, вот вам, пожалуйста, и стресс. И муж меня тогда в кофейню около дома с Матюшей (прим. ребенок) повел, чтобы я успокоилась немного. Вот чем не поддержка…»*

Информантка 15, 30 лет, один ребенок.

*«… да я обычно не говорю ничего Сереже (прим. супруг), если в театре (прим. работа) проблемы. А смысла нет просто домой всю эту дребедень нести. Так, посидишь немного на лавочке перед домом, вдох-выдох сделаешь, и приходишь домой с улыбкой. Но я эмоциональная слишком, признаюсь, бывают и скандалы, за это не люблю себя очень, могу из мухи слона сделать, но Сережа очень рассудительный у меня. Подождет пока успокоюсь, и садится разговаривать со мной. Либо молча рядом посидит, пока дурь из головы не выйдет…»*

Информантка 9, 28 лет, двое детей.

*«… помогает, да-да-да. У меня в принципе работа нервная, я директор кафе, и приходится каждый день с недовольными клиентами коммуницировать, которые не всегда выбирают слова адекватные при разговоре. Могут и до слез довести, но это очень редко бывает, обычно таких экземпляров сразу охранники выводят. Но Вова мой (прим. супруг) не всегда замечает, что со мной что-то не так. Иногда и на него могу сорваться, каюсь, иногда через границы свои перепрыгивали, но в итоге мирились, поддерживал меня очень, да-да-да…»*

Информантка 17, 34 года, трое детей.

На вопрос о том помогает ли супруг добровольно, когда женщина уставшая, практически все информантки ответили, что добровольная помощь присутствует в значительной степени, 3 информантки признались, что супруг чаще всего либо отказывается, либо делает это нехотя.

*«… ну, кряхтит, конечно, когда просишь что-то сделать. Да я и понимаю, он со смены приходит, отработал там часов 18 около станка, ноги-руки ватные, спать хочется, но и я не железная, там приготовить, тут постирать, там еще что-то, еще что-то, конечно помощь просить приходится, иначе, простите мне мой французский, так и сдохнуть можно…»*

Информантка 1, 38 лет, двое детей.

*«… Витя мой (прим. супруг) человек не пригодный для вот это всего домашнего. У него руки золотые, если что-то отремонтировать, подкрутить, просверлить, но уборку не любит от слова совсем. Если поспросить, не знаю, полы помыть или посуду там — разворчится на весь белый свет. Легче уже самой все сделать…»*

Информантка 10, 43 года, трое детей.

*«… вот в точку вопросом попали, хороший вопрос. У нас, понимаете, из-за этого скандалы чаще всего и случаются. И он уставший, и я уставшая, и дети там со школы приходят никакие. Попросишь что-то сделать, так пока делать будет, раз двести скажет, что ему не нравится. Ну а я что, железная, что ли, понимаете? Обидно, конечно, но хотя бы делает, и на том спасибо…»*

Информантка 14, 29 лет, двое детей.

Большинство информанток отмечают, что им также знакомо чувство вины в отношении супруга за то, что они могут много времени уделять работе. Такое чувство возникает тогда, когда они в связи с большой нагрузкой забывают про важные даты, или не ходят с супругом в те места, которые любили посещать, или тратят свободное время на себя/детей, а не на супруга. Также отмечается возникновение чувства вины за пассивную сексуальную жизнь в связи с усталостью.

*«… вот, когда ковид был, было проще, конечно, можно было хотя бы телевизор вместе сесть посмотреть или еще что. Сейчас я прихожу, поесть приготовлю, посмотрю, что дети уроки сделали, да и в постель спать. Я про сексуальные какие-то моменты вообще молчу, в последний год вообще ничего такого нет, тоже из-за этого стресс есть, разумеется. Когда дети за стенкой вообще ни о чем таком думать не получается…»*

Информантка 6, 32 года, трое детей.

*«… если вы про сексуальную жизнь, то тут совсем все плохо. Мы даже пробовали к сексологу пойти, но не помогло ничего. Но вы не подумайте, любовь есть, все есть, просто, когда ты 6-7 уроков отводишь, и домой кучу бумаг приносишь, которые проверить нужно, то тут, ну, ни о какой близости и говорить нечего. Грустно, конечно, что уж говорить…»*

Информантка 9, 28 лет, двое детей.

Информантки отмечают, что все же пытаются следовать своим определенным правилам, чтобы сохранить гармоничные отношения с супругом. Большинство женщин пытаются свободное время уделять супругу, в том числе, звонить им с работы ради обычной беседы. Также пытаются проводить время вне дома: гулять по парку, ходить в кино, летать в отпуск (и т.п.), в те моменты, когда им не нужно выполнять рабочие обязательства. 2-е информантки отметили, что раз в месяц вместе со своими мужьями делают «день романтика», посвящая целый день друг другу, отвлекаясь от работы и от детей.

**Взаимоотношения с детьми:**

Говоря про количество детей, можно выделить следующие значения: 5-ть из 18-и информанток имеют 1 ребенка (два из их совершеннолетние), 7-мь информанток имеют двое детей (пятеро из них совершеннолетние), 6-ть информанток имеют трех тетей (восемь из них совершеннолетние). Возраст детей при анализе данных учитан не был.

Отвечая на вопрос о том, какие принципы при воспитании ребенка являются наиболее важными, практически все информантки отмечают, что воспитывают детей по принципам, которые привили им их родители.

*«… ну вот как родители научили, так и учу. Тут же главное, чтобы это и правда улеглось в головах, тога и беспокоиться, что детей чему-то не тому воспитал, не придется…»*

Информантка 2, 31 год, двое детей.

*«… так ценности они же из поколения в поколение, я считаю. Если тебя научили, там, не знаю, сиденье в автобусе старшим не уступать, так ты такому и детей своих научишь, ведь ты другого поведения просто и не знаешь. Меня научили аккуратной быть, чистоплотной, помогать старшим научили, там, животных не обижать, не мучать, так я этому и ребенка своего учу, по крайней мере стараюсь ему это объяснять…»*

Информантка 8, 27 лет, один ребенок.

Большинство информанток с грустью отмечают, что работа отнимает очень много времени, и не всегда хватает сил на то, чтобы уделить свое внимание детям. Было озвучено, что дети (особенно у информанток с 1 ребенком) часто грустят, и считают себя брошенными, когда информантки уходят на работу на целый день, о чем открыто высказывались. У других информанток, в частости у тех, кто работает удаленно, такого замечено не было. Женщины с онлайн-занятостью проводят достаточное время со своими детьми, уделяют время на их хобби и интересы. Конфликты с детьми возникают в основном из-за большой нагрузки на работе и желанием уделить время супругу. Информантки отмечают свою растерянность в связи с тем, что не могут распределить свободное время таким образом, чтобы провести время и с детьми и с мужем.

*«… была одна ситуация, которая мне чуть сердце не разбила, честно говоря. Меня срочно на вызов отправили, я в скорой помощи выездным фельдшером работаю, и произошло это в день рождения младшего моего. Муж мне тогда позвонил, говорит, Андрюша в слезах сидит, тебя зовет, а я сделать ничего не могу, я на вызове. Винила себя потом еще месяца три. Да и часто так бывает, что выдернуть срочно на работу могут, либо по несколько суток на осмотре, например, стоять. Дети сильно обижались…»*

Информантка 17, 34 года, трое детей.

*«… вот когда на удаленно работать начала — все проблемы как рукой сняло. Даже если и есть какой-то момент рабочий, я там телефон в руки возьму, а ребенок рядом со мной сидит, там, книжку, допустим, читает. И время провожу и с коллегой разговариваю. Заметно жизнь облегчилась…»*

Информантка 3, 29 лет, один ребенок.

*«… вы не представляете какая у меня сейчас каша в голове, как будто вулкан взорвался. Это невыносимо сложно, когда приходится разрываться между любимыми людьми, а ведь еще есть друзья, которые от тебя внимание требуют, и родители, которых навестить нужно. У меня месяц назад был нервный срыв. Такого никогда не было, я сама себя испугалась, очень тяжело было…»*

Информантка 9, 28 лет, двое детей.

На вопрос о том, как женщины поддерживают свои отношения с детьми в периоды стресса на работе и с супругом, были выделены разнообразные ответы, как таковой связи установлено не было, поскольку практика преодоления стресса у всех информанток оказалась разная.

*«… я обычно в себя ухожу, боже, это очень плохо на самом деле. Как черепашка закрываюсь, под панцирь прячусь, пока мне лучше не станет, лишь бы меня не трогали…»*

Информантка 8, 27 лет, один ребенок.

*«… беру мужа в одну руку, детей в другую, и идем на прогулку, либо в кино какое-нибудь. Мне с ними легче стресс переживать…»*

Информантка 1, 38 лет, двое детей.

*«… ну, я уроки там проверю, чтобы сытые, чистые были, беседу легкую могу поддержать, лишь бы не шумели, тогда сорваться могу немного. Раздраженно разговариваю. Мне время нужно, чтобы эмоционально восстановиться, и дети могут не сильно приятным фактором сыграть…»*

Информантка 18, 27 лет, двое детей.

Практически все информантки отметили, что в той или иной степени чувствовали вину по отношению к детям из-за того, что могут не уделять им достаточно времени. Это выражается не только в негативном эмоциональном фоне, но и в нарастающей грусти и обвинении себя в том, что они плохо справляются с ролью матери. Так же стоит заметить, что такое чувство вины у информанток выражается по большей мере в сторону младших из детей, в то время, когда старшие уже сепарированы от родителей, и не нуждаются в такой большой опеке над собой.

**Социальные ожидания и поддержка:**

Большинство информанток отмечают, что сталкивались со стереотипами, связанных со своей работой и их семейным положением. Негативнее комментарии сильно выбивали женщин из колеи и заставляли чувствовать стресс и неудобство.

*«… была ситуация, когда я еще первого своего сына родила. Я молодая была, мне тогда любая подработка подходила, я устроилась дворником на полставки. И как-то я взяла Лешу (прим. сын), ему тогда уже года три исполнилось, с собой, нужно было коллегу подменить, и один двор на Пионерской подмести. Я стояла, подметала, Леша около меня стоял. Проходит женщина и говорит что-то по типу «о боже, что она может ребенку дать, не позорилась бы». Я эти слова на всю жизнь запомнила. На следующий день пришла увольняться…»*

Информантка 4, 34 года, трое детей.

*«… ну а как же, конечно были ситуации. Тут важно понимать, что мы не можем удовлетворять ожиданиям других людей, особенно вообще посторонним. Но, конечно, это портило настроение, я еще и восприимчивой была ко всему такому, сейчас уже полегче с этим…»*

Информантка 15, 30 лет, один ребенок.

На вопрос о том, как оценивается информантками влияние социальных ожиданий на их работу и жизнь в целом, большинство женщин было солидарно, что восприятие исходит только из субъективных коннотаций сказанных вещей. Если человек боится не оправдать ожиданий других, то непременно будет испытывать стресс, если будет поступать не так, как от него ожидает общество.

В тоже время на вопрос как информантки оценивают влияние поддержки на их работу и жизнь в целом, абсолютное большинство информанток сказали о том, что поддержка является важной частью того, что они делают. Поддержку информантки получают от разных источников: коллеги на работе, супруг, друзья, взрослые дети. Информантки подчеркивают, что как только их труд (рабочий или семейный) был положительно оценен, то их эмоциональный фон резко улучшается.

**Про ролевой конфликт:**

В данном блоке происходит объяснение термина «ролевой конфликт» и факторы его возникновения для тех информанток, которые не знают данного определения. Было выявлено, что некоторые женщины не понимали, что испытывают ролевой конфликт, пока не узнали точного определения и как он возникает. После ознакомления с факторами возникновения ролевого конфликта, информантки признавались, что многие из критериев очень близки, либо полностью близки с их ситуацией на момент проведения интервью. На вопрос о том, что конкретно создает ролевой конфликт лично для них, большинство информанток солидарны с тем, что конфликт возникает при попытке сочетать работу и семью, в то время как другие информантки испытываю внутренний ролевой конфликт, при котором теряется их внутренняя идентичность, и роли перемешиваются между собой.

*«... вот вы сейчас мне это все объяснили, и вот точное попадание в меня… Мне действительно сложно сочетать вот это все, сложно разрываться, приходится жертвовать чем-то, это меня очень сильно добивает морально, каждый день себя виню, что недостаточна хороша…»*

Информантка 11, 41 год, двое детей.

*«…у меня ролевой конфликт как раз*, *вот, этот ролевой конфликт, он был связан именно как бы внутри одной роли и между ролями. Вот именно был внутри одной роли. То есть как бы то, что это не было полноценно, именно нормальные отношения, супружеские отношения, да? И, соответственно, получалось, что и сам брак по себе был ненормальным. Именно это осознание оно и приводило к этому конфликту, и, соответственно, конфликтные взаимодействия с супругом, конфликтные, ну, может быть, еще там с его семьей тоже. Ну, вот это все между ролями и было…»*

Информантка 7, 46 лет, трое детей.

На вопрос о том, как влияет ролевой конфликт на работу и семейную жизнь информанток, были выделены следующие интересные результаты: информантки, поделившись своим опытом, помогли структурировать ролевой конфликт по степени выраженности. В ходе анализа данных было выявлено, что ролевой конфликт у работающих женщин различается на 3-и степени выраженности: *легкий, средний и тяжелый.* Легкая степень выраженности обусловлена небольшим внутренним конфликтом, который женщина чувствует в связи с тем, что она хочет соответствовать стереотипам женского поведения и ожиданиям общества, но одновременно желает быть независимой и проявлять свою силу и амбиции. Стоить заметить, что легкая степень в основном присуща женщинам, имеющим одного ребенка, либо работающим в онлайн (удаленном) формате, и заручающиеся поддержкой близкого окружения.

Средняя степень выраженности включает в себя уже более серьезный конфликт, который может приводить к частым эмоциональным вспышкам, стрессу и уровнем негативного опыта женщины при совмещении профессиональной и семейной сфер жизни. Такая степень присуща женщинам, которые работают в очном формате, и имеющие ненормированный график работы (ситуации, когда женщину срочно вызывают на работу в нерабочие часы), и имеющие незначительную поддержку от окружающих, она подвержена стереотипам и пытается следовать ожиданиям общества.

Тяжелая степень выраженности образуется уже кризисным состоянием, когда женщина чувствует сильнейший дискомфорт и страдает от своего положения в жизни, она переживает сильное чувство вины перед семьей за то, что ей приходится уделять много времени работе; кроме того, женщина воспринимает мужа как осуждающего и не поддерживающего его профессиональную деятельность — все это создает комплекс негативных переживаний, вызванных переломом ролей. Такая степень присуща информанткам, которые имеют двое и более детей, имеют полную рабочую смену и строгий график работы, частично или совсем не заручаются поддержкой окружающих, подвергаются стереотипам и испытывают стресс.

# ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенный анализ данных позволил сделать следующие *выводы*:

1. Ролевой конфликт у работающих женщин возникает из-за несовместимости требований, предъявляемых к ним в качестве работников, и ожиданий, которые есть у них в качестве матерей и супруг.

2. Ролевой конфликт может привести к негативным последствиям для женщин, таким как перегрузка и стресс, недостаток времени для семьи и личной жизни, и даже проблемы со здоровьем.

3. Ролевой конфликт может также повлиять на производительность и успех женщин в карьере, особенно если они вынуждены сокращать рабочее время или не могут уделить достаточно внимания своей работе.

4. Ролевой конфликт может быть вызван культурными и социальными ожиданиями, которые связаны с ролью женщины в семье и на работе. Например, ожидания, что женщина должна быть идеальной матерью и женой, а также успешной в карьере.

5. Ролевой конфликт может быть облегчен, если женщины получают поддержку от своих партнеров, родственников и коллег по работе. Это может включать помощь в уходе за детьми и домом, гибкий график работы и т.д.

6. Ролевой конфликт может быть связан с неадекватной социальной поддержкой, которую получают женщины на работе и в семье. Например, отсутствие возможности работать из дома или получать оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком.

8. При помощи современных технологий, которые позволяют женщинам работать удаленно, происходит снижение ролевого конфликта, женщинам удается проводить время с семьей, не жертвуя при этом работой, и наоборот.

9. Самым важным выводом является выяснение того, что ролевой конфликт различается по степени выраженности. Существует легкая, средняя и тяжелая степень выраженности ролевого конфликта, которые проявляются рядом факторов.

После анализа данных необходимо еще раз взглянуть на гипотезу для того, чтобы понять, подтвердилась ли она благодаря эмпирическим данным исследования.

*Гипотеза*. *Ролевой конфликт является одной из ключевых проблем, с которой сталкиваются работающие женщины в современном обществе. Конфликт возникает между ролями, которые женщина играет в семье и на работе, и может привести к серьезным последствиям для её здоровья и благополучия.*

Гипотеза подтвердилась. Действительно, анализ качественных данных говорит о том, что большинство женщин испытывают ролевой конфликт, который приводит к стрессу, чувству вины и негативным ментальным последствиям. Работающие женщины часто испытывают стресс, когда не могут совмещать несколько ролей одновременно. Однако, стоит также упомянуть, что некоторые из женщин вполне успешно справляются с ощущением стресса, и способны снизить ролевой конфликт, либо устранить его полностью.

Были разработаны следующие *рекомендации* по преодолению ролевого конфликта работающей женщины:

1. Общаться со своим партнером и родственниками о том, как они могут помочь в уходе за детьми и домом.

2. Искать работу с гибким графиком или возможностью работать удаленно.

3. Искать поддержку у коллег по работе и возможность сотрудничать в решении проблем.

4. Искать возможности для профессионального и личностного роста, которые позволят балансировать работу и личную жизнь.

5. Не забывать о своем здоровье и регулярно уделять время физической активности и отдыху.

6. Искать поддержку в правительственных программах для семей с детьми, таких как субсидии на детский сад или оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком.

7. Общаться с другими женщинами, чтобы узнать, как они справляются с ролевым конфликтом, и какая поддержка им помогает.

8. Не бояться просить помощи и не пытаться справиться со всем самостоятельно.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении дипломной работы можно отметить, что ролевой конфликт является актуальной проблемой современных женщин, которые сталкиваются с трудностями в сочетании профессиональной карьеры и семейной жизни. Роль женщины в семье и на работе не всегда совместимы, что приводит к психологическому и эмоциональному дисбалансу, увеличению уровня стресса и нервного напряжения.

В основу теоретической рамки исследования были взяты такие теории, как: теория конфликта ролей Роберта Мертона, социально-ролевая теория Эрика Эриксона, теория социального взаимодействия Джорджа Херберта Мида, теория стресса и адаптации Ричарда Лазаруса, теория женских ролей Сары Левин.

Теоретическая глава работы показала, что ролевой конфликт связан с несовпадением ожиданий и реальности, а также с социальными нормами и стереотипами. В целом теоретическая значимость исследования заключается в том, что оно расширяет понимание причин и развития ролевого конфликта работающей женщины, а также раскрывает факторы, связанные с различной степенью серьезности этого явления, и личных переживания, влияющих на интенсивность чувства напряженности роли женщины. Была проведена операционализация основных понятий. Были рассмотрены причины возникновения чувства вины у женщин, а также освещены категории его возникновения. Также в главе важным является рассмотрение того, как современные тенденции на онлайн (удаленную) работу сказываются на ролевом конфликте.

В эмпирической главе были приведены программа настоящего исследования, описание методик и выборки, а также анализ интервью и результаты эмпирического исследования, которые подтвердили наличие ролевых конфликтов у работающих женщин. Кроме того, были выявлены факторы, которые помогают справляться с ролевым конфликтом, такие как поддержка со стороны семьи, гибкий график работы, возможность удаленной работы и др. Женщины, находящиеся в относительно стабильной семейной ситуации, имеющие поддержку со стороны мужа и родственников, более успешно справляются с этой проблемой. Для уменьшения степени ролевого конфликта у женщин, работающих и занимающихся семьей, необходимо совершенствовать механизмы сочетания этих двух важных для них ролей. Привлечение мужей к домашним делам и повседневной заботе о детях может значительно усилить роль женщин в обществе и снять напряжение, вызванное дисбалансом между семейными и карьерными обязанностями.

Важным результатом настоящего исследования стало выявление разной степени выраженности ролевого конфликта у работающих женщин. Проведенный анализ данных показал, что у работающих женщин имеется три степени ролевого конфликта: легкий, средний и тяжелый. Легкая степень выражается в небольшом внутреннем конфликте, связанном с желанием соответствовать общественным ожиданиям стереотипов женского поведения, но также проявлять силу и амбиции. Средняя степень порождает более серьезный конфликт, который может приводить к эмоциональным вспышкам, стрессу и негативному воздействию на жизнь женщины, когда она пытается балансировать между семьей и работой. Тяжелый уровень представляет собой кризисное состояние, когда женщина страдает от дискомфорта и чувства вины перед семьей, а также воспринимает мужа как осуждающего и не поддерживающего ее профессиональную деятельность. Все это вызывает комплекс негативных переживаний, связанных с переломом ролей.

Таким образом, ролевой конфликт работающей женщины – это сложный и многогранный процесс, требующий внимательного изучения и анализа. Для того, чтобы достичь наилучших результатов в борьбе с этой проблемой, необходимо внедрять новые методы управления дилеммами жизненных ролей, правильно организовывать свой жизненный и рабочий график, уважать свои личные и профессиональные потребности, и, не менее важно, культурно формировать мнения и представления об этой проблеме в обществе.

В целом, исследование позволило более глубоко понять проблему ролевого конфликта у работающих женщин и выявить возможные пути ее решения. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь разработать более эффективные стратегии поддержки работающих женщин и повышения их качества жизни.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алешина Ю.Е., Борисов И.Ю.* Полоролевая дифференциация как комплексный показатель межличностных отношений супругов // Вестник Московского университета. Сер.14. Психология. – №2. – 1989. – С. 39–46.

2. *Алешина Ю. Е., Лекторская Е.В.* Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. – №5. –1989. – С. 25–31.

3. *Алешина Ю.Е.* Ролевой конфликт работающей женщины / Алешина Ю.Е., Лекторская Е.В. / Вопросы психологии. – №5. – 1989. – C. 80–88.

4. *Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А.* Современная социальная психология на Западе (теоретические направления). М., 1978.

5. *Андреева Г.М.* Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002.

6. *Анцупов А.Я.* Конфликтология: учебник для вузов. – 5–е изд. – СПб., 2013.

7. *Басканова М.Е.* Социальная защита женщины–матери в условиях трансформации общества // Женщина и свобода: пути выбора в мире традиций и перемен. Материалы международной конференции 1993 года. М., 1994. – С.142–147.

8. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2003.

9. *Весельницкая Е.* Женщина в мужском мире. СПб.: Питер, 1993.

10.  *Воронина Л.А., Клименкова Т.А.* Тендер и культура // Женщины и социальная политика (тендерный аспект) / под. ред. Хоткиной З.А., М., 1992. – С. 10–22.

11.  *Гаврилица О.А.* Чувство вины у работающей женщины // Вопросы психологии., 1998. – № 4. – С. 45–61.

12.  *Гришина Н.В.* Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.

13.  *Кигай Н.* Материнство как профессия / Свободная мысль, 1995. – № 5. – С. 27–31.

14.  *Кошелева Ю.П.* Теоретические подходы к ролевому поведению и межролевой конфликт // Вестник МГЛУ. Образование и педагогические науки, 2018. – № 1. – С. 132–152.

15.  *Подымов, Н.А.* Проблема диагностики внутриличностных конфликтов в ценностно–мотивационной сфере // Научный результат. Педагогика и психология образования. – № 3. – 2018. – С. 71–79.

16. *Трухан, Е А.* Локус ролевого конфликта и профессиональное выгорание у мужчин и женщин // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – № 3. – 2019. – С. 40–47.

17.  *Юнг, К.Г.* Тэвистокские лекции. – М.: АСТ, 2009.

19. *Виткин Дж*. Женщина и стресс. СПб.: Питер, 1996.

20. *Гурко Т., Босс П.* Отношения мужчин и женщин в браке // Семья на пороге третьего тысячелетия / Гл. ред. А. И. Антонов. М., 1995.

21. Женщина на работе. Конфликты и стрессы: умение их преодолевать. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

22. *Мезенцева Е. Б*. Равенство возможностей в сфере занятости или "защитные меры". Женщины перед лицом выбора // Женщины и социальная политика (гендерный аспект) / Под. ред. З. А. Хоткиной. М., 1992. С. 23-46.

23. *Токсанбаева М.* Женщины в составе экономически активного населения // Женщины в реформируемой экономике. М., 1995. С. 30-40.

24. *Фридан Б.* Загадка женственности. М.: Прогресс, 1994.

25. *Хорни К.* Женская психология. СПб.: Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 1993.

26. *Robert K. Merton.* Social Structure and Anomie // Vol. 3, No. 5., 1957.

27. *Erikson, E. H.* Childhood and society // New York: W.W. Norton & Co., 1950.

*Erikson, E. H.* Identity, youth and crisis // New York: W. W. Norton & Co., 1968.

28. *Thomas C. Heller, Morton Sosna, David E. Wellbery.* Reconstructing Individualism: Autonomy, Individuality, and the Self in Western Thought., 1986.

29. *George Herbert Mead.* Mind, Self, and Society: The Definitive Edition // Enlarged Edition., 1934.

30*. Lazarus, R. S.* Psychological stress and the coping process // McGraw-Hill., 1966.

31. *Judith M. Bardwick.* Psychology of Women: A Study of Bio-Cultural Conflicts Paperback., 1972.

32. *Hartman, M.* Motherhood Identity. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / M. Hartman / Psycholog., 2011. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/4834258.pdf (дата обращения: 09.03.2023).

33. *Nye F.I., Hoffman L.W* / Working mothers / (eds.). San–Francisco: Jossey–Bass, 1975.

34. *Barling J.* Employment, stress and family functioning. Chichester: John Wiley & Sons, 1990.

35. *Baruch G. K., Barnett R. C*. Saved by the job // Working Woman. 1984. Aug. P. 23.

36. *Berg B.* The crisis of the working mother. Summit U. S., 1986.

37. *Borman K., Quarm D., Gildeonse S.* (eds). Women in the workplace: Effects on families. New Jersey, 1984.

38. *Crosby F., Jaskar K.* Women and men at home and at work: Realities and illusion // Gender issues in con-temporary society. Claremont Symp. on applied Soc. Psychol. CA: Sage Publ, Inc. Newbury Park, 1993. V. 6. P. 143-171.

39. *Hutschnecker A*. Do you feel guilty? N. Y., 1981.

40. *Kobasa S. Q.* The hardly executive: Health under stress. US., 1986.

41. *Lerner J., Galambos N*. (eds). Employed mothers and their children. Reference book on family issues. NY.: Garland Publ., Inc, 1991. V. 17. P. 237-282.

42. *Nevill D., Damico S*. The influence of occupational status on role conflict in women // J. Employment Counseling. 1978. V. 15 (2). P. 55-61.

43. *Symonds A.* The wife as the professional // Am. J. of Psychoanalys. 1979. V. 39 (1) P. 55–63.

44. *Walsh W., Osipow S.* (eds). Career counseling for women. Contemporary topics in vocational psychology. Hillsdale, NJ; Lawrence Erlbaum Ass., Inc,1994. P. 135-164.

45. Women wife and worker / Soc. Scie. Depart. L., 1960.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

**Протокол интервью**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Информант, возраст, количество детей** | **Дата, время интервью** |
| 1 | Информантка 1, 38 лет, двое детей. | 02.04.2023; 1 час 23 мин |
| 2 | Информантка 2, 31 год, двое детей. | 04.04.2023; 1 час 48 мин |
| 3 | Информантка 3, 29 лет, один ребенок. | 04.04.2023; 56 мин |
| 4 | Информантка 4, 34 года, трое детей. | 07.04.2023; 1 час 34 мин |
| 5 | Информантка 5, 25 лет, двое детей. | 12.04.2023; 45 мин |
| 6 | Информантка 6, 32 года, трое детей. | 13.04.2023; 1 час 57 мин |
| 7 | Информантка 7, 46 лет, трое детей. | 14.04.2023; 2 часа 03 мин |
| 8 | Информантка 8, 27 лет, один ребенок. | 20.04.2023; 1 час 17 мин |
| 9 | Информантка 9, 28 лет, двое детей. | 20.04.2023; 2 часа 14 мин |
| 10 | Информантка 10, 43 года, трое детей. | 28.04.2023; 1 час 05 мин |
| 11 | Информантка 11, 41 год, двое детей. | 30.04.2023; 1 час 14 мин |
| 12 | Информантка 12, 38 лет, один ребенок. | 03.05.2023; 1 час 41 мин |
| 13 | Информантка 13, 44 года, трое детей. | 05.05.2023; 2 час 05 мин |
| 14 | Информантка 14, 29 лет, двое детей. | 06.05.2023; 1 час 53 мин |
| 15 | Информантка 15, 30 лет, один ребенок. | 09.05.2023; 1 час 20 мин |
| 16 | Информантка 16, 47 лет, один ребенок. | 09.05.2023; 1 час 34 мин |
| 17 | Информантка 17, 34 года, трое детей. | 10.05.2023; 1 час 02 мин |
| 18 | Информантка 18, 27 лет, двое детей. | 10.05.2023; 1 час 22 мин |

## Приложение 2

**Гайд интервью 2023**

**Здравствуйте! Спасибо большое, что согласились принять участие в интервью, которое рассматривает проблему женского ролевого конфликта. Благодаря данному интервью я хочу узнать больше о Ваших личном опыте и взгляде. Ваше мнение имеет для меня большое значение, так как оно поможет мне понять и проанализировать сложности и проблемы в данной области. Я уверена, что наше интервью будет интересным и плодотворным.**

**Блок 1. Про жизнь.**

1. Расскажите немного о себе (имя, возраст, место жительства и место работы)?
2. Какие ценности для вас важнее всего в жизни и как вы уделяете им время?
3. Какие у вас есть хобби и как они влияют на вашу жизнь?
4. Как вы справляетесь с повседневными задачами?
5. Какое время вы уделяете себе отдельно от работы и семьи и что вы делаете в свое свободное время?
6. Как вы балансируете между личными интересами и обязательствами на работе и дома?
7. Как вы оцениваете свою жизнь, насколько она полна достижениями и удовлетворением?

**Блок 2. Работа и семья.**

1. Какой у вас опыт работы/сколько работ вы сменили?
2. Как вы оцениваете свой доход и справляетесь ли вы с финансовыми обязательствами?
3. Есть ли у вас чувство, что работа отнимает у вас время, которое можно было бы проводить с семьей?
4. С какими трудностями вы сталкиваетесь, когда пытаетесь удерживать баланс между работой и семьей? (например, высокая нагрузка на работе и слабое здоровье)? Как вы решаете проблемы, связанные с тем, что у вас есть работа и домашние обязанности?
5. Как работа может повлиять на ваши отношения в семье и на социальную жизнь?
6. Приходилось ли вам работать онлайн (удаленно)?
7. Возникали ли трудности или проблемы при работе из дома и поддержанием домашнего хозяйства? Или наоборот все было более комфортно, чем очная форма работы?
8. Было ли у вас больше свободного времени на себя при удаленном формате работы?
9. Какие компромиссы вы готовы сделать, чтобы сохранить баланс между работой и семьей?

**Блок 3. Взаимоотношения с супругом.**

1. Как долго вы находитесь в браке с вашим супругом? (Если было несколько браком, то можете рассказать об опыте в каждом?)
2. Кто из вас больше занимается домашними обязанностями/кто сидит с детьми?
3. Есть ли конфликты, связанные с разделением домашних обязанностей с мужем?
4. Как вы поддерживаете свои отношения с мужем в периоды стресса на работе?
5. Как вы обсуждаете свои работу и роли в семье со своим мужем и как вы разрешаете разногласия? Помогает ли добровольно вам супруг, когда вы уставшая?
6. Какие изменения произошли в вашей семье после того, как вы начали работать?
7. Возникали ли у вас чувство вины в отношении супруга из-за того, что вы много работаете?
8. Как вы боретесь с ощущением вины или сожаления, если вы чувствуете, что работа берет у вас больше времени и энергии, чем вы ожидали?
9. Какие способы у вас существуют для того, чтобы сохранить гармоничные отношения с партнером при наличии ролевых конфликтов?

**Блок 4. Взаимоотношения с ребенком (детьми).**

1. Сколько у вас детей? Какой у них возраст?
2. Какие принципы воспитания вы считаете наиболее важными, и каких дисциплинарных действий вы придерживаетесь?
3. Как влияет ваша работа на отношения с детьми? Как ваши дети реагируют на вашу работу и как вы объясняете свое отсутствие дома из-за работы?
4. Какие навыки вы приобрели в своей карьере, которые помогают вам стать лучшей матерью?
5. Как вы балансируете между обязательствами на работе и дома и что вы делаете, чтобы уделить достаточно внимания своим детям?
6. Есть ли у вас конфликты в отношениях с детьми, связанные с работой?
7. Как вы поддерживаете свои отношения с детьми в периоды стресса на работе?
8. Возникало ли у вас чувство вины в отношении детей из-за того, что вы заняты работой?
9. Как вы считаете, можно ли справиться с ролевыми конфликтами в отношении материнской роли?

**Блок 5. Социальные ожидания и поддержка.**

1. Как вы справляетесь с ожиданиями общества от женщин на рабочем месте?
2. Какие были реакции людей на совмещение вашей работу и семьи?
3. Какие проблемы вы испытываете в плане стереотипов, связанных с женщинами на рабочем месте?
4. Какие методы вы используете для укрепления своей позиции на рабочем месте?
5. Как вы оцениваете влияние социальных ожиданий на вашу работу и жизнь в целом?
6. Какую поддержку вы получаете от коллег на работе? Как вы оцениваете влияние поддержки на вашу работу и жизнь в целом?
7. Как вы помогаете другим женщинам, которые также сталкиваются с ролевым конфликтом (если сталкивались)?
8. Какие советы вы можете дать женщинам, которые хотят совмещать работу и семью?

**Знаете ли информант, что такое ролевой конфликт?**

**(*ДАТЬ ПОЯСНЕНИЕ, ЕСЛИ НЕТ*)**

**Блок 6. Проявление ролевого конфликта.**

1. Как вы определяете свой ролевой конфликт, и что конкретно создает его для вас?
2. Как вы считаете, ваш ролевой конфликт влияет на вашу работу и семейную жизнь?
3. Какие стратегии вы используете, чтобы сбалансировать свою работу и семейную жизнь (преодолеть ролевой конфликт)?

## Приложение 3

**Транскрипт интервью**

**Интервью\_6.**

**Дата проведения интервью: 13.04.2023**

**Интервьюер: Калдашева Алина**

**Информантка: Хасанова Е.Н., 32 года, трое детей. Высшее образование: Библиограф гуманитарного профиля; переподготовка по специальности государственное-муниципальное управление. Председатель правления общественной организации гражданского просвещения «Дом Проектов», г. Санкт-Петербург.**

**Длительность интервью: 1 час 57 мин**

**Интервьюер:** Еще раз здравствуйте, спасибо большое, что согласились принять участие в интервью, которое рассматривают проблему женского ролевого конфликта. Благодаря данному интервью я хочу узнать больше о вашем личном опыте и ваших взглядах. Ваше мнение имеет для меня большое значение, так как оно поможет проанализировать сложности, проблемы в данной области, которой я занимаюсь. Я уверена, что наше интервью будет интересным и плодотворным.

**Информантка:** И я в этом не сомневаюсь.

**Интервьюер:** Перед началом скажите, пожалуйста, вы не будете против, если наше интервью будет записано мной на диктофон? Все данные останутся строго конфиденциальными и будут использованы только для анализа данных.

**Информантка:** Абсолютно не против, да.

**Интервьюер:** Тогда давайте перейдем к нашему первому блоку. Он посвящен вашей жизни. Расскажите, пожалуйста, немного о себе имя, возраст, место жительства, место работы.

**Информантка:** Зовут меня Елена. Я являюсь председателем правления Санкт-Петербургской благотворительной общественной организации гражданского просвещения. Закончила академию культуры по специальности библиограф гуманитарного профиля, в 2001 году я прошла переподготовку по специальности государственное и муниципальное управление, поскольку на тот момент вторым высшим образованием как бы это не могло быть, поскольку оно у меня уже наличествовало. Мне полных 32 года. Что еще? Трое детей у меня от очень разных мужей, всех трех, очень разных. То есть, получается, что я была, ну, я сейчас в третьем браке нахожусь, и получается, что два раза был неудачный брак, и последний пока еще удачный.

**Интервьюер:** Это замечательно.

**Информанка:** Я надеюсь, что так все и останется. Ну, не знаю. Знаете, жизнь то такая, как повернется, непонятно. Ну, вот как-то так. Если вкратце говорить так, ну, пусть у меня еще есть мама, отец у меня умер 20-м году, как раз когда была эпидемия этого ковида, там по здоровью не очень хорошо было, и в больничку его заперли, по сути, потому что там как в больнице кто оказался, тот долго не живет. Там бактериальная пневмония, и ковид, и человек сгорел, и все пошло быстро. Очень. Сгорел. Ну, вот что, есть кошки, у меня есть кошек много, одна в городе, одна вот на даче.

**Интервьюер:** А как зовут?

**Информантка:** Одна Серафима, другая Алиса.

**Интервьюер:** Это замечательно. Спасибо вам огромное. Скажите, пожалуйста, какие ценности для вас важнее всего в жизни и как вы уделяете им время?

**Информантка:** Хороший вопрос. Не знаю. Мне кажется, все-таки самое главное это семья и работа. Она важна постольку поскольку, чтобы человек смог реализоваться. То есть, условно говоря, даже в семье человеку необходимо, чтобы он чем-то занимался, кроме семьи. То есть нельзя, чтобы он был замкнут на ней, потому что мне кажется, что в таком формате происходит немножко… человек сам себя обесценивает, скажем так. Когда это замкнутый круг такой. И поэтому всегда нужно, чтобы было время для себя. И вот я с годами я понимаю, что мне сложнее находить время для себя, но оно мне пошло, оно мне очень просто для себя лично. Мне очень повезло, что у меня все понимают, что мне иногда нужно побыть одной. А когда у тебя уже такое количество детей еще есть, там, мама, еще кто. То есть очень тяжело найти это время, когда побыть одной. И, по сути, работа — это возможность для меня немножко побыть для себя, как это ни парадоксально несмотря на то, что ты общаешься с коллегами, с посетителями, так сидишь здесь тихо, хорошо, никого нет, никто тебя не трогает. Я недавно тут была на летучке, и мне одна из слушательниц говорила о том, что вот какая-то такая патологи. Вот я поехала в субботу делать отчет, потому что там никого нет и так очень хорошо можно посидеть в тишине. Я говорю, знаете, как я мечтаю о том, чтобы посидеть в тишине и что-нибудь поделать. То есть какое-то такое, вот, моя мечта, посидеть и поделать что-то в тишине. Потому что, в принципе, получается, что ты все время кем-то чем-то занят. Но семья — это главное, конечно. Семья это да. А работа она как сказать? Она тебя делает лучше для того, чтобы ты, вернувшись в семью, оценил эту семью. А так иначе, ты не оценишь. Для того, чтобы без расставаний не было бы встреч. Так, если все время вариться в этой каше, можно на стенку полезть, поэтому нужно балансировать.

**Интервьюер:** Спасибо. Скажите, пожалуйста, какие у вас есть хобби и как они, возможно, влияют на вашу жизнь?

**Информантка:** Хобби – это очень хорошо. Я не могу сейчас вспомнить, ну, наверное, больше спортивное. Я безумно люблю на лыжах горных кататься. Но вот в этом сезоне я вообще один раз только прокатилась, в прошлом сезоне даже больше каталась, когда ребенок был маленький. А в этом сезоне один раз, как раз времени. Ну, то есть времени нет катастрофически. А хобби так это вот как-то сказать, лечь, кису к себе приложить и полежать. Вот это такое, пока сейчас только такое. Никаких других возможностей нет, потому что, ну, ничего поделать, в принципе, возможности нет. Хочешь и не можешь.

**Интервьюер:** Может быть, чтение книг?

**Информантка:** Вы знаете, я так много читаю по работе, что мне уже на книги... Я, к сожалению, к сожалению, для себя я должна констатировать, что я не могу читать уже книги художественные. Я очень любила Набокова, а Набоков, он такой требует очень медленного такого чтения, буквально, вот смакование.

**Интервьюер:** Проживание?

**Информантка:** Нет, именно смакование словом, вот именно наслаждение вот именно языком. А когда ты уже привык читать очень много в больших объемах, очень тяжело остановиться и себя заставить читать именно вот так вот. Это большая очень проблема для меня, потому что я очень много читаю по работе и мало читаю художественной литературы, потому что я не могу ее читать. Ну, потому что я же не могу читать так же, как научно художественную литературу. Там же надо как-то вчитываться, переживать. Поэтому, к сожалению, вот чтение для меня оно вот сейчас вот именно как хобби, оно для меня отсутсвует, а именно как работа, так что, к сожалению, нет, потому что, ну, невозможно читать.

**Интервьюер:** Угу. У меня тут есть еще вопросы, но вы очень хорошо и сбалансировано ответили в принципе.

**Информантка:** Мы уже заканчиваем? //смех//

**Интервьюер:** Нет, конечно //смех//. Вот поэтому перейдем к следующим вопросам в этом блоке. Скажите, пожалуйста, как вы оцениваете свою жизнь, насколько она полна достижениями и удовлетворением вашим личным?

**Информантка:** Ну, мне кажется, что вообще удовлетворение, вот, удовлетворение вообще вот это понятие категории счастья, оно вообще не снаружи, оно внутри. То есть оно либо есть, либо нет. Если у человека его внутри нету, то даже если там у него будут все условия созданы, он все равно будут чем-то недоволен и будет несчастен, как у Довлатова. Один человек мне говорил, что будет полностью счастлив, если ему заменят фановую трубу, да, вот оно будет примерно из этой серии, да, вы понимаете, что оно здесь внутри, счастье и удовлетворение оно внутри, и оно должно быть у человека, у самого. Это не зависит от внешних обстоятельств. Другой вопрос, если человек сам строит свою жизнь, да? И он сам должен ее выстраивать тем или иным образом. Ну, свое окружение, свои взаимоотношения с окружающими, свои какие-то карьерные дела таким образом, чтобы, ну, наверное, чтобы внутренне его удовлетворяло, скажем так. Это, скажем так, это внутри должно присутствовать, не снаружи, а внутри. Ну, если честно, я уже давно, ну нет, наверное, все-таки не так давно. Но я думаю, последние лет 8 точно, ну, больше, наверное, 10. То есть как бы вот это ощущение – жив, здоров. Слава богу, дети при мне, все хорошо. Ну, то есть вот это проснулась, ну, слава богу. Потому что проснуться в 06:00 какая разница? Ну, ты же проснулся. Ну, живой. Вон, всех закидал в машину и поехал. То есть сменились немножко, так сказать, приоритеты в том плане, что нет теперь стремления перенести ответственность за свое удовлетворение на кого-то другого. То есть, я понимаю только, что только ты сам это делаешь, если ты чего-то хочешь, ты должен сам что-то взять и сделать. У тебя может быть сколько угодно детей, сколько угодно там нагрузки. Но если тебе это надо, если у тебя этого нету или ты будешь говорить, что я хочу это, но не могу, ну, значит, никто тебе этого не подаст. Ну, нет таких благодетелей. Ну, вот, на мой вкус, у меня моя мама, которые с папой прожили больше 50 лет вместе. Мама почти там последние 30 лет не работала. Ну, я просто понимаю, что, может быть, есть такая модель, наверное, но я не представляю. Ну, потому что я привыкла к такой самостоятельности, а, во-вторых, как сказать, никто особо ничего за меня не делал. Все равно приходится все делать самой, ты хочешь – иди, пожалуйста, сделай. Тогда нечего тебе кому-то претензии предъявлять. Претензии только к себе можно проявлять. А если ты к себе только предъявлять претензии, ты либо что-то делаешь. А если ты ничего не делаешь, значит, ты удовлетворен жизнью. Ну, вот, понимаете, да? То есть ты либо испытываешь удовлетворение от того, что ты сделал, например, сам заработал денег, сам воспитал ребенка, там еще что-то такое, да. То есть ты испытываешь от этого удовлетворение. То есть, вот, знаете, у меня с первым сыном была история, когда устраивала его в школу. Школа была, мы жили в Кировском районе, а школа в центре бала здесь, это 155 гимназия. Это была целая история. Но вот я как бы все поставила, что мне надо, чтобы ребенок учился в хорошей школе, у хорошего преподавателя, потому что у него очень хорошие задатки были. Ну, или там не важно, я костьми лягу, но я это сделаю. И я это сделала, да. Ну, тогда еще записывали. Тогда было по записи еще, по-моему, прием в школу. И ночевали в машине. С 06:00 я приехала, записывались все, подали документы. И вот это удовлетворение от того, что у меня ребенок учился в хорошей школе. Первые пять лет боялся кашлянуть, потому что боялся пропустить школу. Говорит, мам, как же я не пойду в школу, там такие интересные контрольные, ну, это дорогого стоит. Вы понимаете, что-то вложил, ты получил результат, к тебя такой замечательный взрослый сын, которому я вообще, даже я, наверное, удивляюсь тому, насколько он взрослее, лучше меня. Я знаю себя там в свои 19 лет, и он сейчас намного лучше, намного взрослее, намного умнее вообще, в том числе благодаря тому, что я как-то где-то в какое-то время, может быть, какие-то эти усилия приложила. Ну, то есть, хочется надеяться, что это в том числе и благодаря мне. Поэтому вот удовлетворение от этого и приходит, что ты что-то сделал, и видишь результат такой долгоиграющий и оно внутри. А это твои усилия, не кто-то, а ты сам, что ты сделал, что-то улучшил. А если ничего не сделал, ну, и ничего не получил. Поэтому вот как-то так. Оно всегда есть, эта часть она внутри есть. Могут быть какие-то расстройства, ну, мелкие, по мелочи, да, там, где-то надо отчекрыжить денег, где-то что-то там еще надо, работы много, еще что-то. Но оно такое, как сказать, ну, ладно, сейчас пришло, потом уйдет, да, то есть это такое наносное, как песок такой, после зимы песок остался, вот, такое наносное. Потом дождик это все смоет, и город будет чист. Так и здесь то же самое, что вот какие-то, ну, расстройства, там, что-то такое там, сейчас у нас там неделю целую там была у маленького температура под 40, у него зубы резались четыре сразу этих больших. Ну, а что ты сделаешь, ну, конечно, расстраиваешься, ну, что, ждешь, когда это все пройдет, у тебя все планы отменились. Но ты же не будешь чувствовать себя несчастным из-за того, что у тебя отменились планы. Ты же понимаешь, что это сейчас пройдет. Ты понимаешь, что все будет нормально. И ты радуешься тому, что вот уже, ну, хорошо, слава богу, вот уже два дня нет температуры, хоть что-то уже хорошо. Ну, то есть, вот только так, как иначе. Ну, в принципе, вообще человеку никак не выжить, только на себя рассчитывать. И, как это, человек, он вообще в принципе одинок. Он один сам по себе. И хорошо, что есть какие-то люди, которые могут тебе что-то поддержать как-то. Но всегда человек, в принципе, не надо рассчитывать на других в том плане, что они, они же люди, и у них свои какие-то расчеты, свои какие-то понимания. Поэтому только сам. Относиться к другим в этом плане, ну, если не с пониманием, то, по крайней мере, ну, человек имеет право на свое мнение. Может, от чего-то отказаться, ну, как-то…

**Интервьюер:** Без осуждения?

**Информантка:** Однозначно без осуждения. Ну, можно побухтеть, конечно, но оно тебе ничего не даст. Оно, наоборот, надо, вот, сделал человек, и слава богу. Ну, не сделал, значит, не смог. Мы же не знаем всех обстоятельств того человека, который хотел что-то помочь и не смог. Мы не знаем. И очень легко сказать, что я не достиг того-то, потому что мне кто-то не помог. Но это такая очень удобная позиция, такая, ну, это как-то в психологии называется. Это у нас, когда у нас локус перенесен во вне, восприятие, да, внутренний локус и внешний. Я вот у нас локус перенесен во вне, когда мы ищем причину всех наших проблем во внешней среде. Вот он мне не помог, поэтому я такой. А так всегда внутри надо искать и над собой работать, не над кем-то там, а с собой. Все равно никого не перевоспитаешь. Даже вот эту вот мелкоту полутора лет ты там, ну, что-то ты можешь ему сказать, но там уже есть свой характер, свои какие-то понимания, он не говорит, но он все понимает, может, что-то объяснить ему можно, но не более чем. А если ему там 14 или 19, то уже все. Только так мы можем, больше ничего. Так что вот так вот.

**Интервьюер:** Спасибо большое. Насколько ваша жизнь полна достижениями, по вашему опыту?

**Информантка:** Ну, я считаю, что, наверное, можно было бы сделать больше. И потом, какие достижения? Достижения есть разные. С точки зрения там, например, семьи – я перевыполнила все возможные и невозможные планы, ну, потому что, ну, у меня все-таки трое детей. Здесь я чувствую полное удовлетворение, но опять-таки оно относительно, потому что там маленький еще растет средняя, там еще говняется. То есть я могу сказать, что, слава богу, сын взрослый, там все хорошо. А вот с этими еще проблема. Что касается работы, то тут все сложно, потому что есть так называемый, да, феномен самозванца. Все равно ты чувствуешь себя неудовлетворенным, ты не понимаешь, куда двигаться. И вот, к сожалению, в моем поколении, как я понимаю, вот, среди моих коллег, здесь даже вообще вот мы попали в такую ситуацию, когда мы начинали работу, у нас были очень низкие зарплаты, ну, то есть, в принципе, да, тогда это только все начиналось. В принципе, тогда еще не было ничего. А сейчас нам многим не удалось устроиться в какие-то такие темы. И, например, идут очень большие доплаты за то, что ты молодой ученый. Я уже не попадаю в молодых ученых, есть еще соответствующий грант для молодых ученых. То есть средний возраст, они, получается, немножко выпали. То есть они не могут подавать как молодые ученые, но при этом они не имеют такое количество публикаций и такой статус, как доктора. А сделать какую-то такую работу научную, ну, это очень, мягко говоря, трудно, особенно если, совмещая с тем, что у тебя есть семья. Это очень сложная задача, потому что, ну, потому что у тебя есть еще что-то, что надо делать. То есть ты не можешь сосредоточиться полностью на работе, ты не можешь полностью там, условно говоря, уехала утром – вечером приехала. Почему? Потому что тебе нужно там приготовить, что тебе нужно, что, если ты уехал, значит, у тебя должно быть так дома сделано, чтобы тебя все-все поели. Там было бы, что поесть. Ну, вот это такие моменты, о которых зачастую не задумываются люди, да, что я понимаю по своим коллегам женщинам, что именно это очень, ну, не то, что это их тормозит, но это очень осложняет жизнь, потому что ты не можешь просто так взять, уехать там 08:00, условно говоря, сюда на работу и там сидеть до 22:00 и там работать. Почему? Потому что ты должен, если, допустим, даже кто-то в твоей семье остается, ты должен им оставить там три перемены блюд, там на целый день – завтрак, обед, ужин, там, сколько у тебя членов семьи, всем оставить, да. Плюс потом приехать и еще что-нибудь им приготовить, чтобы они еще поели. Ну, то есть получается, что постоянно вот эта дурацкая многозадачность, которая не ведет к достижению цели. То есть ты идешь шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, два шага назад постоянно, ты не двигаешься никуда. И там сейчас, если представить себе задачу какую-то, ну как, по сути, для того, чтобы достичь какого-то удовлетворения с точки зрения карьерной, то все равно это получается вот такой танец. Один шаг вперед, два шага назад. Потому что, ну а как? То есть ты же в семье, ты же должен как-то все организовать. А еще нагрузку ведь никто не отменял. У тебя там по пять курсов. То есть, когда писать, как наши коллеги, мы с коллегами шутим, да? Вот, отпуск наступит, поработаем, да, то есть книжки попишем, статьи попишем. Ну, вот как-то так, понимаете? И поэтому, конечно, удовлетворение, но если по балльной оценивать, например, то в целом, да, я удовлетворена своей жизнью, да. А если по каким-то параметрам, то, понимаете, там будет, там, в большей степени, ну, с точки зрения семейной, да, хотя понятно, что тут тоже есть какие-то свои шероховатости. И там, например, финансово там, а хотелось бы больше, то есть здесь низкий уровень удовлетворения. С точки зрения работы тоже, потому что хотелось бы карьерного роста, повышения, но это все есть ограничения, то есть как это называется… колесо баланса. Вот есть же по сферам и, соответственно, есть, и ты понимаешь, что где у тебя здесь проседает и что нужно сделать. Но ты понимаешь, что это временное явление. Ну, ты не можешь там, условно говоря, ребенка куда-то девать, он у тебя уже есть и куда ты его денешь? Ты же не сдашь его куда-то, да? То есть пока ты должен заниматься, и, значит, попадет там ребенок, например, в садик.Может и времени будет больше. То есть, вот, здесь важно очень разделение, то есть постоянный разговор с собой, и вот этот анализ, что происходит, потому что иначе, ну, как бы ты можешь зацепиться, да, ой, я никак, вот, я из-за вас, дураков, тут, понимаете, никак карьеру не могу построить, вы на мне висите камнем. Ну, можно же предъявить своей семье, сказать, что, вот, вы виноваты в том, что я не построил свою карьеру, я вот хочу быть доктором, а вы тут сидите семеро на лавке и все просите есть, да? Мама, приготовь то, се, пятое, десятое. А можно как бы для себя решить, это же мое решение. Значит, соответственно, я должна сама решить этот вопрос как-то. Ну, вот, не знаю, там разделение. Вот сейчас мы это делаем пока вот ребенок маленький, сейчас мы это делаем или делаем в минимальном виде. Будет, возможность сделать больше, будем делать больше. Ну, вот только так, больше никак. Поэтому удовлетворение оно в карьере, в работе меньше, в семейной жизни больше. А так приходится вот это как-то не то, чтобы смиряться, скорее выстраивать стратегию, исходя из этого, вот, какие есть возможности. То есть, ну, ты же не можешь там, условно говоря, если перед тобой река, ты не можешь, не переплыв ее, построить сухопутный маршрут. То есть сначала нужно переплыть реку, а потом уже идти куда-то. А я пойду. Ну, пойдешь – потонешь, там. Надо как-то или перейти через нее или как-то перебраться. Так и здесь то же самое. Потом, ну как ребенка бросишь. Вот тогда будет другой ролевой конфликт, будешь ходить и мучиться. Поэтому отдаю предпочтение вот такому, как сказать, вот балансированию – сколько, где и чего. Но это тяжело, конечно, потому что есть еще мама, которая тоже требует внимания. Больше того, сейчас она осталась, по сути, одна. То есть как бы ее еще поддерживать нужно материально, все это обеспечивать. Поэтому соответствующим образом все это накладывается везде, поделил себя, где там тебя осталось, столько? Ну, иди, пожалуйста, попиши чего-нибудь, что тебе осталось, иди попиши за клочок времени 15 минут, иди, попиши, ты же хотела писать – иди, пиши. Ну, примерно из этой серии. Ну а здесь иначе никак. Я просто знаю по опыту, там, со второго ребенка, у меня старший сын не ходил в детский сад, а дочка ходила. И это было как? Всех сдал, развез всех, школа, в сад. И в 09:00 я уже была на работе, и вот у тебя с девяти до четырех время есть. Пиши, что хочешь вообще. Да ну, это там у меня были другие задачи. Но, собственно говоря, я знаю, что время оно появится, просто нужно будет, условно говоря, выждать и подготовить для него соответствующие все моменты, чтобы можно было спокойно заняться какими-то своими делами. Вот так вот.

**Интервьюер:** Спасибо вам огромное за такой полноценный ответ. Это было очень интересно. Мы еще подробнее поговорим о семье, о муже и о детях. Вот сейчас бы хотела затронуть следующий блок. Это работа и семья. Вот вы уже упомянули ваше место работы. Вот теперь хотелось бы немного углубиться в вашу сферу занятости. Скажите, пожалуйста, какой у вас опыт работы в принципе? Сколько работ, возможно, вы сменили, если не секрет?

**Информантка:** А я не меняла вообще работу.

**Интервьюер:** Сразу пришли?

**Информантка:** Да, сразу. Я никуда не уходила, работала еще в других местах, и даже переквалифицироваться пришлось. Но почему вообще эта сфера? Потому что я немного лентяйка, признаюсь, потому что я не хотела никогда работать восьмичасовой рабочий день, и я всегда хотела летних каникул. Поэтому я всегда так говорю, что именно по этой причине я выбрала эту работу, потому что не хочется никогда, чтобы с утра уйти, вечером прийти? Нет, это самый удобный график. И поэтому вот так всегда я работала, всегда были у меня дополнительные нагрузки, и сейчас есть по дополнительному образованию, в образовательных программах. И, в принципе, я не очень, наверное, такой человек инертный, может быть, тяжело, наверное, изменения бы дались. И даже при всех тех условиях, которые… я не знаю, смогла бы я поменять сферу именно деятельности, может быть, переход из одного заведения в другое, может быть. А насчет сферы я не знаю. Я просто всегда подрабатывала и всегда была, вот, с институтских времен всегда было репетиторство, и дальше оно осталось. Ну, просто сейчас я уже этим не занимаюсь, потому что этим занимается мой сын. Но всегда вот какая-то деятельность такая была постоянно. Но мое основное место работы здесь, а дальше уже все остальное дополнительное.

**Интервьюер:** Спасибо большое. Скажите, пожалуйста, есть ли у вас чувство, что работа отнимает у вас время, которое можно было проводить с семьей?

**Информантка:** Иногда да. Иногда очень сильно. Когда особенно занимаешься какой-то глупостью космической, там доработка программ, которая, ну, который отнимает очень много времени, и которая не является условно смыслообразующим, то есть это лекции, общение. А другое дело какая-нибудь бюрократическая ерунда, вот на очень вымораживает, потому что понимаешь, что это вообще, ну, или на каком-нибудь заседании, которую наш заведующий любит проводить часами, особенно когда он очень отдохнувший, он прямо на пару часов может это все дело завернуть. Когда на дистанте, так выключил, пошел своими делами заниматься. А так, в принципе, другого такого нет. В основном, нету. Просто есть разделение, потому что приезжаешь сюда, все-таки здесь отвлекаешься от дома, а дома, наоборот, хорошо. Но вот эти моменты они, конечно, вымораживают. Здесь, скорее всего, даже не то, что я могла бы там с семьей провести. Скорее всего, я могла бы, наверное, там для себя что-то полезное сделать, опять-таки поработать больше. Семья, она, слава богу, так сказать, в том плане, что поддерживает. Причем пока получается, что по балансу времени я больше времени с семьей провожу, чем на работе.

**Интервьюер:** Спасибо. А с какими, возможно, трудностями вы сталкивались, когда пытались удерживать вот этот баланс и пытаетесь удержать баланс между работой и семьей? Например, может быть, слабое здоровье или очень много нагрузки на вас сваливается?

**Информантка:** Баланс. Как удержать баланс этот? Ну для того, чтобы был баланс требуется, все равно, чтобы кто-то был. То есть нельзя его удержать одному. Нет, наверное, можно. Можно, в принципе. Но это уже когда дети постарше. Можно, в принципе одному удержать. Можно. Я сейчас вспоминаю, там, вот дочка, опять-таки, ну тогда я была одна. Ну, понятно, что родители мои были. Ну, я была одна, вот мы жили за городом. И вот ты встаешь 06:00, в 06:40 ты грузишься в машину. И дальше ты едешь – одного в школу, учитывая, что два центра, другого в садик. Потом я решила, как бы, поскольку зона моей ответственности, то есть только я занималась. В принципе, тут есть, наверное, два варианта. С одной стороны, одной проще в том плане, что ты понимаешь, что рассчитываешь только на себя, и тогда ты сам принимаешь решение. Ну, это проще, потому что ты сам понимаешь, что ты можешь, что ты не можешь. А когда есть кто-то, то это, с одной стороны, проще, потому что можно на него что-то скинуть. А с другой стороны, во-первых, не всегда можно скинуть, потому что, как минимум, не могут что-то делать. Поэтому здесь, кстати, двоякая такая штука, что, с одной стороны, одному проще, что ты сам все решаешь, а второй винит здоровье. Нет, здоровье нет. Ложишься спать в 22:00 и встаешь в 06:00. Встаешь и все нормально. И там вообще была практика у меня, что я приезжала очень рано сюда, еще здание не было закрыто. Конечно, нет. Восемь, наверное, было еще закрыто. Приезжаешь, когда сюда, еще полчаса спала в машине, поспал в машине, пошел дальше уже бодрячком, нормально. Нормально. И ну, как-то так. Поэтому со здоровьем, в принципе, никаких таких проблем не было. Ну, слава богу. То есть и сейчас нету, и тогда не было. Проблема, наверное, в том, что, ну, то есть опять не надо ни на кого рассчитывать. Либо ты должен знать, что ты вообще просто всегда тебя поддержат в этих случаях каких-то, либо всегда сам. Ну, вот по-разному бывает. С дочкой я тоже, она маленькая была, там хорошо, что можно было скинуть на бабушек. Но это есть оборотная сторона. Ты скидываешь на бабушек, а у бабушек там свои методы воспитания, понимаете, свои пищевые привычки и вот это все. То есть ты имеешь нечто другое. То есть ты получаешь другого ребенка, если ты постоянно скидываешь на бабушек. Можешь получить ребенка не такого, какого ты хотел. Поэтому тут есть вот этот баланс, насколько ты готов к тому, что там, условно говоря, твой ребенок там, ну, ладно, спать - это понятно, что он будет там есть, непонятно, там, да? Или там то, что ты, например, не ешь и ему не даешь, да, ну, вот такого рода вещи. Соответственно, ты должен балансировать.

**Интервьюер:** То есть, в принципе, как таковых сильных трудностей у вас не возникало?

**Информантка:**   Трудностей именно с детьми сильно таких не было, наверное, и с работой не было. Трудности были, наверное, другого свойства. Они не были именно связаны с организацией, да? А они были связаны именно когда в браке я была, во втором браке. Ну, первый. Нет, первый это, наверное, первый, второй, наверное, да? На второй в большей степени. Здесь именно важна психологическая обстановка. Вот как в семье, вот она либо поддерживает, либо нет. Вот как в какой семье ты живешь, например. И если трудности, ну, там, может быть, даже внешних никаких нету, то зачастую тут обстановка в семье, она может очень сильно как раз-таки приводить к этому ролевому конфликту. Вот, как мне кажется. Я сейчас вспоминаю, как раз тогда у меня была как раз проблема, вот то, что называется зажоры, ну, когда ты идешь вечером к холодильнику, и так, что ешь все, заедая борщ шоколадом, ну то есть ты не понимаешь.

**Интервьюер:** Неконтролируемое потребление, да?

**Информантка:** Да, это именно как вот именно как снятия стресса. То есть, когда ты находишься в постоянном стрессе психологическом напряжении, например, потому что у тебя не очень благоприятная семейная обстановка в отношениях с мужем со вторым, который, мне кажется, ну, тогда, знаете, воспринимал меня как некий такой трофей охотничий заполучить, да. Такого человека себе тут под бок, и он, наверное, и сейчас, наверное, никого не любит, кроме себя. И он любил не меня, а как бы свою любовь ко мне. И то есть, соответственно, как я, как предмет такой был, предмет охоты. А потом, конечно, естественно, ну, как у любого охотника, у него же интерес утрачивается. А зачем, трофей-то здесь. И человек ищет другие и плюс дома все равно надо, чтобы кто-то вот был, никуда не девался. То есть и есть конкуренция определенная была. Ну, то есть я считаю, что вообще, в принципе, муж и жена не должны конкурировать. Это глупость. Ну, потому что они взаимно дополняют друг друга, и не могут конкурировать, даже если в профессиональной сфере, допустим, женщина куда-то пошла, да? Ну, поддержи ее, потому что она же тебе все принесет обратно.

**Интервьюер:** Ну, без зависти, да.

**Информантка:** А здесь именно была еще очень большая конкуренция. То есть я выступала как конкурента, он ощущал меня, воспринимал, как конкурента. Это все очень тяжело, конечно, было. Поэтому, естественно, вот эта такая обстановка нездоровая, она способствовала тому, что ты положил всех спать и идешь в зажор. И я вот сейчас, то есть я это все понимаю, как сказать, вся вот эта жизнь, она такая получилась работа над собой. То есть как бы ты сам себя лечишь, сам себе психотерапевт, ну как человек, как любой человек, который склонен к самоанализу, к какому-то рассмотрению ситуации, он понимает, что к чему. Я просто понимаю, что на самом деле, там, условно говоря, мой первый, второй брак, они почему распались? Они по той причине распались, что это не был тот брак, который был зрелым. То есть, условно говоря, в первый раз я вышла замуж, там не вышла замуж, там, в гражданском браке были, потому что мне казалось, что как же мне уже столько лет, да, вот это, и мне надо уже, чтобы у меня кто-то был. А это, в принципе, позиция неправильная, потому что кто надо, тот придет. И если надо, у тебя кто-то будет. И вот эта позиция, что ой, чтобы кто-то был - это очень ущербная позиция. И во втором браке я тоже понимаю, что это какая-то травма, а она осталась, потому что как бы мы расстались, но ты ощущаешь себя ущербным. Ну и это потом я уже поняла, что нифига подобного, что человек сам по себе, он вообще самодостаточный, ему нафиг никто не нужен. Но вот для этого надо было дорасти. То есть вот это взросление, оно было достаточно долгим, ну, в моем случае. И вот это понимание того, что гори оно все синим пламенем, наплевать на всех. там вот есть у меня мой круг и все. Я есть такая, какая есть. Если я вам не нравлюсь, то до свидания, я вам ничего доказывать не собираюсь. Это, ну, достаточно долгий путь прошла. И по сути, те конфликты, которые там были, вот ролевые конфликты, они были связаны, в том числе и с тем в недостаточной степени взрослости, скажем так, моей. Потому что ты заходишь в брак уже заведомо как бы хромоногой, не на сильной позиции, а на хромоногой, на слабой позиции. Ты заходишь и, значит, соответственно, ты окажешься уязвимым, оказываешься. А потом тебе вот эти через тернии к звездам, теперь ты начинаешь в этом взрослеть. Ну, хорошо, если ты начинаешь в этом взрослеть, да? У тебя появляется, соответственно, негативный опыт и появляется, что появляется понимание, что тебе не нужен кто-то рядом, чтобы быть счастливым, да? И тебе не нужен какой-то абы какой мужик, потому что тебе нужен, ну, такой прям плечо. То есть вот это все понимаешь только вот когда проходит через это, а так это очень, как получается, что ролевой конфликт он складывался именно из-за того, что человек сам, может быть, даже я сама была не удовлетворена собой. То есть потом, когда я вышла из этих отношений, да, то потом уже начинаешь по новой все это отстраивать. Понятно, что это там у тебя куча косяков, что тебе тяжело, да? Но ты уже сам по себе. И на этом проще построить, чем когда ты зашел в травматичные и дальше ты их тащишь, эти отношения, лишь бы только кто-то был. Не важно, какой он там хромой, косой, бьет тебя, пьет, не важно. Это вот неправильная позиция, потому что ты тогда становишься созависим. Ну, человек он отдельная, то это вообще очень хитро. Он, с одной стороны, вообще отдельная личность, а с другой стороны, он часть чего-то, но он частью чего-то может стать только тогда, когда он отдельная личность такая, ну, сложившаяся.

**Интервьюер:** Зрелая?

**Информантка:** Да. Потому что иначе его начнут сжирать, иначе кто-то более сильный будет жрать. Ну и жрать, ну, в таком переносном смысле, в том плане, что это будет значить, что твою личность поедят. То есть либо ты не сможешь как-то себя проявить, либо ты будешь все время в тени кого-то находиться. Ведь либо ты будешь самоутверждаться за счет кого-то другого. Если ты понимаешь, что ты слабый, и у тебя никого нет, ты будешь держаться за счет детей. Ну а детям это зачем надо? Детям тоже тогда не нужен этот травмирующий опыт. Поэтому вот этот заход в эти отношении всегда должен быть, конечно, вот стоя на двух ногах, закрыв глаза и 10 раз подумав, да, и понять, что вот с этим человеком мне лучше, чем без него, мне хорошо и так, мне замечательно и так, но с этим человеком мне лучше. Вот только в таком раскладе. Там как же я несчастна, если я выйду замуж сейчас, то мне будет счастье или там, если там еще что-то. Это так не работает, это так всегда ты будешь в оппозиции. А если ты захочешь на равных, а еще лучше с позиции, ну, такой более сильной, что ты, я здесь, ну, как бы я еще сам по себе, то тогда есть перспективы отношений, и тогда не будет вот этого и конфликта, и не будет вот этого внутреннего. Будут всякие сложности, будут ругань, но не будет этого внутреннего конфликта, который придется заедать, запивать, или еще чем-нибудь там как-то его разрешать тем или иным образом.

**Интервьюер:** Скажите, пожалуйста, вот на момент вот этого негативного отношения к вам Вы сами это рефлексировали, сами в конце приняли решение, чтобы развестись, и сами справлялись, или вам кто-то помогал?

**Информантка:** Ну, это да. По статистике… Знаете, вообще хитрая это такая тема. Не знаю, знаете ли вы или нет, что если мы смотрим, кто подает заявление о разводе, то заявления о разводе подают женщины. Но это не значит, что она является инициатором развода. Это очень разные вещи. Почему? Потому что для мужчин очень удобно. А зачем, зачем? Ну он же в браке? Ну, бог с ним, у него другая женщина. Зачем? У него очень удобное положение. То есть, как бы, вроде бы, он женат, да, но вот ему не нужно… Ему эти бумажки лесом сдались. А женщине нужна определенность. Почему женщины подают на развод? Потому что они дошли до ручки. То есть они окончательное решение принимают, но ситуация складывается за счет двоих людей, скажем так. То есть это не значит, что… Почему создается ощущение, что женщины такие ехидные, вот они там мужика женили на себе, а потом пошли, развелись? Нет, это всегда ситуация, которая складывается за счет того, что мужчина зачастую не хочет разводиться. Зачем? Ему очень удобно. Он может любое там делать: “Знаешь, извини, я женат”. И показать паспорт. Сказать там: “Извини, у нас с тобой ничего не срастется. Ну, вот там сегодня, завтра мы с тобой вместе, а потом нет”. Это очень удобная позиция. А женщина — она хочет определенности, она сама подает на развод по этой причине. Там сложились обстоятельства, конечно, там, скажем так, мне придали ускорение. Я бы назвала это так очень мягко. Да, я понимаю, что, на самом деле, мне не надо было вообще заходить в этот брак, во второй. Там была беременность, но надо было, Господи, растить ребенка одной и всё, и не думать об этом. Но это же надо еще дойти было до этого понимания. Все-таки у меня был большой страх, очень большой страх, непонимание того, когда я заходила, как можно одной справляться. Вот. А сейчас я понимаю, что, на самом деле, только одной и можно справляться, совершенно спокойно, без всего. И выходила я из этого брака, ну, сама, сам, безо всякой помощи. Ну как? Забиваешься под плинтус, зализываешь раны там, потихонечку они заживают. Нос высовываешь, вылезаешь куда-то, да. Ну, работа-то все равно никуда не девается. Там дети, работа, они все равно же остаются. Вот. Ну и потихонечку, потихонечку восстанавливаешься. И потом ты находишь какие-то точки опоры. Ну, так просто, ну… Все-таки это работа над собой, самого себя. Я не посещала никаких специалистов, нет. Просто, как бы, сам думаешь, сам размышляешь. А что? А к чему? Почему? Разбираешь эту ситуацию, там. Понятно, что не разбираешь её с родителями, потому что не всякий родитель это, как сказать, может помочь как-то, ну, с этим. Поэтому все сам. И в итоге получилось, что, собственно говоря, ну да, вот выходишь… Так и вроде ничего, ничего. Ничего не упало вокруг. Мир не рухнул, то есть ты продолжаешь жить. Тебя там дети твои радуют, все. И что? Все прекрасно, все замечательно, и ничего не случилось. Все, наоборот, только лучше. Так и что плохого-то в этом? И поэтому да, выходила сама. А первое… Ну, может, и не надо было так резко, как топором, рубить эти отношения. Ну, это так сложилось, как-то так. Порубала в капусту все. Ну, я не знаю, может, стала бы я сейчас так делать. Ну, не могу сказать. Ну, тогда так это случилось, и все. Но потом ничего, там наладилось в том плане, что все равно отношения с первым мужем есть там, в том плане, что он же отец первого ребенка, значит, с ним идет какое-то взаимоотношение. Там вообще целая история. У него пятеро детей от трех разных жен. Так что я тут вам сижу тут заливаю ни о чем. А у него там младшая жена… Как это называется? К которой он ушел от меня. Она подала на лишение родительских прав. То есть там очень серьезно все. Ну, я не доводила до такого, потому что я считаю, что, в любом случае, нужно оставаться в конструктивных отношениях. Тем более, когда дело касается ребенка. Ну, то есть спектр может быть самый разнообразный. Как можно реагировать. Я считаю, что такая реакция — это тоже некая травма. Если человек так реагирует… Вот, младшая жена так отреагировала, что лишила его родительских прав. Ну, это какая-то уже патология, то есть как это... Зачем это нужно? Поэтому, да сама, я сама вылезала, вылезала, и ничего, вроде, слава Богу. Надеюсь. Ну, наверное, относительно психически здорова. Нет нездоровых людей, есть необследованные.

**Интервьюер:** Но, честно говоря, это позиция очень сильного человека с очень грустным процессом.

**Информантка:** В смысле грустным?

**Интервьюер:** Просто, когда есть настолько большая ситуация в жизни, которая очень сильно бьет по человеку, травмирует его, но при этом сильная позиция в том, что он, вот, как вы выразились, зализываете раны самостоятельно. Вот. Но это очень грустный процесс, потому что ты сам себя лечишь...

**Информантка:** Ну как… Понимаете… Ну, потому что, я не знаю, ну как… Я не рассматриваю детей своих как лекарей моих, ну, потому что они рядышком всегда были, они как часть меня, а никто кроме тебя, никто этого не сделает. Ну как… Я не то, чтобы не верю в психологов, но в психиатрию я верю, когда тебе уже там что-то с головой вправлять надо, да? Но я просто считаю, что человек в состоянии сам понять это все. То есть просто надо научиться думать, анализировать, что происходит. Ты думаешь, анализируешь и понимаешь, там так, сяк, пятое, 10-е. Ну, понятно, какие-то косяки с моей стороны были все равно там, в том плане, что через какие-то, может, там, надо было обсуждения пройти. Ну, это обсуждение, знаете, из разряда… Как этот… Фургон с оркестром. А нет! Попутчик в купе. То есть тебе легче высказаться незнакомому человеку, чем знакомым. Вот это, наверное, да, было. Были там у меня собеседники по всяким чатам ВКонтакте, пара человек, с которыми я беседовала. Но и то это скорее была психотерапия для меня в том плане, чтобы вс-таки поднять свою женскую самооценку, что все-таки я не тварь дрожащая, а кто-то, не просто какая-то старая больная. В свои 33 года, а все-таки такой интересный человек. Вот. А так нет, все равно самому надо все. Ну, вот, на мой взгляд.

**Интервьюер:** Вы еще сказали о том, что, если бы у вас не было страха и вы были более зрелой, вы бы не вступили в отношения. И сейчас вы понимаете, что этого лучше бы не стоило делать. Вы прямо увидели свой рост в этом отношении.

**Информантка:** Да, да. Потому что, ну, я понимаю, что и не надо было этого делать. И тогда, собственно говоря, весь-то ролевой мой конфликт состоял в том, что мне было хреново. Все время был какой-то внутренний диссонанс, понимаете, да? То есть, как бы… Ты понимаешь, что хреново, но ты, как бы, идешь на это, но ты не можешь… Может, это мой уход от проблемы. Мой уход, да? Пока уже нельзя было уже совсем уходить, да? Может быть, это был какой-то способ… Как сказать… Оправдать себя. Может быть. Ну, вот я просто считаю, что туда не надо было заходить, в эти отношения. Прекрасно бы дочку воспитали бы, никуда бы она не делась.

**Интервьюер:** Может быть, у вас еще было чувство того, что все наладится, это надо перетерпеть?

**Информантка:** Нет. Знаете, когда что-то где-то постоянно свербит так, знаете, как вот заноза какая-то, то ты понимаешь, что, ну, она, может, она не всегда будет заноза, да, но она же есть. То есть пока ты ее не вытащишь, она будет. Наверное, если я себе так говорю, то, наверное, я себя, скажем так, обманывала. Назовем вещи своими именами, да? Но я не помню, чтобы я себе так говорила. То есть, как бы я говорила себе, так сказать: “ну все, как бы, у нас же семья, там, ну, значит, ну, надо попытаться что-то”. То есть надо попытаться что-то сделать. А я сейчас понимаю, что, ну, как бы, семья — она не такая должна быть, она должна быть другая, то есть, как бы, должны быть люди более самодостаточные. Вот. И как сказать… взаимно поддерживающие друг друга, а не так, что один за счет другого, да? Вот. Наверное, не было ощущения того, что наладится, а именно то, что есть. Ну, есть. А дальше посмотрим. Может быть, такая ситуативная была реакция. Сейчас не могу вспомнить, если честно. Травма забывается.

**Интервьюер:** Негативный опыт стирается.

**Информантка:** Да-да-да.

**Интервьюер:** Так. Скажите, пожалуйста, работа как-то влияет на вашу социальную жизнь?

**Информантка:** А какую именно социальную жизнь вы имеете в виду?

**Интервьюер:** Возможно, какое-то, ну, хождение в общественные места, посиделки с друзьями.

**Информантка:** Слушайте, вы знаете, чего-то с друзьями совсем все плохо, потому что, как бы, ну… То ли я с годами становлюсь совсем мизантропом и анахоретом… У меня есть либо желание беспредельно побыть одной, либо, там, работа и семья, все. А из друзей у меня, наверное, там, осталась подруга моя с детства, со школы еще. Но так как она человек семейный, у нас с ней очень редкие пересечения. Получается, что просто разный ритм жизни, ну, по определению разный. Вот. Есть, там, очень близкие знакомые здесь, есть в сфере работы. Но, опять-таки, все равно получается пересечения очень мало. Да и я, честно говоря, и не хочу. Вот как-то нет желания вот этой социальной жизни. Нет, мы с мужем выходим куда-то, или, там, друзья-какие то? Нет, вот я знаю, что что-то у последнего может быть, то, что с ним можно промолчать. Вот такой бесценный вообще опыт. Вот ты едешь куда-то, и, там, идем куда-то мы, например, вызов какой-то, едем в машине, и мы молчим. И так хорошо!

**Интервьюер:** Комфортное ощущение.

**Информантка:** Да, и вообще самое лучшее ощущение. Вот. То есть социальная жизнь — что это? Ну, у меня давно уже нет необходимости вот этих шатаний куда-то. Я не хочу никуда. Мы вместе, мы выбрались — хорошо! Но мы так радуемся, когда мы уходим и когда никого нету, мы вышли, а там никого нет. Так удачно мы сходили куда-то! Там никого, народу нет. Мы так радуемся, как дети, потому что так хорошо! Никого не было, никакой толпы не было. Вот я не люблю вот эту всю свалку. Мне вот выйти туда, где вообще никого нету, и чтобы никого не видеть! И чтобы никого вообще. Что тишина и покой были. Поэтому, ну, социальная жизнь… Я не знаю, что это. В кино нам лень ходить, в театр… Театр, опера — это да. Ну, это немножко другое, как вы понимаете, это не совсем социальная жизнь — это духовное потребление. Вот это интересно. Ну, вот это получается, слава Богу. Ходили — понравился очень в Михайловском театре “Идальго из Ла-Манчи”. Но это что-то не совсем социальная жизнь такая. Мы рады были, что сидели вдвоем на балконе и смотрели, и людей не было видно почти. У нас радости такие — нет никого, и слава богу!

**Интервьюер:** Но это хорошо, что в этом плане вы сочетаетесь?

**Информантка:** Да, мне очень импонирует. Мне сразу понравилось, что человек умеет молчать. Ну, может быть, я становлюсь похожей на отца, который был всегда очень таким неразговорчивым и всегда любил только свою работу или молчать. Ну, он достаточно много молчал. Я понимаю, когда не хочется ни с кем общаться либо общаться только с моей мамой, то есть со своей супругой. А общения такого прямо светского мне не было нужно. Ну и не хочется. В этом нет необходимости. В принципе, если человек получает все внутри, то ему не нужно ничего сверх. Кажется так.

**Интервьюер:** Спасибо огромное. Это очень интересно. Скажите, пожалуйста, приходилось ли вам работать онлайн, удаленно?

**Информантка:** Да. Без малого почти три года: двадцатый, двадцать первый, ну, и двадцать второй. На весь период ковида и еще семестр, пока я была в отпуске по уходу за ребенком, потому что как раз ребенок был маленький, у меня было отдельно — было по распоряжению — мне разрешили остаться в дистанте. И я читала лекции в онлайне: я выходила на улицу, ребенок с коляской, наушник, и на три часа две пары вела. То есть он спит, ты читаешь. И оно, как я говорила, так: “в некоторые дни я буду перед вами, а в некоторые дни меня не будет, только голос будет”. То есть в те дни, когда муж работал, я выходила с коляской гулять, читала лекции. Ну, так вот.

**Интервьюер:** Скажите, пожалуйста, возникали ли какие-то трудности или проблемы при работе из дома и поддержания домашнего хозяйства? Или, напротив, все было комфортно, ровненько, даже лучше, чем при очной работе?

**Информантка:** Нет, плохо то, что студенты очень мертвые были. Вот это вот прямо вообще — ну невозможно. Очень с ними тяжело было, и очень тяжело их онлайн-работы получать обратную связь. Вот это самое тяжелое. А так — нет. Так, в принципе, нормально все, потому что дома, а дома всегда комфортно. Мы просто переехали за город, у нас там большой дом, и за городом очень комфортно. Большой дом, там все рассованы по местам. Там нет вот такого, что все в одной комнате, или даже...

**Интервьюер:** У каждого было место.

**Информантка:** Да. Просто очень много места было. И поэтому получается, что все были по своим углам рассованы. А! Сын вообще остался в городе. Там как раз в тот год, как раз когда ковид был, отец был в больнице, он же старший сын, когда ему было сколько… 16. Он жил в городе, дедушка на квартире. Мы с дочкой были за городом. Там еще как раз моя мама была, а муж был в городе, потому что он работал. Ну, вот это идеальный вариант, все распределено и пересекается.

**Интервьюер:** А было ли у вас больше свободного времени при удаленной работе?

**Информантка:** А для чего свободного времени?

**Интервьюер:** Для себя, для семьи, в принципе по хозяйству?

**Информантка:** Ну, как-то да. Ну, потому что сократились возможности очень сильно, но пришлось заниматься, там, самим заниматься спортом как-то, потому что — а что делать? Выходишь там и ходишь, народу никого нету. Приезжаешь в пятерочку, там тоже мало народу. Ну, то есть так, интересно. Да, конечно, больше времени стало. Больше времени стало на себя.

**Интервьюер:** И вы его именно на себя тратили или так, равномерно распределяли?

**Информантка:** Так, понимаете, все равно получается. Там кого-то надо пнуть, чтобы человек занимался, да? Ну, вот это же постоянно там… Что-то вечером надо приготовить, там, с кем-то надо поговорить, там. То есть оно же никуда не девается. Ну,а для себя, конечно, много времени. У меня тогда еще не было младшенького. Поэтому получается, что у тебя больше времени, да и с точки зрения спорта, и с точки зрения, там, каких-то занятий, да?

**Интервьюер:** Заключительный вопрос в нашем блоке. Скажите, пожалуйста, может быть, вы можете назвать какие-то компромиссы, которые вы готовы сделать или уже делаете, чтобы вот этот баланс как раз-таки сохранять между работой и семьей?

**Информантка:** Ну как, вот постоянно понимать, что, во-первых, это состояние не постоянное, а временное. То есть, когда что-то надо, что это состояние не постоянно, а временное. То есть, условно говоря, тебе надо сидеть с ребенком — ты не будешь сидеть всю жизнь, не будешь сидеть там 10 лет ближайшие, даже семь лет не будешь. Ну, скажем сейчас, полтора, ну, максимум, еще полтора года, когда ты будешь максимально занят, потому что потом он пойдет в сад. Я, конечно, очень не хочу, чтобы он шел в сад. Если будет возможность не ходить, может, и не пойдет в сад. Ну тогда надо заработать денег, чтобы была няня. И таких вопросов очень много. Вот. И, соответственно… То есть баланс заключается в том, что вот… Вот здесь и сейчас воспринимать ситуацию не то, что там “ой, там у меня будет что-то”. Ну, ты никогда не знаешь, что у тебя будет. Вот здесь и сейчас — вот твой ребенок, вот он здесь, перед тобой, вот, пользуйся этой возможностью, да? Соответственно, вот в этом, наверное… Сейчас очень хорошо. Сейчас очень помогают, конечно, технические средства, потому что, условно говоря, там, я могу оставаться на связи со студентами, например, там, я его укладываю, он спит у меня вот здесь, а я пишу студентам что-то. Я пишу, наверное, как-то там, я читаю студенческую работу. То есть получается, что ты можешь совмещать. Раньше такого не было, раньше, что… Учись пользоваться компьютером, получать почту какую-то, да, чтобы она дошла. А сейчас можно ответить оперативно. То есть получается, что граница вот этой work-and-life balance, с одной стороны, стала призрачной, а с другой стороны, может быть, даже и проще в этом плане стало, что ты можешь какие-то рабочие, рутинные, простые дела делать. Понятно, что не напишешь статью. Ясен пень, что ты не напишешь статью, пока у тебя ребенок под боком спит, потому что ты должен сесть, там — думать. Но рутину ты можешь сделать, ты можешь написать письма, ты можешь, ну, какие-то свои мысли, просто идеи накидать. Это очень хорошо. Вот. А так, ну да, если у тебя организовано все очень хорошо, что можно выйти и пойти на работу и побыть немножко вне семьи. Это хорошо.

**Интервьюер:** Со своей головой, скажем так.

**Информантка:** Со своей головой, да, да, со своей головой. Просто выйти даже. Я сейчас не езжу на машине, я сейчас пешком хожу, от Восстания еду на этом транспорте. А все равно ты сам по себе, ты все равно в своих каких-то делах, да? Тебе не надо вот это все, какой-то суеты. Ну, они там всех шпыняют, что-то там еще, кому-то что-то готовить, что-то еще — оставила и все. И ты не думаешь об этом. Понятно, что ты до этого насуетился уже там, что опять смена из пяти групп приготовлена, но неважно. То есть главное, чтобы была вот эта возможность побыть немножко наедине с собой. Вот это очень важно. Вот это отчекрыжить во всем этом потоке, чтобы сколько-то была возможность: вот работа, вот это, вот это, и тогда будет легче. А если быть постоянно погруженным в семейные эти дела, то ты полезешь на стену просто, да? Потому что, ну, полезешь на стену, и все тут. Так что это очень сложно. Все время мотать, все время находиться в круге незавершенных дел. Вот здесь ролевой конфликт и возникает, потому что ты понимаешь, что ты ничего не заканчиваешь. Потому что, вроде, стало варить что-то, да, тут пришел ребенок, ты отвлекся, ты бросил эту варьбу, пошел им заниматься, а потом опять это бросил, потому что с ним не дозанимался, потом опять доделывать, а потом тут штаны поменять надо, помыть надо. И вот у тебя накапливается вот этот огромный ком из незавершенных задач, да.

**Интервьюер:** Голова уже взрывается.

**Информантка:** Да, да. Очень сильное неврологическое напряжение. И с точки зрения неврологической, ты постоянно смотришь. То есть ты что-то делаешь, ты не сосредоточен на одном, ты что-то делаешь сразу. То есть что-то делать, даже рутинное, одним глазом — “а где там ребенок, куда он полез”, ты должен и слушать. То есть у тебя постоянно вот это сенсорное напряжение.

**Интервьюер:** Ещё и муж приходит.

**Информантка:** Ну, муж как раз, вот, пришел, забрал ребенка, у тебя, может, это выключилось немножко. Там сенсорного напряжения для мужа уже не требуется. Поэтому в этом плане проще, но именно задеть ребенка… так, куда залез, что он съел, как он свалился. Вот это постоянно. Вот это тяжело, очень. А так, в принципе, нет. Если вот это разделить, так это хорошо, жить можно.

**Интервьюер:** Спасибо огромное. Спасибо еще раз большое! Очень, очень красиво ответили на вопрос. Мы переходим к нашему следующему блоку — “взаимоотношения с супругом”. Вот. У вас еще есть время?

**Информантка:** Есть. У меня как раз супруг с ребенком гуляет, поэтому спрашивает как скоро… Сколько у нас ещё? Последний блок? или еще сколько блоков?

**Интервьюер:** Еще примерно два.

**Информантка:** Ну, давайте тогда ускоримся.

**Интервьюер:** Да, конечно. Скажите, пожалуйста, как долго вы находитесь в браке с вашим нынешним супругом?

**Информантка:** Недолго.

**Интервьюер:** Недолго?

**Информантка:** Недолго. Получается, мы находимся в зарегистрированном браке… Мы в отношениях находимся, в августе будет уже восемь лет. А именно оформлены они как брак, получается, в 21-м году, ну, то есть два года всего.

**Интервьюер:** Ну так вы вместе долго.

**Информантка:** Да, восемь лет. Ну, получается, что мы с ним вместе больше, чем я с обоими мужьями первыми прожила вместе взятыми.

**Интервьюер:** А сколько с ними, если не секрет?

**Информантка:** Не секрет. Значит, какие значит… Ну, года три, наверное. С первым мужем — там, наверное, три года, да? И, сейчас я скажу… И, ну, года четыре… Ну, четыре уже много. Года Три. Тоже так же. Ну, вот этот кризис трех лет. И вот этот феномен со вторым тоже. А сейчас уже восемь лет уже будет в августе, как мы знакомы.

**Интервьюер:** А скажите, пожалуйста, ваш муж работает?

**Информантка:** Да, работает.

**Интервьюер:** А кто из вас больше занимается домашними обязанностями? Кто сидит с детьми?

**Информантка:** У нас разделение, потому что я не умею убирать. Он убирает очень хорошо, и поэтому на нем уборка всегда, а на мне готовка. А сидим мы примерно поровну с ребенком. Опять-таки, если он не работает, он сидит с ребенком. Если он работает, я сижу с ребенком, вот так вот. Понятно. То есть мы стараемся, в этом плане, делить поровну. Ну и слава богу, что он убирает.

**Интервьюер:** То есть у вас, в принципе, никогда не возникало конфликтов, связанных с разделением?

**Информантка:** Да. Я не могу предъявлять. У меня возникает с ним конфликт, когда он в очередной раз просит поесть. Ну, это же мужики, они же все обжоры. Но особенно когда в 22:00: “А что у нас есть поесть?” Я уже это знаю, я выучила, поэтому у меня всегда есть что-то, какое-то, чтобы мне не надо было готовить. “у меня это есть. Иди возьми то, то, то”. Поэтому я уже про это знаю. А так, здесь — нет. Вот с точки зрения организации, конечно, большой мой недостаток, что я не умею убираться, и я не такая чистюля, как он. Для него это, конечно, очень тяжело переживать, но ничего, уже привык. Так что он видит грязь там, где я ее не вижу. Вот я говорю: “я не могу”. И когда он как-то пытался, чтобы я, наверное, тоже что-то убирала, я говорю: “ну ты пойми! Я уберу, но ты все равно скажешь, что плохо убрано. Зачем мы будем этим заниматься? Тогда убирай ты, ты же хорошо убираешь. Ну и убирай. Все”.

**Интервьюер:** Но это очень хорошо, что муж вас в этом поддержал.

**Информантка:** А у него не было выбора.

**Интервьюер:** Хорошо, я вас поняла! Скажите, пожалуйста, как вы поддерживаете свои отношения с мужем в периоды возможных стрессов на работе и с его, и с вашей стороны? Если захотите, можете кратко ответить.

**Информантка:** Когда у мужа стресс на работе… Ну, какие-то вот у него… Он вообще такой, очень загоняющийся человек. И это надо, как будто я сейчас уже узнала это за восемь лет, что он очень загоняющийся. А как все мужики загоняющиеся, он начинает быть молчаливым, не отвечать на вопросы. И как сказать? Лучше оставить в покое сейчас, пока он не переживет всю ситуацию. Пока он не переживет эту ситуацию, пока он ее не решит, ну, это вообще бесполезно что-либо спрашивать, обижаться, думать, там, что это на твой счет относится, да? Может быть, там, подкормить лучше лишний раз, что-то такое. Вот. А что касается меня, то он уж, конечно, привык к тому, что, например, у меня там были периоды больших отчетов, когда был большой грант — в декабре был отчет — ты сидишь, и у меня уже там мозг был настолько загружен, что отключалась полностью голова. То есть отключалась голова, и я начала плохо слышать. Начинаю плохо слышать не потому, что с ушами проблемы были, потому что с головой были проблемы. Ну, в общем, перегружен мозг был. И сначала все муж недоумевал, а потом понял, что когда-то все понято, это конец года, это огромная работа. И пока ты… Он даже смеялся надо мной. То есть “тебя спрашиваешь, а ты все время говоришь «А? А? А?»” А потом, после январских праздников, все пройдет. Ну, то есть он уже адаптировался к этому. Ну, стараемся как-то поддерживать друг друга. Но, конечно, не без каких-то, может быть, трений.

**Интервьюер:** Но все же явно адаптации в поддержке друг друга у вас…

**Информантка:** Конечно.

**Интервьюер:** Скажите, пожалуйста, как вы решаете разногласия, если вдруг они происходят? И помогает ли добровольно ваш супруг, когда вы уставшая, вы просите о том, чтобы помочь?

**Информантка:** Он всегда помогает. Я поэтому не знаю, что сказать. Прямо чтобы я просила что-то. Не могу сказать… Он всегда помогает, когда мне надо, потому что я денег каких-то получу. Там, в РАНХиГС меня приглашают на программу. Вот. И, соответственно: “Если деньги там нормальные, все, конечно, я посижу с ребенком. Все, давай, езжай, сразу же нужно оперативно тут же решить”. Без каких-либо сложностей. Всегда поддерживает меня в этом плане, в этом плане. В нем нет вот этой нездоровой амбициозности, чтобы воспринимать меня как конкурента.

**Интервьюер:** Это очень хорошо.

**Информантка:** Это очень хорошо, потому что это как проявление силы. Ну, как какие? Ну, что нам с ним мериться? В чем? Ну, у нас разные сферы занятости. И вообще в этом плане мы не пересекаемся. И поэтому, конечно, стараемся делать то, что хочешь кандидатскую и докторскую защищать. Пожалуйста, если тебе это будет на пользу.

**Интервьюер:** Спасибо большое. Возникало ли у вас чувство вины в отношении супруга из-за того, что вы много работаете? И как вы боролись с этим ощущением? Все вдруг возникало.

**Информантка:** Не из за большого количества работы с того, что мы очень мало вместе вдвоем проводим. Мы всегда проводим время с кем-то третьим. И предприятия, которые регулярно нас, ну, дочки старшие уже она как бы сама по себе, а этот мелкий, он постоянно с нами. То есть, как бы, ну, условно говоря, даже не расслабиться в принципе, особенно это касается сексуальных отношений. Ну, это же как бы, ну, не отключить же голову, когда кто-то пасется все время. И я чувствую, что это большой очень пробел, потому что, конечно, надо как-то думать об этом, как сделать так, чтобы мы больше проводили времени вместе вдвоем, без кого-то третьего. Ну, пока это ну, пока это тяжело, поэтому так немножко. То есть приходится какие то, я не знаю. Искать какие-то моменты, это трудно. Вот это самое трудное.

**Интервьюер:** Именно про чувство вины.

**Информантка:** Это да, потому что здесь как раз вот чтобы мы провели время вдвоем, без третьего товарища, и именно, может быть, с точки зрения как раз таки как раз сексуальной. Вот, когда ковид был, было проще, конечно, можно было хотя бы телевизор вместе сесть посмотреть или еще что. Сейчас я прихожу, поесть приготовлю, посмотрю, что дети уроки сделали, да и в постель спать. Я про сексуальные какие-то моменты вообще молчу, в последний год вообще ничего такого нет, тоже из-за этого стресс есть, разумеется. Когда дети за стенкой вообще ни о чем таком думать не получается. Потому что, ну, вот никак, потому что тебя полно очень бьют ногами. Некоторые товарищи маленькие, и там он не спал до этого. Вот сейчас он Неверова не спал, и мы у нас, кстати, он с температурой 40 спит плохо, но ты даже если хочешь, ничего не можешь сделать, потому что, ну, у тебя ребенок тут больной. То есть никакого контакта быть не может. Поэтому есть определенные сложности, да, я понимаю и понимаю, что с этим надо что-то делать. Чувство вины у меня есть в этом плане.

**Интервьюер:** А скажите, пожалуйста, какие способы вы можете назвать, чтобы вот как раз таки гармоничные отношения с партнером поддерживать.

**Информантка:** Разговаривать, все время разговаривать, обсуждать?

**Интервьюер:** Когда возникают такие.

**Информантка:** Трудности.

**Интервьюер:** Да?

**Информантка:** Ну, то есть не то, что там в претензии, а именно как то там как то озвучивание собственных эмоций, как то говорить что то. Мне бы хотелось, чтобы то то то, то то. Ну, это вот так, это только так кажется. Именно через диалог.

**Интервьюер:** Спасибо огромное. И вы хотите добавить что-то?

**Информантка:** Нет, уже чего то добавлять.

**Интервьюер:** Так у нас уже заключительный блок.

**Информантка:** Заключительный блок звучит очень.

**Интервьюер:** У меня нет еще один и еще маленький. Вот тут уже про взаимоотношения с детьми вы очень много озвучили. Поэтому я многие вопросы сюда уберу. Вы не переживайте. Вы уже сказали, что у вас трое детей. Скажите, пожалуйста, какие принципы воспитания ребенка вы считаете наиболее такими важными? Вот каких дисциплинарных действий вы придерживаетесь?

**Информантка:** Ну, хочется, конечно, в ухо зарядить иногда.

**Интервьюер:** Ну вот.

**Информантка:** Но это не педагогика. Ну, я считаю, со старшим у меня вообще не было таких проблем. Вот он стал говорить, я его не помню маленьким совсем разговариваешь не на равных, как со взрослым. Что ты ему объясняешь? И вот этот именно постоянный диалог, он как бы позволяет поддерживать отношения не то, что ты там как то его воспитывать, а это диалог на равных. Он тебя спрашивает тем, что рассказываешь. И вот и все. Больше ничего не надо. Ну, понятно, что может там пнуть надо, чтобы, как говорил мой сын, мама, мама, заставить меня, пожалуйста, делать уроки. А в чем заключалось заставить его делать уроки? В первом классе надо было сделать уроки. Тогда он садился и шел, делал. Но ему нужен был волшебный пендель. Ну а я не могу сказать, какие принципы. Ну, дочка у меня совсем вообще другая вообще совсем. Понимаете, у меня там такое количество двоек, что просто даже не знаешь, как, куда бежать, что делать. Ну а что с ней делать? Как? Ну, любить, только наказывать за это бесполезно, за двойки, потому что у нее все задатки есть. Она. Понимаете, все это. Ну вот, а как? Что это? Ну что, она сама страдает от этого? Ну, наверное, если я еще буду пинать, ее еще хуже будет. Ну, мама у меня самая лучшая, ты у меня самая лучшая рядом, конечно, я самая лучшая, потому что чего хочешь, то и делаешь. Ну, вот, не могу сказать. Любить надо.

**Интервьюер:** Она не творческая личность. Обычно двойки возникают у людей.

**Информантка:** Знаете, творческое начало вас тоже было очень тщательно зарыто. То есть она же ходила, Ванечка во дворец, занималась там рисованием, он ее очень хвалили, Она была на выставке, он быстро она закончила. Лень, лень непроходимая. И она потом сказала Мама, я так жалею, что и прекратила ходить в ту сторону. Да и она нет. Она рисует очень хорошо, она очень творческая личность. Ну, хотелось бы еще что то, кроме вот этого творчества, какой-то дисциплины, чуть-чуть. Ну, дисциплины пока у нас нет, у нас сплошные двойки, двойки, двойки, двойки, которые сейчас будем исправлять. Ну, вот не могу скорее пообщаться на равных, рассказывали что-то. А вот и все. Ну, общаться как с человеком, а не как не знаю, даже с кошками общаемся, как с человеком. То есть именно как с личностью отдельно, который имеет свое мнение какие-то свои. То есть ты не можешь сделать его под себя, вот он другой человек, поэтому не надо его переламывать, условно говоря. У меня, например, у сына всегда был, он не любил, когда я приходил, он боялся всегда, когда я приходил в школу и я, я говорю. Ну, ты хочешь, чтобы я пришла к тебе на праздник? Нет, так лучше я не приду. Зачем тебя травмировать? И все это дошло до того, что они с ним лазили. Когда был последний звонок, обернулись им приходить на. Он говорит. Ну, конечно, для тебя же это важно. То есть, вот он повзрослел, перерос вот этот страх, как известно, почему был такой страх? Я никогда его не ругал за оценки. Конечно, приходилось, чтобы это важно. То есть он смог оценить эту ситуацию, сказать, что тебе это важно. Поэтому приходите. Мне то пофиг, придешь или нет, тебе важно приходить. Ну да, было такое. А дочка она, наоборот, она еще ходит меня за руку, показывают, как слона. Это моя мама, познакомьтесь, это моя мама. То есть по-разному все. Ну что делать? И каким-то непонятным. Ты не знаю, что вырастет.

**Интервьюер:** Спасибо большое. Скажите, пожалуйста, как ваша работа влияет в принципе на отношения с детьми и как вы объясняли свое отсутствие дома из-за работы детям.

**Информантка:** Я говорю студенты плачут, ждут меня, я буду слезами заливаются. Студенты ждут меня. Нет, в принципе, никто там никаких сложностей не было, сразу не было. Я всегда говорю, что созревать со слезами ждут меня.

**Интервьюер:** Ну, то есть я понимаю, что маме нужно работать, Мамы никаких не было, скандалов нет нет-нет. Может, вы приобрели какие-то навыки в своей карьере, которые помогают вам быть лучшей матерью?

**Информантка:** Объяснить, что на свете надо? Объясните на свете со студентами? Да да да. Потому что ты должен объяснить любой вопрос. Вот у меня сын, когда я в школе еще спрашивал, вот две пары уже у тебя есть. Потом ты их всех везешь в машине, потому что мама, а что такое там фьючерсы? Услышал слово фьючерсы, что такое, от чего зависит цены на нефть? Ну вот едешь и начинаешь объяснять. А так, чтобы понял ребенок 10 лет. То есть объяснить надо совсем просто. И вот начинаешь придумывать это, объяснять, что такое деривативы первого, второго и третьего порядка. Ну вот. Вот это очень хороший навык, когда надо объяснить все. То есть любой какой то на любую ситуацию придумать такой пример, чтобы на пальцах можно было понять вот это можно.

**Интервьюер:** То есть вы стали для своих детей такой энциклопедией, о которой можно энциклопедию.

**Информантка:** Но пока какие то вещи я могу вам объяснить, причем просто очень именно просто, чтобы они поняли, в чем суть проблемы. Не просто там сказать умные слова, да? А именно объяснить, что это такое по сути. Вот в этом.

**Интервьюер:** Это очень хорошо. Скажите, бывали у вас какие то конфликты в отношении детьми, связанными с работой или, в принципе что то такое?

**Информантка:** Нет работы, прямо нет, работы нет. Все время все любили бывать на работе. Все очень хорошо. Нет нет, не с работы, прямо нет, а скорее всего, конфликты, просто связанные там взаимоотношения. Брат сестра Там когда младшую сестру устроили в ту же секцию по танцам, что ее старший сын тут прямо вообще это вообще было очень неприятно. И слава богу, что пережили ситуацию.

**Интервьюер:** Со стороны сына.

**Информантка:** Да, очень жестко неприязнь прямо вообще. Он и так переломил себя, что наша сестра пошла сначала с ним в одну школу. Вот прямо вообще. Но потом, правда, мы быстро ушли, но это уже другая история. Ну, вот так вот.

**Интервьюер:** А сейчас какие между вашими детьми взаимоотношения?

**Информантка:** Ну, они же все таки сводные. То есть отцы у них разные. И ну, как сказать, Даша, она прямо вот примерно как что то такое, да? Ну, все таки, очень самодостаточные, успешные. Ну, а Дмитрий еще пока не дорос до того, чтобы как то допустить, скажем так, у себя. Поэтому они немножко так прохладные отношения, скажем так. Ну, нету такого прямо близости, но и нет вражды.

**Интервьюер:** Спасибо. Я вот хочу уточнить по поводу предыдущего вопроса. То есть ваши дети, в принципе хорошо реагируют из за того, что вы на работе не с ними находитесь спокойно. Скажите, пожалуйста, как вы поддерживаете свои отношения с детьми в периоды стресса на работе? Отстраняясь, может быть, от них? Или наоборот, вы в них углубляясь?

**Информантка:** Со мной тяжело очень бывает, потому что я ничего не соображаю, Поэтому там, ну, приходит то, там прихожу ко мне, я не могу, не могу, там не надо поспать, там еще что то. Мне надо восстановиться. Это именно отстранение, скорее отстранение.

**Интервьюер:** Но они при этом реагируют спокойно.

**Информантка:** Ну, есть какие то форс мажора, когда там не надо. Понятно, про форс мажор мы не идем в разговор, потому что форс мажорная ситуация, когда требуется моя помощь, поддержка, поэтому мобилизуется, а там уж как нибудь и все. А если просто текущие, то да, лучше побыть одному.

**Интервьюер:** Вы за это испытывали какое то чувство вины или были поглощены проблемами?

**Информантка:** Нет, я не могу сказать. Не было скандалов со стороны детей не было. То есть было понимание того, что да, вот сейчас мама пришла, она сейчас восстановится. И я думаю, что если это не форс мажор, какой то какая то ситуация, которую надо разрешать срочно, я не знаю, там ребенок переживает из за какого то конфликта или еще что то такое. То это да. А так текущие нет.

**Интервьюер:** Спасибо огромное. В принципе, да, на этом блок все. Остался маленький, последний, именно вот социальное ожидание, поддержка. Вот, может быть. А у вас есть какой то опыт того, как вы? В среднем общество от женщин на рабочем месте. Может, какие то были стереотипы вашу сторону, не знаю, там, от коллег или в принципе?

**Информантка:** Нет, ну, стереотипы есть всегда, но это не надо на них смотреть. Всегда есть какое то есть рассуждение, осуждение. Как выглядит человек представление о человеке? Надо же представление, представление о человеке, да? Вспоминая Гофмана, да, представление о человеке, а не то человеке, что человек из себя представляет в реальности. Поэтому я повторяю, что с этим бесполезно бороться. Пусть будет как будет, пусть думают люди, как хотят и как им удобно. В принципе, мне вообще очень повезло, что я не сталкиваюсь с какими то стереотипами или с каким то осуждением, да? Ну, по крайней мере, мне в лицо никто ничего не высказывает, даже с точки зрения тех же врачей, которые. Опять таки, когда третий юбилей настал, они даже не называли меня, с проводящие, называли возрастная мамочка. Ну, хорошо, ладно. То есть нет такого прямо со стороны общества. Мне кажется, всем глубоко наплевать на все. Вот и все, что ты делаешь. Это правда. Поэтому, ну какая разница? То, что есть люди, которые захотят что то придумать, такое их никогда не остановит. И всегда все что то придумайте, что им про вас расскажут. И это бесполезно бороться, если даже там, условно говоря, твои даже близкие, они интерпретируют твои действия по своему. Поэтому говорит любой там даже можно про это определенным образом, да? Знаете, как про алкаша у пивного ларька? Нет, просто написать пива нет, пива нет. Примерно из этой серии.

**Интервьюер:** Да, я понимаю. Скажите, пожалуйста, может быть, использовать какие то методы для укрепления своей позиции на рабочем месте?

**Информантка:** Если у них нет позиции, как в качестве кого?

**Интервьюер:** Работника? Ну, это связано опять-таки с проблемами в плане стереотипов.

**Информантка:** Нет, знаете, я ничего не использую, потому что, во первых, есть мнение, и ты его не переубедишь. Как только начинаешь оправдываться. Получается только хуже и хуже. Нет, я не это имел в виду. Получается только хуже. То есть надо делать свое дело и все ты должен делать свое дело и больше ничего. И только твое дело покажет тебе. Можно что угодно говорить. Ничего это не поможет.

**Интервьюер:** Спасибо огромное. А какую поддержку вы получаете от коллег на работе? И влияет ли вообще эта поддержка на вас?

**Информантка:** Нет, вы знаете, у нас как то вообще очень атомизировано все. И в принципе, ну, первое, что есть там пара человек, ну, которые мне действительно, поддержка обеспечивают, ну, какую-то морально, да? С которыми интересно пообщаться, но их там полтора человека, потому что у нас в принципе, сейчас на позицию защитника вида, что в принципе такое достаточно все на своей волне у всех свои проекты, все сами заняты, нету коллективно такой какой-то поддержки.

**Интервьюер:** Спасибо.

**Информантка:** Ну, начать с того, что я, например, почти всю свою нагрузку после беременности выполнял. То есть никто за меня ее не взял. То есть почти все понятно. Там нет коллег, которые взяли мое курс. Но это нельзя сказать, что прямо я все отдал. То есть я еще по полной программе была занята. То есть.

**Интервьюер:** То есть много вас разгрузили в этом плане?

**Информантка:** Ну, немного, да. Без этих нельзя сказать, что я ничего не делала.

**Интервьюер:** Хорошо. Спасибо большое. Вы как то поддерживали, может, женщин коллег или просто кто?

**Информантка:** Я всегда готова поддержать женщин коллег. Но у нас как то, видите, у нас получается только в 18 м году мы за нее курс считали, Мы взялись без вопросов. Вот. А кто то у нас осталась там, Лидия Сергеевна, только еще. Да, вот я с удовольствием, я роль такую дал, я с удовольствием поддержу. Ну, я не знаю, как они. Если она пойдет, я готова взять в нагрузку, потому что я понимаю, я понимаю, что это поэтому и дополняет.

**Интервьюер:** Вот говорите именно про рабочую нагрузку. А вот в разговор такой.

**Информантка:** А я не знаю, нужно ли. Я просто говорю, что наша кафедра очень сильно атомизировано в принципе. И я не знаю, кому это надо. То есть здесь нет такой необходимости. Если кто то придет ко мне, это такой поддержки, ради Бога, студенты часто приходят, ищут какую то поддержку. Ради бога, студентам я ее оказываю моральную поддержку. А среди коллег я такого не вижу. Все сами на своей волне. Ну зачем? А зачем лезть с этой поддержкой не нужно человеку? Зачем навязываться?

**Интервьюер:** Вы правы. Я вас в этом плане очень сильно поддерживаю. Спасибо огромное, что сказали. Переходим к заключительному блоку моим.

**Информантка:** Когда закончится это уже заключительный блок.

**Интервьюер:** Он очень маленькие. Всего три вопроса. Скажите, пожалуйста, как вы определяли, Вот вы уже сказали, что у вас был конфликт, как вы его определяли, но что конкретно именно создавало его для вас? И, может быть, был еще какой то ролевой конфликт, помимо внутреннего самоощущения себя или.

**Информантка:** Вот этот ролевой конфликт, он был связан именно как бы внутри одной роли и между ролями. Вот именно был внутри одной роли. То есть как бы то есть то, что это не было полноценно, именно нормальные отношения, супружеские отношения, да? И, соответственно, получалось, что и сам брак по себе был ненормальным. Именно и это осознание оно и приводило к этому конфликту, и, соответственно, конфликтные взаимодействия с супругом, конфликтные взаимо, ну, может быть, еще там с его семьей тоже какой то достаточно конфликтный. Ну, вот это все между ролями не было. Там, слава богу, если говорить про работу, слава богу, что можно было дочку оставить на тех бабушек кинуть. Ну, это тоже последствия, опять таки такие. Чем кормят, неизвестно. И вообще, что расскажут, тоже неизвестно, чем будут заниматься, но не будут же книжки читать, там будет телевизор смотреть. Вот ты понимаешь, что если ты хочешь пойти работать, тебе придется с этим смириться, либо ты тогда сама занимаешься ребенком, ты тогда не работаешь то, на что ты готов. Ну, вот этот баланс постоянно надо искать.

**Интервьюер:** А как вы считаете, ваш или вы конфликт, который тогда происходил? Он как то влиял на вашу семейную жизнь, на вашу судьбу, на ваше окружение? Или вы все вот именно внутри рефлексировать ли внутри все это дело?

**Информантка:** Ну, конечно же, уходил наружу периодически, естественно. И, естественно, были какие то разборки. Но опять таки, это конфликт самому надо решать, да? Поэтому нет, естественно, все выплескивается наружу. Опять таки и с семьей мужа, и с ним лично тоже обязательно не без этого, с выяснением отношений таким бурным, скажем так. Поэтому да, было такое. Ну, оно просто было бесперспективно там, в принципе. То есть не было конструктивного диалога, была такая сплошная ругань. То есть там была спокойная эмоциональная составляющая, не было ничего другого.

**Интервьюер:** Давление это такое.

**Информантка:** Ну да. Поэтому чего там? О чем можно говорить с человеком, который не готов о чем либо говорить? Ну, либо у тебя выдвигают какие то обвинения. То есть получается, что у тебя разговор получается. То есть ты говоришь про какой то один конкретный кейс, что тебе не нравится, а тебе потом говорят за 10 лет вперед. 10 лет назад.

**Интервьюер:** То есть цепляются за момент, когда выкидывают.

**Информантка:** Поэтому здесь так.

**Интервьюер:** Спасибо вам большое. Вы, в принципе, на вопросы ответили. На оставшиеся. Если у вас что то, что о чем вы хотели бы еще поделиться, что мы не озвучили?

**Информантка:** Я все озвучила. В общем, каждый сам кузнец своего счастья.

**Интервьюер:** Это правда.

**Информантка:** Вот все, что я могу вам сказать.

**Интервьюер:** Спасибо вам еще раз огромное.

**Информантка:** Да, пожалуйста. Вам тоже огромное спасибо.

1. *Алешина Ю.Е., Борисов И.Ю.* Полоролевая дифференциация как комплексный показатель межличностных отношений супругов // Вестник Московского университета. Сер.14. Психология. – №2. – 1989. – С. 39–46.  [↑](#footnote-ref-1)
2. *Алешина Ю. Е., Лекторская Е.В.* Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. – №5. –1989. – С. 25–31. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Алешина Ю.Е.* Ролевой конфликт работающей женщины / Алешина Ю.Е., Лекторская Е.В. / Вопросы психологии. – №5. – 1989. – C. 80–88. [↑](#footnote-ref-3)
4. *Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А.* Современная социальная психология на Западе (теоретические направления). М., 1978. [↑](#footnote-ref-4)
5. *Андреева Г.М.* Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002.  [↑](#footnote-ref-5)
6. *Анцупов А.Я.* Конфликтология: учебник для вузов. – 5–е изд. – СПб., 2013. [↑](#footnote-ref-6)
7. *Анцупов А.Я*. Конфликтология: учебник для вузов. – 5–е изд. – СПб., 2013. С. 36. [↑](#footnote-ref-7)
8. Там же. С. 37. [↑](#footnote-ref-8)
9. *Басканова М.Е.* Социальная защита женщины–матери в условиях трансформации общества // Женщина и свобода: пути выбора в мире традиций и перемен. Материалы международной конференции 1993 года. М., 1994. – С.142–147. [↑](#footnote-ref-9)
10. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2003. [↑](#footnote-ref-10)
11. *Гаврилица О.А.* Чувство вины у работающей женщины // Вопросы психологии., 1998. – № 4. – С. 45–61.  [↑](#footnote-ref-11)
12. *Юнг, К.Г.* Тэвистокские лекции. – М.: АСТ, 2009. [↑](#footnote-ref-12)
13. *Весельницкая Е.* Женщина в мужском мире. СПб.: Питер, 1993. [↑](#footnote-ref-13)
14. *Кошелева Ю.П.* Теоретические подходы к ролевому поведению и межролевой конфликт // Вестник МГЛУ. Образование и педагогические науки, 2018. – № 1. – С. 132–152.  [↑](#footnote-ref-14)
15. Там же. С. 152. [↑](#footnote-ref-15)
16. *Подымов, Н.А.* Проблема диагностики внутриличностных конфликтов в ценностно–мотивационной сфере // Научный результат. Педагогика и психология образования. – № 3. – 2018. – С. 71–79.  [↑](#footnote-ref-16)
17. Там же. С. 79. [↑](#footnote-ref-17)
18. Там же. С. 80. [↑](#footnote-ref-18)
19. *Трухан, Е А*. Локус ролевого конфликта и профессиональное выгорание у мужчин и женщин // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – № 3. – 2019. – С. 40–47. [↑](#footnote-ref-19)
20. *Юнг, К.Г.* Тэвистокские лекции. – М.: АСТ, 2009. [↑](#footnote-ref-20)
21. *Nye F.I., Hoffman L.W* / Working mothers / (eds.). San–Francisco: Jossey–Bass, 1975. [↑](#footnote-ref-21)
22. *Hartman, M.* Motherhood Identity. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / M. Hartman / Psycholog., 2011. [↑](#footnote-ref-22)
23. *Подымов, Н.А*. Проблема диагностики внутриличностных конфликтов в ценностно–мотивационной сфере // Научный результат. Педагогика и психология образования. – № 3. – 2018. – С. 62–64.  [↑](#footnote-ref-23)
24. *Трухан, Е А.* Локус ролевого конфликта и профессиональное выгорание у мужчин и женщин // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – № 3. – 2019. – С. 30–39.  [↑](#footnote-ref-24)
25. *Хорни К.* Женская психология. СПб.: Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 1993., С. 67. [↑](#footnote-ref-25)
26. Там же. С. 94. [↑](#footnote-ref-26)
27. *Symonds A.* The wife as the professional // Am. J. of Psychoanalys. 1979. V. 39 (1) P. 55–63. [↑](#footnote-ref-27)
28. *Baruch G. K., Barnett R. C*. Saved by the job // Working Woman. 1984. Aug. P. 23. [↑](#footnote-ref-28)
29. *Nevill D., Damico S*. The influence of occupational status on role conflict in women // J. Employment Counseling. 1978. V. 15 (2). P. 55–61. [↑](#footnote-ref-29)
30. *Berg B.* The crisis of the working mother. Summit U. S., 1986. [↑](#footnote-ref-30)
31. Women wife and worker / Soc. Scie. Depart. L., 1960. [↑](#footnote-ref-31)
32. *Berg B.* The crisis of the working mother. Summit U. S., 1986. P. 26. [↑](#footnote-ref-32)
33. Там же. P. 27. [↑](#footnote-ref-33)
34. Там же. P. 30. [↑](#footnote-ref-34)
35. *Хорни К.* Женская психология. СПб.: Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 1993. С. 45–52. [↑](#footnote-ref-35)
36. Там же. С. 53. [↑](#footnote-ref-36)
37. *Borman K., Quarm D., Gildeonse S.* (eds). Women in the workplace: Effects on families. New Jersey, 1984. [↑](#footnote-ref-37)
38. *Crosby F., Jaskar K.* Women and men at home and at work: Realities and illusion // Gender issues in con-temporary society. Claremont Symp. on applied Soc. Psychol. CA: Sage Publ, Inc. Newbury Park, 1993. V. 6. P. 143-171. [↑](#footnote-ref-38)
39. *Berg B.* The crisis of the working mother. Summit U. S., 1986. P. 12. [↑](#footnote-ref-39)
40. *Nye F. I., Hoffman L. W*. (eds). Working mothers. San-Francisco, 1975. [↑](#footnote-ref-40)
41. *Hutschnecker A*. Do you feel guilty? N. Y., 1981. [↑](#footnote-ref-41)
42. *Kobasa S. Q.* The hardly executive: Health under stress. US., 1986. P. 125. [↑](#footnote-ref-42)
43. Там же. P. 127 [↑](#footnote-ref-43)
44. Там же. P. 130. [↑](#footnote-ref-44)
45. *Kobasa S. Q.* The hardly executive: Health under stress. US., 1986. P. 108. [↑](#footnote-ref-45)
46. *Robert K. Merton.* Social Structure and Anomie // Vol. 3, No. 5., 1957. P. 672–682. [↑](#footnote-ref-46)
47. Там же. P. 673. [↑](#footnote-ref-47)
48. *Robert K. Merton.* Social Structure and Anomie // Vol. 3, No. 5., 1957. P. 680. [↑](#footnote-ref-48)
49. *Erikson, E. H.* Identity, youth and crisis // New York: W. W. Norton & Co., 1968 [↑](#footnote-ref-49)
50. *Erikson, E. H.* Childhood and society // New York: W.W. Norton & Co., 1950 [↑](#footnote-ref-50)
51. *Thomas C. Heller, Morton Sosna, David E. Wellbery.* Reconstructing Individualism: Autonomy, Individuality, and the Self in Western Thought., 1986. [↑](#footnote-ref-51)
52. *Thomas C. Heller, Morton Sosna, David E. Wellbery.* Reconstructing Individualism: Autonomy, Individuality, and the Self in Western Thought., 1986. [↑](#footnote-ref-52)
53. *George Herbert Mead.* Mind, Self, and Society: The Definitive Edition // Enlarged Edition., 1934. [↑](#footnote-ref-53)
54. *George Herbert Mead.* Mind, Self, and Society: The Definitive Edition // Enlarged Edition., 1934. [↑](#footnote-ref-54)
55. *Lazarus, R. S.* Psychological stress and the coping process // McGraw-Hill., New York., 1966. P. 260–278. [↑](#footnote-ref-55)
56. Там же. P. 289. [↑](#footnote-ref-56)
57. Там же. P. 294. [↑](#footnote-ref-57)
58. *Judith M. Bardwick.* Psychology of Women: A Study of Bio-Cultural Conflicts Paperback., 1972. P. 165–179. [↑](#footnote-ref-58)
59. Там же. P. 180. [↑](#footnote-ref-59)