

## Ученые выяснили, что двухчасовой тренинг помогает мужчинам активнее участвовать в домашних делах



Дата публикации: 07.07.2026

Равномерное распределение домашних обязанностей остается одной из самых обсуждаемых социальных тем во многих странах мира. Несмотря на постепенное изменение общественных представлений о роли мужчин и женщин в семье, многочисленные исследования показывают, что основная часть забот о доме и воспитании детей по-прежнему ложится на женщин. Однако новое исследование японских ученых демонстрирует, что подобную ситуацию можно изменить значительно быстрее, чем предполагалось ранее. Оказывается, даже короткий двухчасовой образовательный тренинг способен заметно повлиять на поведение мужчин и изменить привычное распределение домашних обязанностей.

Исследование было проведено специалистами Токийского университета с участием более 1200 мужчин, работающих в четырех различных японских организациях. Целью проекта стало выяснение, способны ли специальные образовательные программы изменить отношение мужчин к воспитанию детей и

ведению домашнего хозяйства, а также привести к реальным изменениям в повседневной жизни семьи.

Авторы работы отмечают, что многие предыдущие исследования фиксировали устойчивое несоответствие между тем, как мужчины оценивают собственный вклад в домашние дела, и тем, сколько времени они фактически уделяют заботе о семье. Нередко мужчины считают свое участие более значительным, чем оно оказывается при объективной оценке распределения обязанностей.

Чтобы проверить возможность изменения такого поведения, участников разделили на две группы. Первая проходила двухчасовой тренинг, посвященный балансу между профессиональной деятельностью и семейной жизнью. Обучение проводили мужчины, уже имеющие успешный опыт совмещения работы и активного участия в воспитании детей. Вторая группа получала только информационные материалы, посвященные распространенным заблуждениям относительно отношения работодателей и коллег к отпуску по уходу за ребенком и семейным обязанностям.

До начала исследования, а затем в течение нескольких месяцев после завершения программы ученые неоднократно опрашивали участников. Они анализировали отношение мужчин к воспитанию детей, распределению домашних обязанностей, рабочему времени, а также реальные изменения в повседневном поведении.

Результаты оказались весьма показательными. Простого распространения информации оказалось недостаточно для серьезного изменения привычек. Гораздо более эффективным оказался именно формат интерактивного обучения, во время которого участники обсуждали реальные жизненные ситуации, обменивались опытом и рассматривали практические способы более активного участия в семейной жизни.

После прохождения тренинга мужчины начали уделять значительно больше времени уходу за детьми. В среднем продолжительность их участия в воспитании детей в выходные дни увеличилась примерно на один час ежедневно. Наиболее выраженные изменения наблюдались среди отцов, воспитывающих детей младше пяти лет, когда потребность семьи в совместном участии родителей особенно велика.

Не менее интересными оказались косвенные результаты исследования. Благодаря более активному участию мужчин женщины получили дополнительное свободное время, которое смогли использовать по своему усмотрению. В среднем количество оплачиваемых рабочих часов у жен

участников увеличилось примерно на 3,6 часа в неделю. Одновременно объем времени, затрачиваемого женщинами на домашние обязанности, сократился примерно на 2,6 часа.

Исследователи подчеркивают, что произошла не простая передача отдельных обязанностей, а более глубокий пересмотр семейного распределения труда. После обучения мужчины чаще самостоятельно брали на себя часть повседневных задач, не дожидаясь напоминаний или просьб со стороны супруги. Именно изменение привычек, а не временное увеличение активности, рассматривается как главный результат программы.

Современная психология объясняет подобный эффект сразу несколькими механизмами. Во-первых, обучение помогает человеку осознать собственные когнитивные ошибки, например склонность переоценивать личный вклад в общее дело. Во-вторых, обсуждение практических примеров снижает психологические барьеры и формирует новые модели поведения. В-третьих, совместное обучение с другими мужчинами способствует изменению социальных норм внутри коллектива и уменьшает опасения выглядеть менее ориентированным на карьеру.

Авторы исследования считают, что важную роль играет и корпоративная культура. Если организация открыто поддерживает баланс между работой и личной жизнью, сотрудники значительно легче принимают решение уделять больше внимания семье. В этом случае участие в воспитании детей перестает восприниматься как препятствие для профессионального развития.

Полученные результаты дополняют многочисленные исследования, посвященные влиянию распределения домашних обязанностей на благополучие семьи. Ранее ученые неоднократно показывали, что более равномерное участие обоих партнеров в бытовых делах связано с более высоким уровнем удовлетворенности отношениями, меньшим количеством семейных конфликтов и снижением хронического стресса.

Другие исследования также свидетельствуют о положительном влиянии совместного выполнения домашних обязанностей на эмоциональное состояние женщин. Когда уборка, приготовление пищи, уход за детьми, стирка, покупка продуктов и другие бытовые задачи распределяются более справедливо, женщины сообщают о меньшей эмоциональной нагрузке, лучшем психологическом самочувствии и более высокой удовлетворенности семейной жизнью.

Интересно, что положительные изменения затрагивают не только взрослых членов семьи. Активное участие отцов в воспитании детей связано с более

благоприятным эмоциональным развитием ребенка, формированием чувства безопасности, улучшением социальных навыков и более успешным когнитивным развитием. Таким образом, перераспределение домашних обязанностей приносит долгосрочную пользу всей семье.

Авторы исследования делают вывод, что изменение привычек не всегда требует длительной подготовки или сложных программ. Иногда достаточно нескольких часов качественного обучения, чтобы человек по-новому взглянул на собственную роль в семье и начал постепенно менять повседневное поведение. Полученные результаты показывают, что образовательные программы могут стать эффективным инструментом формирования более равноправного распределения домашних обязанностей, способствуя улучшению качества жизни, психологического благополучия и семейных отношений.