

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра загальної психології та психологічного консультування

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Взаємозв'язок тривожності індивіда та його уявлень про гендерні ролі»

«The relationship between an individual's anxiety and his ideas about gender roles»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальність 053 Психологія

Сидоренко Євгенія Олександрівна

Керівник: кандидат психологічних
наук, доцент Чачко С.Л.

Рецензент: доктор психологічних наук,
академік НАН ВО України Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:
протокол засідання кафедри
№ 3 від 11 листопада 2024 р.

Завідувач кафедри
Кіреєва З. О.
(підпис) (ПП)

Захищено на засіданні ЕК
протокол № від 20 р.
Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою ECTS,
бали)

Голова ЕК
Родіна Н. В.
(підпис) (ПП)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	
1.1. Психологічна стать у загальній структурі особистості	7
1.2. Статева самосвідомість та статева ідентичність	10
1.3. Визначення гендерних ролей та стереотипів, що базуються на традиційних ролях	17
1.4. Тривога та тривожність – як сфера психологічних досліджень	29
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМО’ЗВ’ЯЗКУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ ІНДИВІДА	
2.1. Процедура та виборка дослідження	40
2.2. Методи дослідження	41
Висновки до другого розділу	44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМО’ЗВ’ЯЗКУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ ІНДИВІДА	
3.1. Частотний аналіз результатів визначення психологічної статі та рівня тривожності досліджуваних.	46
3.2. Аналіз взаємозв’язку уявлень особистості про свої гендерні ролях та рівнів тривожності індивіда.	52
3.3. Результати кластеризації отриманих показників	53
3.4. Рекомендації зі зниження гендерно-обумовленої тривожності	54
Висновки до третього розділу	70
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	76

ВСТУП

Актуальність теми. Україна зараз переживає важкий процес трансформування економічних, соціально-політичних, духовно-моральних відносин як внутрішніх, так і зовнішніх, прагнучи, стати повноправним членом міжнародного співтовариства. Досягнення цієї мети пов'язане з вирішенням цілого ряду завдань, які вимагають об'єднання всіх сил суспільства. Основою об'єднання може бути захист і підтримка прав людини, одним з головних напрямків, є забезпечення рівності та рівноправності чоловіків і жінок. На сучасному етапі розвитку психологічної науки гендерна проблематика є досить актуальною.

Гендерні стереотипи, які відображають найтипівіші уявлення про критерії мужності й жіночності, історично формувалися поступово, створюючи стійкі рамки, що мали підкреслювати відмінності між чоловіками та жінками. У сучасному суспільстві відбувається масштабний перегляд гендерних ролей, супроводжуваний багатовимірними змінами в розподілі професійних обов'язків, соціального статусу та можливостей особистісного розвитку, які дедалі менше залежать від статевої належності.

У цьому контексті особливу актуальність набувають питання, пов'язані з психологічними характеристиками, зумовленими статтю людини. Гендерний стереотип визначається як загальноприйняте й усталене уявлення в конкретному суспільстві про належну поведінку чоловіків і жінок, їхнє призначення, соціальні ролі та професійну діяльність.

В даний час гендерні дослідження широко проводяться в усьому світі. Це питання розглядається багатьма провідними вченими-психологами, такими як Ш. Берн, Д. Майерс, С. Бем, М. Ткаліч, Т. Говорун та ін.

Проблема невідповідності типових уявлень про моделі поведінки особистості тієї чи іншої статі є надзвичайно важливою. Відхилення рис харак-

теру, особливостей особистості та моделей поведінки від усталених гендерних стереотипів, заснованих на культурно обумовлених нормах і санкціях, може призводити до зростання рівня тривожності. Слід зазначити, що тривожність може виступати як стабільною рисою особистості, так і ситуативним станом, який проявляється схильністю до підвищеного занепокоєння, страху та тривоги в певних соціальних умовах. Крім того, тривожність є одним із ключових аспектів індивідуальних відмінностей.

Незважаючи на те, що певний рівень тривожності необхідний для активізації діяльності, її ефективність можлива лише за умови оптимального рівня тривожності. Надмірна тривожність, свідчаючи про внутрішнє неблагополуччя, негативно впливає на активність, руйнуючи її динаміку. Високий рівень тривожності загрожує психічному стану, формуючи основу для псевдоневротичних проявів. Він також впливає на різні аспекти життєдіяльності особистості, включаючи поведінкову динаміку, психофізіологічний стан, рівень продуктивності та якість соціального функціонування.

Проблема взаємозв'язку між гендерними особливостями і тривожністю відображена у наукових працях таких вчених як К. Ізард (теорія диференціації емоцій); З. Фрейд, К. Хорні (психоаналітичні теорії); Ч.Д. Спилбергер (тривожність як властивість особистості). О.М. Прихожан, Г. О. Гулько, О. М. Турчак розглядають функціональний підхід до проблеми тривожності, розглядаючи її як суб'єктивний фактор, організуючий діяльність особистості в цілому.

Однак, гендерний аспект тривожної поведінки особистості практично не береться до уваги і розглянуто дуже слабо. Це визначило актуальність проблематики даної роботи.

Мета дослідження - дослідити взаємозв'язок гендерних стереотипів і тривожності індивіда.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний огляд наукової літератури з проблеми гендеру та тривожності.
2. Підібрати методики для діагностики гендерних стереотипів і тривожності.
3. Виявити взаємозв'язок гендерних стереотипів і тривожності індивіда.
4. Надати рекомендації по зниженню гендерно-обумовленої тривожності

Об'єктом дослідження є система гендерних уявлень особистості про себе.

Предметом дослідження є взаємозв'язок тривожності індивіда з його гендерними уявленнями про себе.

Для досягнення поставленої мети та завдань роботи було використано **комплекс методів:**

теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація ідей з наукової літератури з метою розкриття базових понять дослідження;

емпіричні:

Рольовий опитувальник С. Бем;

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора.

Статистичні методи обробки даних

База дослідження: в дослідженні брали участь 40 осіб (20 чоловіків і 20 жінок) віком від 20 до 40 років (банківські службовці, медичні працівники, студенти та ін.).

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів практичними та соціальними психологами для більш ефективної розробки корекційних і розвиваючих програм в руслі проблеми гендерних стереотипів особистості і засвоєння нормативних гендерних ролей, більше того, дослідження гендерних стереотипів є важливим для роз-

робки методів на шляху досягнення соціальної рівності чоловіків і жінок.

Структура дослідження. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 4 рисунки, 5 таблиць, а також список використаної літератури із 70 джерел. Загальний обсяг роботи складає 82 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічна стать у загальній структурі особистості

Свідомість кожної людини відображає дихотомічний розподіл навколишнього світу на "чоловіче" і "жіноче". Цей поділ пронизує всю історію культурного розвитку людства, проявляючись в уявленнях про статевий символізм, ідеальні образи мужності і жіночності, у нормах статевої поведінки, відмінностях соціальних очікувань за ознакою статі. Стать людини як носія суспільної свідомості в такому світлі представляється набагато більш емним поняттям, ніж комплекс тілесних і репродуктивних ознак, що відображає біологічний диморфізм.

У численних дослідженнях з вікової, диференціальної, педагогічної та соціальної психології виявляються факти, що показують відмінності в психологічних особливостях різних статей. З раннього віку хлопчики і дівчатка відрізняються один від одного за своїми інтересами і поведінкою в ігровій діяльності [6, 14, 19, 34]. У спілкуванні для чоловіків характерна прямолінійність взаємин, предметність і інструментальність, тоді як жінки чутливіші до тонких нюансів спілкування, тісних міжособистісних контактів, вони більше відчувають потребу в компліментах [36]. На відміну від жінок, для чоловіків у всіх культурних спільнотах природною і необхідною є організація спеціальних чоловічих груп, спілок, через участь в яких здійснюється соціальне управління. Істотні статеві відмінності відзначаються в рівні емпатії і саморозкриття, в установках щодо агресії та ін. [17].

Таким чином, наявність психологічних відмінностей між чоловіками і жінками саме по собі ні в кого не викликає сумнівів, але емпіричні дані на цей рахунок, незважаючи на величезну їх кількість, часто суперечливі і не відображають реальних детермінант і механізмів дихотомії розвитку особис-

тості чоловіка і жінки [38]. Причина цього криється, мабуть, в тому, що емпірично спостережувані факти інтерпретуються виходячи із загальних принципів біологічного статевого диморфізму або з стереотипних уявлень про чоловіків і жінок. У класичних же концепціях особистості проблема статевого диморфізму не представлена.

У вітчизняній психології увагу на статеву обумовленість розвитку особистості вперше звернули А.Г.Асмолов, А.І.Белкін, И.С.Кон, Д.Н.Ісаев, В.Е.Каган [8, 12, 37], які ввели поняття психологічної статі в психологію особистості. У цих дослідженнях, що розглядають різні аспекти становлення особистості, зазначалося, що органічний розвиток сам по собі ще не робить людину чоловіком чи жінкою в соціально-психологічному і особистісному сенсі, і повинно для цього доповнитись психологічною статтю, яка "проявляється в різних особливостях соціальної поведінки, пов'язаних зі статевим диморфізмом "[8, с. 249].

У західній (англомовній) психології тенденція розділяти поняття біологічної статі людини - "sex" і соціальної конструкції жіночої або чоловічої поведінки, засвоєної людиною, "gender" з'явилася у представників феміністського руху. Аналіз літературних даних зарубіжної психології показує суперечливі визначення понять "стать" і "гендер". Ряд дослідників (J.C. Pearson, R. L. West, L. H. Turner) вказують на те, що стать - біологічна категорія, детермінована чоловічими або жіночими статевими хромосомами і що виявляється в статевих характеристиках (первинні і вторинні статеві ознаки), а гендер - "... придбану поведінку, культурно асоційовану з буттям чоловіка чи жінки ". У такому визначенні розуміння гендеру схоже з розумінням психологічного статі особистості у вітчизняній психології [50].

К. Уест і Д.Зіммерман, зокрема, розглядають стать скоріше як соціальну, ніж як біологічну категорію: "Стать - це визначеність, заснована на використанні соціально прийнятих біологічних критеріїв для класифікації індивідів як жінок чи чоловіків". І вони ж відзначають, що гендер не є ні сукупністю особистісних психологічних рис, ні роллю, а є продуктом особливого ро-

ду соціального створення і конструюється через взаємодію: "... гендер є діяльністю по організації ситуативної поведінки у світлі нормативних уявлень про атитюдах і діях, відповідних категорії приналежності по статі". Створення гендеру, стверджують вони, здійснюється через створення відмінностей між хлопчиками і дівчатками, чоловіками і жінками, відмінностей, "які не є природними, сутнісними чи біологічними" [33].

Тут проявляється ідеалістична позиція, критикуючи яку, Е.В. Ільєнко говорив: "Реальна картина людської життєдіяльності отримує тут перевернуте, з ніг на голову поставлене зображення ... Реальна людська життєдіяльність така тому, що людина мислить у згоді з певною схемою" [30, с. 153]. Насправді ж, зазначає Е.В. Ільєнко, людина мислить тому, що така його реальна життєдіяльність. Більше того, на відміну від тварини людина не тотожний зі своєю життєдіяльністю, він робить свою життєдіяльність предметом своєї волі і своєї свідомості. Життєдіяльність людини - свідома, а не така визначеність, з якою вона зливається воєдино [29].

У соціології та соціальній психології поняття гендеру набуло статусу категорії і стало активно розроблятися західними і вітчизняними дослідниками, обростаючи багатьма суміжними поняттями (гендерна картина світу, гендерна особистість, гендерна культура, гендерна домінанта свідомості, гендерна соціалізація тощо), підкреслюючи тим самим статево-рольову сторону психологічних і соціальних феноменів [50].

Таким чином, поняття "психологічна стать", як його представляють вітчизняні дослідники, є не аналогом, а скоріше одним з компонентів більш широкого поняття "гендер".

У сучасній вітчизняній літературі термінологія, пов'язана з визначенням поняття психологічного статі особистості, також не усталилася, але є тенденція розглядати психологічну стать в світлі системного підходу. Стать людини поділяють на комплекс компонентів, детермінованих ієрархічною системою механізмів: від генетичних впливів до психологічного вибору сексуального партнера. В результаті розвивається стать особистості, виявляя со-

бою складну багаторівневу структуру, що включає генетичну стать, гонадну стать, гормональну стать, морфологічну (соматичну) стать, цивільну стать, стать виховання і психологічну стать [8, 38]. Стать психологічна при цьому представляється як характеристика особистості та поведінки людини з точки зору маскулінності - фемінності - сукупності ознак, що відрізняють чоловіків і жінок, філогенетично заданих властивостей психіки, що формуються під впливом соціальних факторів.

1.2. Статева самосвідомість та статева ідентичність.

Першим необхідним кроком у становленні психологічної статі, за літературними даними, є виникнення статевої самосвідомості в онтогенезі особистості. Поняття статевої самосвідомості (аутоідентифікації) сформувалося в сексопатології як відчуття своєї приналежності до чоловічої або жіночої статі [51]. У нормі статева самосвідомість людини відповідає його біологічній статі (генетичній, гормональній і морфологічній) і органічно зливається зі статевою ідентичністю, яка формується та інтеріоризацією статевої ролі в процесі статевої соціалізації. Статеве самосвідомість вважається сформованою пізніше п'яти років, а зазвичай раніше, і є стрижневою функцією "вросання дитини в культуру" [24], при цьому усвідомлення дитиною своєї статі супроводжується виникненням ставлення до нього [24].

Поняття статевої самосвідомості на певному етапі розвитку особистості аналогічно у вітчизняній літературі поняттю первинної статевої ідентичності [31, 37], а також поняттю ядерної статевої ідентичності, що використовується за кордоном.

Статеве самосвідомість є частиною образу себе, і в початковому періоді розвитку у великій мірі модально, засноване на самовідчутті як "афективна частина образу себе" [3, с.5], але в міру становлення особистості формується когнітивна частина образу себе (знання про себе) і статевої самосвідомість набуває ознак амодальності [11].

На підставі досліджень формування особистості при зміні статі А.І. Белкін виділяє дві форми самосвідомості статі: константна самосвідомість статі (здійснює контроль за статевою поведінкою дорослого, яка в дитячі роки здійснюється іншими особами) і концептуальна самосвідомість статі (проявляється у зв'язку з ускладненням в ототожненні свого "Я" з іншими представниками статі; неможливості в силу біологічних особливостей індивіда використовувати поведінкові та емоційні стереотипи, прийняті в даному середовищі; невизнання статі суб'єкта іншими індивідами і т.п.) [20].

Статеве самосвідомість, таким чином, відрізняється тим, що не знімається, як первинна статеві ідентичність, в ході розвитку психологічного статі більш розвиненою статевою ідентичністю і не залишається незмінною у подальшому розвитку особистості "ядром", як ядерна статеві ідентичність. Статеве самосвідомість розуміється як базова, у великій мірі модальна, тобто заснована на відчуттях компонента психологічної статі, але еволюціонує в ході розвитку особистості.

В рамках психологічного статі розрізняють також статевою ідентичність і статевою роль [48].

Проблема статевої ідентичності як результату процесу ідентифікації дитини з батьком своєї статі вперше була порушена З.Фрейдом [52] і розглядалася в якості основної функції в процесі розвитку особистості. Потім поняття ідентифікації розширилося і міцно увійшло в загальнопсихологічну літературу, позначаючи вже механізм непрямого впливу в передачі "особистісного" досвіду через особистий приклад, "зараження", наслідування, а також ототожнення себе з персонажем художнього твору [24].

Поняття статевої ролі вперше в психологію ввів Дж.Моні (J. Money) в 60-ті роки в результаті психологічних досліджень явища транссексуальності в рамках психоаналізу, намагаючись розділити біологічну і психологічну стать. Пізніше він переглянув поняття статевої ролі і відділив його від поняття статевої ідентичності. Л.Овеслі і Е.Персон (L. Ovesly, E. Person) воліли об'єднувати статевою роль зі статевою ідентичністю і говорити про статеворольо-

ву ідентичність паралельно з ядерною ідентичністю - первинними усвідомленими і неусвідомленими уявленнями про своє поле. На сучасному етапі розвитку психоаналітичного підходу В.Мертенс (W.Mertens) інтерналізовану статеву роль включає в поняття статевої ідентичності поряд з ядерної статевою ідентичністю. Статева ідентичність, в його розумінні, усвідомлені уявлення і неусвідомлені фантазії індивідуальної комбінації мужності і жіночності, як вони здійснюються закладеними біологічними, психологічними, соціальними і культурними факторами. Але А.Е.Шварц (AESchwartz) в результаті своїх досліджень виявив, що в певні критичні фази розвитку особистості можливі розбіжності статевої ідентичності з статевою роллю, і цей факт показує необхідність поділу відповідних понять.

У вітчизняній психології (психологічному словнику) статева роль визначається, зокрема, як модель соціальної поведінки, комплекс очікувань, стереотипів, вимог, адресованих суспільством людям чоловічої і жіночої статі, а статева ідентичність як "визначення індивідом своєї статевої приналежності, переживання і усвідомлення ним своєї фемінності-маскулінності, фізіологічних, психологічних і соціальних особливостей своєї статі " [12, с. 56]. Але в таких трактуваннях понять статевої ролі і статевої ідентичності як складових психологічного статі особистості, статева роль представляється як зовнішній по відношенню до суб'єкта об'єкт буття, а статева ідентичність як сприйняття свого місця в рамках існуючої моделі. Тут відсутній факт активного особистісного ставлення суб'єкта і до своїх індивідуальних властивостей, пов'язаним зі статтю, і до соціальних статевої ролей, тобто свідомості, яке, за словами С. Л. Рубінштейна, "... передбачає можливість індивіда виділити себе з природи і усвідомити своє ставлення до природи, до інших людей і до самого себе "[цит. По 12, с.156].

Як було показано вище, статева ідентичність формується як результат засвоєння духовного світу і, в першу чергу, моральних якостей іншої людини.

Морально-етичні вимоги та приписи до статевої поведінки, як

зазначає Т.В.Говорун, виконують свою регулятивну функцію лише при внутрішньому прийнятті їх особистістю, при перетворенні їх на особистісно-значущі установки, життєві цілі і цінності. Ідентифікація людини з собою подібними неможлива без сприйняття тих чи інших якостей особистості через систему соціальної предметності і поведінкових актів інших людей, які, в свою чергу, обумовлені етнокультурними, соціально-політичними, ідеологічними, економічними та іншими особливостями конкретного людського суспільства. Тому статева ідентичність можна визначити як засвоєні особистістю соціально-культурних особливостей своєї статевої приналежності - зовнішнього вигляду, манер поведінки, способів дій, психологічних і моральних якостей [10].

Статева роль, як і всяка інша соціальна роль - це конструкт, через який окрема людина включається в суспільне життя, оскільки виконання ролі вимагає виконання специфічних функцій, відкриває особистості доступ до певних цінностей, включає його в певні види діяльності і спілкування, ставить його в певну позицію по відношенню до навколишнього світу. Людина входить в ролі, а й ролі "входять" в людину. Інтеріоризація кожної ролі змінює його в ту чи іншу сторону, сприяє формуванню тих чи інших властивостей особистості. Можна сказати, що розвиток особистості задано її соціальною (статевою) роллю, оскільки "... ніяк не можна зовсім відокремити особистість від тієї реальної ролі, яку вона відіграє в житті. Значущість особистості визначається не тільки самими по собі властивості, але і значущістю тих суспільно - історичних сил, носієм яких вона виступає " [10, с. 67].

У той же час, як вказує А.Г. Асмолов, в реальності особистість ніколи не скута рамками заданих соціальних ролей, вона "... не пасивний зліпок культури, що не "рольової робот, як це ... стверджується в рольових концепціях особистості"[цит. за 8, с. 231]. Розвиваючись в конкретно-історичних умовах, особистість перетворює соціальні ролі як константно задані системою функціональні якості, розсуваючи межі тих систем, в які вона входить [8]. Роль припускає наявність у людини відповідних їй бажань, цілей, переконань, по-

чуттів, цінностей, дій, установок. Це, в більшості випадків, інтелектуалізовані правила впливу на іншу людину (або групу людей) і правила самовпливу, через усвідомлення яких людина переживає свою відповідність або невідповідність цим правилам і таким чином відкриває для себе один із шляхів пізнання своїх почуттів, їх відмінності від думок [1].

Однак видається не зовсім зручним застосовувати поняття статевої ролі як позначення і "зовнішнього", соціального конструкту і "внутрішнього", індивідуального прояву особистості. У психології зустрічаються різні підходи до вирішення цієї проблеми. І.С.Кон, зокрема, розділяє поняття статевої ролі і статевої поведінки: він називає статевими ролями соціальні норми, що визначають, чим повинні або не повинні займатися чоловіки і жінки (тобто зовнішній по відношенню до суб'єкта соціальний конструкт), а статевою поведінкою - поведінку, що реалізує ці нормативні очікування або орієнтована на них [37].

У зарубіжній літературі зустрічаються також поняття, що дозволяють проводити відмінності у статевої поведінці між проявами внутрішніх характеристик індивідуальності - "прийняття ролі" (role taking) і зовнішньою експресією в поведінці - "грі ролі" (role playing). В "прийнятті ролі" поведінка гармонізує з Я-концепцією і завдяки цьому сприяє розкриттю особистості. Людина, яка "грає роль", "... демонструє поведінку, яка узгоджується з встановленими рольовими очікуваннями, але свідомо чи несвідомо суперечить його або її Я-концепції".

Статеві ролі в суспільстві пов'язані з певною нормативною системою (стереотипами маскуліності - фемінності), яку особистість засвоює і переломлює у своїй свідомості та поведінці. Статеві ролі як соціальні норми - це безпосередньо спостережувана форма, зовнішній шар опосередкування взаємодії індивідів між собою, даний у поданні самим суб'єктам дії. Але в той же час "... норми не є самостійним предметом, що визначає діяльність індивідів. Норми - це всього лише верхівка айсберга, несамостійна частина складної системи опосередкування" [44, с. 45]. У психології соціальні норми аналізу-

ються як нормативно схвалені форми поведінки, очікувані від людини, яка займає певне місце в системі суспільних відносин [1].

Взаємодія між особистісними та культурними системами ролей і норм може бути зрозуміле шляхом зсуву поля зору з соціального на індивідуальне і назад. Оскільки інтеріоризація статевої ролі визначає надалі ієрархію мотиваційних ліній, яка, за О.Н.Леонтьєвим, є структурою особистості [19], то, стосовно до психологічного полу краще говорити про систему соціостатевих орієнтацій (термін І.С.Кона [39]), яка проявляється реально в статеворольовій поведінці та індивідуальних особистісних характеристиках.

При узагальненні даних наукових досліджень різних аспектів прояву феномена психологічного статі в його онтогенезі стає очевидним, що психологічна стать особистості являє собою ієрархічну структуру, що складається з взаємозв'язаних елементів. Психологічна стать зрілої особистості включає в себе в якості основних елементів статево самосвідомість як відчуття, усвідомлення та прийняття своєї статевої приналежності; певну статево ідентичність як засвоєння особистістю соціокультурних та психологічних особливостей своєї статевої приналежності; соціополову орієнтацію як інтеріорізовану систему статевих ролей, в світлі якої суб'єкт розрізняє критерії "мужності" і "жіночності", оцінює себе за цими критеріями, претендує на відповідну діяльність і соціальний статус. Складаючи в цілому психологічну стать зрілої особистості, ці елементи реалізуються в індивідуальних характеристиках, статеворольової поведінки, способах дії і установках, ієрархії мотиваційних ліній особистості.

"Статус і соціальні функції-ролі, мотивація поведінки і ціннісні орієнтації, структура і динаміка відносин - все це характеристики особистості, що визначають її світогляд, життєву спрямованість, суспільну поведінку, основні тенденції розвитку" [9, с.40].

Зазначені вище елементи психологічної статі утворюються на різних етапах онтогенезу особистості і в процесі свого подальшого формування, обумовлюючи один одного, визначають гармонійний розвиток особистості.

Розвитку статевої самосвідомості передує етап "першого народження особистості" [42], який знаменується встановленням перших ієрархічних відносин мотивів, першими підпорядкованими безпосередньо спонуканнями соціальним нормам спочатку під впливом дорослих, а потім стають елементами внутрішньої структури особистості [24]. На цьому етапі формуються статева ідентичність особистості в результаті несвідомого наслідування представникам своєї статі, більш прийнятною в якості "зразка", ототожнення з ними, а також у результаті виховних впливів з їхнього боку. Тут велику роль відіграють такі чинники, як особистісні особливості дорослих, що беруть участь в процесі виховання, ступінь пермесинності-репресивності їх уявлень про чоловічі і жіночі психологічні якості, етнокультурна специфіка у вихованні хлопчиків і дівчаток.

На етапі "другого народження особистості", по О.Н.Леонтьєву, який починається в підлітковому віці, виявляються прагнення і здатності усвідомлювати свої мотиви, а також проводити активну роботу з їх підпорядкування і перепідпорядкування. Тут формується здатність до свідомого керівництва своєю поведінкою, відбувається свідоме супідрядність мотивів [38], і в результаті інтеріоризації статевої ролі і ідеальних моделей мужності-жіночності в суспільстві формуються соціостатеві орієнтації особистості як частина картини світу суб'єкта, життєві ідеали чоловіків і жінок. Життєві ідеали чоловіків і жінок, як зазначає Г.С.Абрамова, завжди конкретні, вони переживаються як можливість власного життя або як її неможливість, переживання свого "Я" як мінливого і в той же час володіють високою стійкістю, що дозволяє зберігати свої індивідуальні якості [18].

Таким чином, психологічна стать особистості в цілому визначає образ світу суб'єкта, структурує "... приватні форми регуляції індивідуальної діяльності - образ ситуації, Я-концепцію, образ партнерів по дії, систему індивідуальних цінностей, уявлення про можливості дії ..." [22, с. 167].

У разі відхилень у розвитку кожного з елементів психологічного статі (інверсії статевої самосвідомості, кризи статевої ідентичності, невідповіднос-

ті соціостатевій орієнтації особистості її статевої ідентичності) порушується цілісність особистості, знижуються адаптивні здібності суб'єкта, створюються передумови для порушення його психічного здоров'я [20, 21, 22, 42, 51].

1.3. Визначення гендерних ролей та стереотипів, що базуються на традиційних ролях

Гендер – одно з основних понять сучасної психології, яке позначає рольові соціальні очікування представників різної статі одне від одного. Гендер на відміну від поняття статі стосується не суто фізіологічних властивостей, за якими відрізняються чоловіки і жінки, а соціально сформовані риси, притаманні "жіночості" (femininity) і "мужності" (masculinity) [35].

В енциклопедичному словнику можна побачити, що "стать" має два значення [19]:

- Перше - сукупність морфологічних і фізіологічних особливостей;
- Друге - комплекс репродуктивних, соціокультурних і поведінкових характеристик, що обумовлюють особистий, соціокультурний та правовий статус чоловіка і жінки.

Якщо стать детермінована біологічно, то гендер (рід) конструюється культурно. Існують, таким чином, дві статі (чоловічий та жіночий) і два гендера (маскулінності і фемінності).

Принципове питання полягає в тому, чи співвідноситься гендер як соціально сконструйований феномен з біологією або детермінується нею. [4] Наприклад, в 20 столітті припускали, що жіноча активність детермінується анатомічною будовою і функціями в процесі відтворення. Ці погляди пізніше оскаржили феміністки. Антропологи довели культурну специфіку уявлень про гендер, сексуальність і статеві ролі. [3] Наприклад, М. Мід в крос-культурному дослідженні показала, що соціальні завдання, покладені на себе чоловіками і жінками, надзвичайно різняться. Не існує єдиного для всіх суспільного зв'язку між соціальними ролями і біологічною статтю.

Вважається, що вперше термін "гендер" - був введений в науку американським психоаналітиком Робертом Стіллером, коли в 1968 році було опубліковано його працю "Пол і гендер" про розвиток мужності та жіночності. На думку Р. Столлера, гендер - це поняття, яке ґрунтується на психологічних і культурних поясненнях достатньо незалежних від тих, які трактують (біологічну) стать. Іншими словами, зовсім не обов'язково прямо пов'язувати буття жінки з буттям "жіночності" і буття чоловіки з "мужньою" поведінкою. Такий підхід у розгляді соціальної поведінки людей, надалі був підтриманий багатьма соціологами, особливо феміністського напрямку, отримав назву "гендер" і заснував новий напрям соціальних досліджень - "гендерні дослідження". [цит. за 35]

Гендерні дослідження - це дослідження способів відображення соціального розуміння статевих відмінностей, існування роду у вигляді значень і сенсу: залежно від поділу за ознакою статі в соціальних організаціях та інститутах (ринок праці, сім'я, освіта) нормативних значень, які виражаються в політичних наукових і релігійних доктринах; символів; значень особистого сприйняття [19].

Гендерна роль - набір очікуваних зразків поведінки (норм) для чоловіків і жінок.

Стереотип (від грецького *typos*) - відбиток. Міцно сформований, постійний зразок, стандарт. Стереотип - думка про особистісні якості групи людей. Стереотипи можуть бути надмірно узагальненими, неточними і резистентними до нової інформації.

Гендерні стереотипи - сформовані в культурі узагальнені уявлення (переконання) про те, як дійсно поведуться чоловіки і жінки. Термін варто відрізняти від поняття гендерна роль, що означає набір очікуваних зразків поведінки (норм) для чоловіків і жінок.

Гендерні стереотипи - це соціально конструйовані категорії «маскуліності» і «фемінінності», які підтверджуються різною у залежності від статі поведінкою, різним розподілом чоловіків і жінок усередині соціальних ролей

і статусів, і які підтримуються психологічними потребами людини поводитися в соціально схвалюваній манері і відчувати свою цілісність і несуперечливість [27].

Гендерні стереотипи - внутрішні установки щодо місця чоловіків і жінок у суспільстві, їх функцій і соціальних завдань [28].

Поява гендерних стереотипів обумовлено тим, що модель гендерних відносин історично вибудовувалася таким чином, що статеві відмінності переважали над індивідуальними, якісними відмінностями в особистості чоловіка і жінки.

Вже у Платона можна зустріти переконання у відмінності всіх жінок від чоловіків: "... за своєю природою, як жінка, так і чоловік можуть брати участь у всіх справах, проте жінка у всьому немічніше чоловіки" (Платон, "Республіка") [цит. за 24, с. 32]. У філософських, психологічних, культурологічних текстах простежуються гендерні стереотипи. Так, Аристотель у роботі "Про народження тварин" стверджував: "Жіноче і чоловіче начала принципово різні за своїм призначенням: якщо перше ототожнюється з тілесним, з матерією, то друге - з духовним, з формою" [цит. за 24, с. 67].

Особливість стереотипів така, що вони настільки міцно проникають у підсвідомість, що їх дуже важко не тільки подолати, а й усвідомити взагалі. Стереотипи не менше згубно впливають на всі сфери нашого життя і, особливо, на відносини з оточуючими. Всі ми більшою чи меншою мірою є їхніми заручниками. Стереотипи індивідуальні або масові. Стереотипи масової свідомості є найбільшим бар'єром у встановленні рівноправних позицій жінок і чоловіків у політичному, економічній та культурній сферах - гендерної рівності [11].

Гендерні стереотипи часто діють як соціальні норми. Нормативний та інформаційний тиск змушує нас підкорятися гендерним нормам. Дія нормативного тиску полягає в тому, що ми намагаємося відповідати гендерним ролям, щоб отримати соціальне схвалення і уникнути соціального несхвалення. Про інформаційний тиск можна говорити, коли ми починаємо вважати ген-

дерні норми правильними, тому що перебуваємо під впливом соціальної інформації. Ми живемо в культурі, де чоловіки зазвичай займаються одними речами, а жінки - іншими, де гендерні відмінності вважаються природними, тому ми приймаємо гендерні норми і слідуємо їм [12].

Підпорядкування гендерним нормам може спостерігатися в поведінці, але не в системі вірувань (поступливість), або і в поведінці, і в системі вірувань (схвалення, інтерналізація), або можуть визначатися бажанням бути схожим на однолітка або рольовою моделлю (ідентифікація). Люди в різній ступені підкоряються традиційним гендерним ролям, причому деякі надзвичайно поло-типізовані і сильно підпорядковані гендерним ролям. Найбільше шансів бути поло-типізованими у тих, хто мав досвід критичного переживання гендерної соціалізації, коли будь-яке відхилення від статевої ролі неминуче тягло за собою жорстокі соціальні наслідки.

Обмеження, що накладаються традиційною жіночою роллю. Здавна існує стереотипне уявлення про те, що основна роль жінки - бути матір'ю, дружиною вести домашнє господарство, а головне в житті чоловіка - це робота. Теоретичне пояснення такого поділу чоловічих і жіночих ролей можна знайти у З.Фрейда і Т. Парсонса. Фрейд виводив жорсткий полорольовий поділ з розрізних фізіологічних. Він говорив, що "анатомія - це доля" [39]. Парсонс, представник функціоналізму, вважав, що чоловік виконує роль добувача, тобто інструментальну, а жінка як берегиня домашнього вогнища - експресивну. Щоб бути справжнім чоловіком, на думку Парсонса, існує єдиний спосіб - мати престижну роботу і заробляти на життя. Головний статус для жінки - бути дружиною свого чоловіка, матір'ю дітей, домогосподаркою [8]. Такий поділ ролей між чоловіком і жінкою, з точки зору Парсонса, сприятиме стабільності в суспільстві.

Наведемо результати досліджень за стереотипами, що базуються на вищенаведених очкуваннях.

Хранителька домашнього вогнища.

Багато виховані в переконанні, що місце жінки - у домашнього вогни-

ща, але тільки 40% жінок проводять удома весь свій час (ця цифра включає жінок пенсійного віку). У Сполучених Штатах кількість сімей, в яких чоловік працює, а дружина веде господарство і виховує двох або більше дітей, становить всього 7%. Хоча на перший погляд може здатися, що це дуже добре, коли не треба щодня ходити на службу, було б помилкою вважати, що жінка, яка проводить цілий день вдома, мало працює. Насправді середньостатистична домогосподарка витрачає на роботу по дому від 48 до 70 годин на тиждень. Більше того, оплачувана праця задовольняє не тільки економічні, але й багато соціальних потреб людини, такі, як потреба у визнанні, повазі, статус і стимуляції. Людині, що проводить цілий день вдома, задовольнити ці потреби значно складніше [2].

Складність полягає в тому, що багато жінок відчують незадоволеність і соромляться цього, бо знають, що, навпаки, вони повинні відчувати, наскільки їм пощастило. В інтерв'ю з "берегинями домашнього вогнища" виявлено, що незадоволеність відчують навіть ті жінки, чиєю мрією завжди була роль дружини і матері [18].

Згідно з отриманими даними, основна проблема полягає в тому, що жінки в основному обслуговують потреби інших, а мати власну особистість їм не належить. Так, їх роль важлива, оскільки дозволяє їхнім дітям і чоловікам досягати чогось у житті, але жити в інших - це не те ж саме, що жити самому. І тим не менше вважається, що це і є властивий жінкам "особливий дар", вершина жіночого буття. Інша проблема, пов'язана з роллю "берегині домашнього вогнища", полягає в тому, що домогосподарка виявляється "викинутої за борт", вона стоїть осторонь від найважливіших подій у житті людей і тому не відчуває себе повноцінною людиною. "Любов, діти і будинок - це добре, але це ще не весь світ, хоча більшість слів, написаних для жінок, кажуть, що це саме так.

Працююча жінка.

Жінки, що працюють за гроші, як правило, повинні як і раніше виконувати традиційні жіночі обов'язки по відношенню до дому і сім'ї, і при цьому

на робочому місці вони не вважаються рівними чоловікам [15].

У повсякденній свідомості існує негативні стереотипи щодо працюючої жінки (нібито зайнятість жінок чинить негативний вплив на дітей, на ставлення в сім'ї і т.д.). Такі уявлення в певній мірі формують почуття провини у працюючої жінки, перешкоджають її професійної самореалізації [2].

Стереотип 1.

Якщо жінка працює, це робить негативний вплив на її дітей.

51% опитаних чоловіків і 37% жінок поділяють цю думку. Причому чоловіки - керівники висловлювали свою згоду з такою думкою в 2 рази частіше, ніж жінки-керівники (58% і 29%).

Між тим, результати різних досліджень показали, що діти працюючих матерів у меншій мірі впадають у крайнощі (вони не так агресивні і не дуже загальмовані), краще встигають у школі і володіють більш розвиненим почуттям власної гідності, ніж діти домогосподарок. Інше дослідження, в ході якого вивчалися матері з вищою освітою, показало, що їхня робота не робить несприятливого впливу на сімейні відносини, ні на психологічний клімат в родині, ні на кількість і серйозність дитячих проблем.

Дослідження А.Гаріна виявило приховану проблему: роль домогосподарки в сім'ї середнього американця змушує багатьох матерів пригнічувати і розчиняти в собі особистість як своїх синів, так і дочок, формуючи у них інфантилізм [46].

Таким чином, дані різних досліджень спростовують стереотипну думку, що робота жінки робить негативний вплив на її дітей.

Стереотип 2.

Жінка, яка працює заради кар'єри, заслуговує несхвалення. З цим стереотипним уявленням згоден кожен другий чоловік і кожна четверта жінка. Що впливає на ступінь згоди з даною думкою? Насамперед вік, так як молоді люди у меншій мірі схильні до впливу даного стереотипу, і освіта: чим вище рівень освіти, тим менше людей дотримуються цієї думки. Цікаво, що серед чоловіків - керівників подібну точку зору поділяють 51%, а серед жінок-

керівників - тільки 18%.

Стереотип 3.

Жінка не може бути хорошим керівником.

Цього стереотипу дотримується найменша кількість опитаних:

- так вважають 24% чоловіків і 17% жінок, а серед жінок-керівників - всього 7% . Причому, чим старша людина, тим більшою мірою вона поділяє цю думку. Якщо серед 16-25-річних 18% згодні з твердженням, що жінка не може бути хорошим керівником, то серед 56-65 річних таких вже 36%.

Загальноприйняті стереотипи змушують нас думати, що жінка не здатна добре керувати. Кілька досліджень підтверджують, що успішний керівник в уявленні підлеглих, має скоріш риси особистості, які вважаються швидше чоловічими, ніж жіночими (Brenner et al., 1989; Heilman et al., 1989; King et al., 1991; Massengill & DiMarco, 1979 ; Powell & Butterfield, 1984; Schein, 1973, 1975; Schein et al., 1979). Шейн і Мюллер (Schein & Mueller, 1992) [1].

Було виявлено, що чоловіки Сполучених Штатів, Німеччини та Великобританії однаково дотримуються подібних стереотипів. Вони знайшли також, що німецькі жінки не менше, ніж німецькі чоловіки, схильні вважати роботу керівника "чоловічою справою", жінки Великобританії теж поступаються керівні ролі чоловікам, але не настільки охоче, як жінки Німеччини, американки, ж вважають, що обидві статі в рівній мірі володіють рисами, необхідними для успішного керівництва справою.

Наприклад, багато людей дотримуються забобони, що жінки емоційні і нерішучі - якості, вкрай небажані для лідера. Студенти, що спеціалізуються у сфері бізнесу, приписують жінкам-керівникам такі риси, як м'якість, увага до людей і залежність (Frank, 1988), а інші дослідження показують, що ці риси асоціюються з образом поганого керівника (Best & Spector, 1984; Garlen, 1982). Навпаки, жорсткий, змагальний стиль керівництва вважається властивим чоловікам [2].

Обмеження, що накладаються традиційною чоловічою роллю. Деякі феміністки вважають, що вивчати обмеження, що накладаються тради-

ційною чоловічою роллю, не потрібно. Ці обмеження тривіальні, і звертати на них увагу - значить відволікатися від основної проблеми: приниженого становища жінок. Великий вплив чоловіків як групи приховує від нас існування цих обмежень і перешкоджає змінам у чоловічій ролі. До того ж взаємопов'язана природа жіночих і чоловічих ролей передбачає, що зміни в одній з них неодмінно повинні супроводжуватися змінами в іншій.

Киммель (Kimmel, 1997) вказує, що історично усталені визначення мужності і жіночності підтримують ситуацію, в якій чоловіки мають над жінками певну владу, і щоб змінити цей стан речей, мало зосередитися на жіночій ролі, треба приділяти увагу і чоловічій. Інша важлива причина, яку ми повинні розуміти як матері, батьки, дружини, друзі, сини, дочки, улюблені і т. п., полягає в тому, що чоловіки постійно стикаються з труднощами, створеними і підтримуваними традиційною чоловічою роллю.

Кілмартін (Kilmartin, 1994) наводить кілька причин на користь необхідності вивчення чоловіків в якості гендерного класу. Він визнає, що в основі всієї сучасної психології лежить психологія чоловіків, так як в якості норми вивчалася чоловіча поведінка і довгий час в дослідженнях брали участь тільки чоловіки. Але, тим не менш, заявляє він, психологія практично ніколи не зверталася до специфічних переживань чоловіків, пов'язаних з їх гендерної приналежністю [2].

Кілмартін сформулював наступні причини, що вказують на необхідність вивчення чоловічої психології:

1. Хоча в цілому чоловіки володіють великим впливом, ніж жінки, існують чоловіки, і їх чимало, які цим впливом не наділені, і жорстка чоловіча соціалізація принесла їм тільки шкоду. До того ж, володіючи в суспільстві порівняно великою владою, чоловіки можуть надати інтенсивну допомогу в здійсненні змін.

2. Спілкуючись з сильними жінками, чоловіки часто відчувають серйозні труднощі. Адже з дитячого віку хлопчики виховуються в переконанні, що саме вони повинні бути сильними і владними, тому сильні жінки сприйма-

ються як загроза чоловічого начала. Це протиріччя вимагає розрішення, оскільки сильних жінок з кожним днем стає все більше.

3. Якість взаємин з оточуючими у чоловіків нерідко страждає через те, що ці відносини розгортаються в рамках, де не залишається місця для базової людської потреби - інтимності.

Гендерний стереотип, який стверджує, що соціальна цінність чоловіка визначається величиною його заробітку і успішністю на роботі.

Точка зору, що головний обов'язок чоловіка в сім'ї - справно приносити велику зарплату, негативно впливає на виконання ним батьківських функцій, так як, щоб відповідати цим очікуванням, чоловік повинен майже весь свій час присвячувати роботі (Pleck, 1985). У міру того як доходи батька ростуть, його внесок у виховання зазвичай скорочується (Ericson & Gecas, 1991).

Р. Плек досліджував, як роль добувача впливає на використання чоловіками деяких привілеїв, які звичайно надаються одруженим чоловікам, наприклад короткострокову відпустку при народженні дитини. За його словами, чоловіки рідше користуються такими правами, якщо це тягне за собою зниження доходів, що не відповідало б ролі "добувача", і якщо є підозра, що оточуючі можуть засумніватися в їх мужності чи відданості роботі (Pleck, 1993).

Після індустріальної революції отці усього світу стали проводити менше часу зі своїми дітьми, так як більшу частину дня, а іноді і тривалий час, вони знаходяться далеко від дому. Наприклад, в Японії, де поняття про мужність включає в себе повну самовіддачу на роботі, батьки проводять зі своїми дітьми в середньому 3 хвилини по буднях і 19 хвилин по вихідних. Діти можуть не розуміти, що їх батько йде на світанку і повертається на заході тому, що дуже їх любить і хоче забезпечити їм високий рівень життя. Часто зустрічаються люди з болючим відчуттям, що вони були позбавлені батьківської любові. Багато чоловіків шкодують про те, що були відсутні, коли їхні діти були маленькими, і ціною величезних зусиль намагаються вибудувати відносини вже з дорослими синами [47].

Стереотип мужності, згідно з яким чоловік повинен володіти фізичною силою і високою біологічною активністю.

Часом норма фізичної твердості здатна довести до насильства, особливо в тому випадку, коли соціальна ситуація передбачає, що ні проявити агресію буде не по-чоловічому, або коли чоловік відчуває, що його мужність під загрозою або під питанням. Чоловіки, нездатні реалізуватися іншими способами, особливо люблять демонструвати мужність шляхом насильства (Toch, 1992). Інакше кажучи, насильство часто йде корінням в компенсаторну мужність. Насильство є для безпорадного в інших областях чоловіки єдиним способом відчутти себе сильним, сказати: "Я - чоловік, нехай я і не успішний в економічному плані". За словами Мейджерс і Біллсон (1992), чоловіки, яким недоступні загальноприйняті шляхи досягнення успіху, стверджують себе на терені насильства [17].

Норма розумової твердості.

Загальноприйняті стереотипи щодо чоловіків говорять, що вони з величезним трудом визнають, що чогось не знають, і вважають за краще не питати поради. В основі цього може лежати норма розумової твердості, яка містить очікування того, що чоловік буде виглядати компетентним і знаючим. Людина, намагається відповідати цій моделі надкомпетентністю, починає тривожитися, як тільки розуміє, що чогось не знає (тривога буде особливо інтенсивною, якщо йому здається, що оточуючі можуть здогадатися про його невігластві). Норма розумової твердості (The Mental Toughness Norm). Стереотип мужності, згідно з яким чоловік повинен бути знаючим і компетентним [36].

Норма емоційної твердості.

Норма емоційної твердості (The Emotional Toughness Norm) передбачає, що чоловік повинен бути емоційно твердим: відчувати мало почуттів і бути в змозі вирішити свої емоційні труднощі без допомоги з боку.

Стереотип мужності.

Згідно з ним, чоловік повинен відчувати мало почуттів і бути в змозі

вирішувати свої емоційні проблеми без допомоги оточуючих. Одна з форм емоційної експресії - це "саморозкриття", той тип комунікації, коли одна людина повідомляє іншому про свої особисті почуття. Саморозкриття може дорого коштувати: довіряючи кому-небудь особисту інформацію про себе, ми ризикуємо тим, що нас можуть відкинути, висміяти, використовувати, зрадити. До того ж якщо ми розкрилися перед людиною, а він не зробив того ж у відповідь, то з'являється дисбаланс. Щоб уникнути такого ризику, деякі чоловіки намагаються ні перед ким не розкриватися. Ця соціальна норма представлена не тільки у білій культурі. За даними Мейджерс і Біллсон (1992), багато чорношкірих чоловіків уникають саморозкриття, так як це вважається ознакою слабкості і призводить до втрати поваги з боку інших чоловіків. У той же час, андрогінні особистості, як чоловіки, так і жінки, виявляють однаковий рівень саморозкриття [27].

Дослідження показали, що відносини між чоловіками характеризуються більшою конфліктністю і змагальністю, меншим саморозкриттям і обговоренням почуттів, ніж відносини між жінками

Норма антижіночності (The Antifemininity Norm).

Стереотип, відповідно до якого чоловікам слід уникати специфічно жіночих занять, видів діяльності та моделей поведінки. У деяких чоловіків проявляється у вигляді феміфобії (femifobia) - страху здатися жіночним, що, можливо, пов'язано зі стереотипом теорії сексуальної інверсії (inversion theory of sexuality), згідно з яким жіночність у чоловіка - це ознака гомосексуалізму.

Психологи однак заявляють, що дуже важлива частина функціонування людини як батька - це ніжність, турбота, постійна емоційна підтримка, потреба часто обіймати дитину і говорити йому, що любиш його. Багатьом чоловікам складно даються ці дії, оскільки вони пов'язують їх з жіночністю, а соціалізація вчила їх уникати будь-яких проявів жіночності. В результаті багато людей, підрастають, залишаючись у невіданні, любили чи їхні батьки по-справжньому чи ні. На жаль, ролі батька в нашому емоційному і психологічному розвитку та становленні присвячено дуже обмежене число

досліджень, оскільки в теоріях розвитку особистості роль матері ставиться набагато вище ролі батька (Phares, 1992).

Рассел (Russell, 1978) виявив, що традиційна чоловіча роль негативно впливає на батьківство і що андрогінні батьки більш активно і постійно займаються своїми дітьми. Норма антижіночності може також протистояти рівності в домашніх справах, оскільки чоловіки асоціюють роботу по дому з жінками і жіночністю [2].

Чоловічий гендерно-рольовий стрес МГРС (Male gender role stress) виникає, коли чоловікові важко підтримувати стандарт традиційної чоловічої ролі або він змушений проявляти поведінку, характерну для жіночої ролі. Окремий випадок гендерно-рольові конфлікти (gender-role conflict) - психологічні стани, що з'являються в ситуаціях, коли гендерні ролі чинять негативний вплив на людину і його оточення.

Гендерно-рольовий конфлікт відбивається як у внутрішньоособистісній, так і в міжособистісній сфері. У людей з'являється тривожність, депресія, зниження самооцінки і стрес. В міжособистісній сфері страждає інтимність і знижується задоволеність стосунками, з'являються конфлікти на роботі, спливають питання влади і контролю в парі, виникають епізоди фізичного і сексуального насильства (O'Neil et al., 1995).

О'Ніл і його колеги запропонували модель гендерно-рольового конфлікту, що включає шість патернів:

1. Обмеження емоційності - труднощі у вираженні своїх власних емоцій чи заперечення права інших виражати емоції.
2. Гомофобія - боязнь гомосексуалів, включаючи стереотипи про останніх.
3. Соціалізація контролю, влади і змагання - потреба контролювати людей і ситуації і орієнтація на випередження інших.
4. Обмеження сексуальної поведінки і демонстрації прихильності - дуже обмежена кількість способів прояви сексуальності і прихильності.
5. Нав'язливе прагнення до змагання й успіху.

6. Проблеми з фізичним здоров'ям, що виникають через неправильний спосіб життя.

1.4. Тривога та тривожність – як сфера психологічних досліджень.

1.4.1. Тривожність, як прояв емоційної сфери. Тривожність (готовність до страху) – стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх. Чорта особистісна, демонстрована в легкому і частій появі станів тривоги. Схильність індивіда до переживання тривоги, характерна низьким порогом появи тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей.

Тривожність - один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність звичайно підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми, у багатьох груп осіб із поведінкою, що відхиляється. В цілому тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розрізнення ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільним властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності як результату взаємодій особистості та її оточення. [26]

Емоції і почуття являють собою відображення реальної дійсності у формі переживань. Різні форми переживання почуттів (емоції, афекти, настрої, стреси, пристрасті і д. п.) утворюють в сукупності емоційну сферу людини. Виділяють такі види почуттів, як моральні, інтелектуальні та естетичні. За класифікацією, запропонованою К. Ізардом, виділяються емоції фундаментальні і похідні. До фундаментальних відносять [24]:

- 1) Інтерес-хвилювання;

- 2) Радість;
- 3) Подив;
- 4) Горе-страждання;
- 5) Гнів;
- 6) Відраза;
- 7) Презирство;
- 8) Страх;
- 9) Сором;
- 10) Вину;

Решта - похідні. Із з'єднання фундаментальних емоцій виникає такий комплексне емоційний стан, як тривожність, який може поєднувати в собі і страх, і гнів, і провину, і інтерес-збудження.

Тривожність виникає при сприятливому тлі властивостей нервової та ендокринної системи, але формується прижиттєво, насамперед, в силу порушення форм внутрішньоособистісного та міжособистісного спілкування, - наприклад, між батьками і дітьми [29].

Вона зазвичай підвищена:

- 1) при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях;
- 2) у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми;
- 3) у багатьох груп людей з поведінкою, що відхиляється.

Дослідження тривожності спрямовані на розрізнення:

- 1) ситуативної тривожності - пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією;
- 2) особистісної тривожності - стабільного властивості особистості.

Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак, підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Прояви тривожності в різних ситуаціях не однакові. В одних випадках люди схили поводитися тривожно завжди і скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу, в залежності від складних обставин. Ситуативно-стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так звана "особистісна тривожність"). Це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке "віяло" ситуацій як загрозове, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози його престижу, самооцінці, самоповазі [33].

Ситуативно-мінливі прояви тривожності називають ситуативними, а особливість особистості виявляє такого роду тривожність, позначають як "ситуаційна тривожність". Цей стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності.

Поведінка підвищено тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

1. Високотривожні індивіди емоційно гостріше, ніж низькотривожні, реагують на повідомлення про невдачу.
2. Високотривожні люди гірше, ніж низькотривожні, працюють у стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі.
3. Боязнь невдачі - характерна риса високотривожних людей. Ця боязнь у них домінує над прагненням до досягнення успіху.
4. Мотивація досягнення успіхів переважає у низькотривожних людей.

Зазвичай вона переважає побоювання можливої невдачі.

5. Для високотривожних людей більш стимулюючу силу має повідомлення про успіх, ніж про невдачу.

6. Низькотривожних людей більше стимулює повідомлення про невдачу.

7. Особистісна тривожність повертає індивіда до сприйняття й оцінки багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть в собі загрозу.

Вплив ситуації, що склалася, власні потреби, думки і почуття людини, особливості його тривожності як особистісної тривожності визначають когнітивну оцінку їм виникла. Ця оцінка, у свою чергу, викликає певні емоції (активізація роботи автономної нервової системи і посилення стану ситуаційної тривожності разом з очікуваннями можливої невдачі). Інформація про все це через нервові механізми зворотного зв'язку передається в кору головного мозку людини, впливаючи на його думки, потреби й почуття [37].

Та ж когнітивна оцінка ситуації одночасно і автоматично викликає реакцію організму на загрозливий стимул, що призводить до появи контрзаходів і відповідних відповідних реакцій, спрямованих на зниження виниклої ситуаційної тривожності. Підсумок всього цього безпосередньо позначається на виконуваний діяльності. Ця діяльність перебуває в безпосередній залежності від стану тривожності, яке не вдалося подолати за допомогою вжитих відповідних реакцій і контрзаходів, а також адекватної когнітивної оцінки ситуації. Таким чином, діяльність людини в породжуваній тривожній ситуації безпосередньо залежить від сили ситуаційної тривожності, дієвості контрзаходів, вжитих для її зниження, точності когнітивної оцінки ситуації. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розрізнення ситуативної тривожності пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісною тривожністю, що є стабільним властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодій особистості та її оточення.

Тривога характеризується очікуванням якогось неприємного події. При цьому вона нерідко супроводжується різними соматичними проявами, на-

приклад, головним болем, пітливістю, серцебиттям, дискомфортом у грудях та області шлунка. Існують відносно стійкі індивідуальні відмінності в схильності індивіда відчувати тривогу. Певний рівень тривожності відзначається у кожної людини. Це так звана «корисна тривожність», вона адекватна реальній загрозі і веде до мобілізації уваги, пам'яті, інтелекту. Поряд з нею існує і патологічна тривожність, що перешкоджає адаптації, що знижує якість життя. Патологічна тривожність неадекватна об'єктивній небезпеці, деструктивна [28].

Існують дві основні форми прояву тривожності: відкрита і прихована. Першу, у свою чергу, можна поділити на такі варіанти:

1. Нерегульована тривожність (генералізована) - сильна, усвідомлювана, що проявляється симптомами тривоги. Вона зустрічається у всіх вікових групах;

2. Регульована (компенсуєма) тривожність - вона частіше зустрічається в молодшому шкільному і ранньому юнацькому періодах;

3. Культивована тривожність - усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє домогтися бажаного результату. Цей вид тривожності найбільш характерний для старшого підліткового та раннього юнацького віку.

Тривожність в більшій мірі властива людям з розвиненим почуттям власної гідності, відповідальності, боргу, підвищено чутливим до свого становища і визнання серед оточуючих.

1.4.2. Погляди психологів на проблему тривожності. Розуміння тривожності було внесено в психологію психоаналітиками і психіатрами. Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як уроджена властивість особистості, як споконвічно властивій людині стан.

Засновник психоаналізу З. Фрейд стверджував, що людина має кілька вроджених потягів - інстинктів, які є рушійною силою поведінки людини, визначають його настрій. З. Фрейд вважав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує неврози і тривожність. Споконвічні ін-

стинкти в міру дорослішання людини одержують нові форми прояву. Однак у нових формах вони наштовхуються на заборони цивілізації, і людина змушена маскувати й придушувати свої потяги. Драма психічного життя індивіда починається з народження і триває все життя. Природний вихід із цього становища Фрейд бачить у сублимування «лібідіозної енергії», тобто в спрямуванні енергії на інші життєві цілі: виробничі і творчі. Вдала сублимація звільняє людину від тривожності [39]. Фрейд виділяв три основних види тривожності:

- 1) Об'єктивну (реалістичну), викликану реальною зовнішньою небезпечкою;
- 2) Невротичну, викликану небезпечкою невідомою і невизначеною;
- 3) Моральну, яка визначається ним як «тривожність совісті».

Реалістична тривога є відповіддю на об'єктивну зовнішню загрозу, при надмірному прояві така тривожність послаблює здатність індивіда ефективно впоратися з джерелом небезпеки. Переходячи у внутрішній план в процесі формування особистості, вона служить основою для двох типів тривожності, які розрізняються за характером усвідомлення.

Невротична тривожність, по Фрейд, може існувати в трьох основних формах.

По-перше, це «вільно плаваюча», «вільно витаюча» тривожність, або «готовність у вигляді тривоги», яку, як образно зауважує Фрейд, тривожна людина носить всюди з собою, і яка завжди готова прикріпитися до будь-якого більш-менш придатного об'єкту (як зовнішнього, так і внутрішнього). Наприклад, вона може втілитися в страх очікування.

По-друге, це фобічні реакції, які характеризуються нерозмірністю викликає їх ситуації, - страх висоти, змії, юрби, грому і т.п.

По-третє, це страх, що виникає при істерії і важких неврозах і характеризується повною відсутністю зв'язку з якою-небудь зовнішньою небезпечкою.

Правда, з погляду Фрейда, розмежування об'єктивної та невротичної

тривожності дуже умовно, оскільки невротична тривожність має тенденцію проектуватися зовні («прикріплятися до об'єкта»), набуваючи вигляду реального страху, так як від зовнішньої небезпеки позбутися легше, ніж від внутрішньої. Моральна ж тривожність, з точки зору Фрейда, виникає внаслідок сприйняття Его небезпеки, що йде від Супер-Его. Вона являє собою, по суті, синтез об'єктивної і невротичної тривожності, так як Супер-Его є інтроєцированим голосом авторитету батьків і продукує цілком реальну боязнь погроз і покарань - реальну принаймні для дітей [40].

Центральна категорія теорії А. Адлера - комплекс неповноцінності. Індивід переживає цей комплекс відчуває себе гірше, непристосованій нших. Тривожність ж виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне почуття (почуття єдності з соціумом), коли соціальне оточення ставить перед індивідом завдання. Навіть у тому випадку, якщо завдання дуже просте вона сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвої напруги при її вирішенні.

Якщо тривожність має своїм джерелом комплекс неповноцінності, то суб'єкт, що переживає її, має додаткову, не пов'язану з актуальною ситуацією, мотивацію. Іншим наслідком теорії А. Адлера є те, що тривожність частіше викликають ті завдання, які загрожують самооцінці індивіда.

Неопсихоаналітичне уявлення. Проблема тривожності отримала подальший розвиток в руслі неофрейдизму, в першу чергу в роботах К. Хорні, Г.С. Саллівана і Е. Фромма [41]. Е. Фромм, К. Хорні та С.Саллівен намагаються показати різні механізми рятування від тривоги [37, 41, 42].

У роботах К. Хорні особливий акцент робиться на ролі незадоволення потреби в міжособистісної надійності. Розглядаючи як головну мету розвитку людини прагнення до самореалізації, К. Хорні оцінює тривогу як основну протидію цієї тенденції [42].

Можливості задоволення основних потреб дитини залежать від оточуючих його людей. У дитини є і певні міжособистісні потреби: в любові, турботі, схвалення з боку інших. Більш того, на думку К. Хорні, людина потре-

бує певних зіткнень - «здорового тертя» - з бажаннями і волею інших. Якщо ці потреби задовольняються в ранньому досвіді дитини, якщо він відчуває любов і підтримку оточуючих, то у неї розвивається почуття безпеки і впевненості в собі.

У великій мірі К. Хорні близький С. Саллівен. Він відомий як творець "міжособистісної теорії". Особистість не може бути ізольована від інших людей, міжособистісних ситуацій. Дитина з першого дня народження вступає у взаємини з людьми й у першу чергу з матір'ю. Весь подальший розвиток і поведінку індивіда обумовлено міжособистісними відносинами. С. Саллівен вважає, що у людини є вихідне занепокоєння, тривога, яка є продуктом міжособистісних (інтерперсональних) відносин.

С. Саллівен розглядає організм як енергетичну систему напруг, що може коливатися між певними межами - станом спокою, розслабленості (ейфорія) і найвищим ступенем напруги. Джерелами напруги є потреби організму й тривога. Тривога викликається дійсними або уявними загрозами безпеці людини.

С. Саллівен так само, як і К. Хорні, розглядає тривожність не тільки як одне з основних властивостей особистості, але і як фактор, що визначає її розвиток. Виникнувши в ранньому віці, в результаті зіткнення з несприятливим соціальним середовищем, тривога постійно і незмінно присутня протягом усього життя людини. Позбавлення від почуття занепокоєння для індивіда стає "центральною потребою" і визначальною силою його поведінки. Людина виробляє різні «динамізми», які є способом позбавлення від страху і тривоги.

Інакше підходить до розуміння тривожності Е. Фромм (Фромм, 1990). На відміну від К. Хорні і С. Саллівен, Е. Фромм підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції історичного розвитку суспільства. Е. Фромм підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього неспокою є переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість, що відчуває у зв'язку з цим свою безпорадність перед силами природи і суспільства. Основним шляхом вирішення цієї ситуації Е.

Фромм вважав самі різні форми любові між людьми. Недарма один з перших розділів своєї книги «Мистецтво кохання» він назвав «Любов - вирішення проблеми людського існування».

Фромм вважає, що всі ці механізми, в тому числі "втеча в себе», лише прикриває почуття тривоги, але повністю не рятує індивіда від неї. Навпаки, почуття ізолюваності підсилюється, тому що втрата свого "Я" складає саме хворобливий стан. Психічні механізми втечі від свободи є ірраціональними, на думку Е. Фромма, вони не є реакцією на навколишні умови, тому не в змозі усунути причини страждання й тривоги [37].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що тривожність заснована на реакції страху, а страх є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму.

Автори не роблять різниці між занепокоєнням і тривожністю. І те й інше з'являється як очікування неприємності, яка одного разу викликала у дитини страх. Тривога або занепокоєння - це очікування того, що може викликати страх. За допомогою тривоги дитина може уникнути страху.

Аналізуючи і систематизуючи розглянуті теорії можна виділити кілька джерел тривоги, які у своїх роботах виділяють автори:

- тривога через потенційного фізичної шкоди. Цей вид занепокоєння виникає в результаті асоціювання деяких стимулів, що загрожують болем, небезпекою, фізичним неблагополуччям.

- Тривога через втрату любові (любові матері, розташування однолітків);

Висновки до першого розділу:

- Психологічна стать особистості являє собою ієрархічну структуру, що складається з взаємозв'язаних елементів. Вона включає в себе в якості основних елементів статеву самосвідомість як відчуття, усвідомлення та прийняття своєї статевої приналежності; певну статеву ідентичність як засвоєння особи-

стістю соціокультурних та психологічних особливостей своєї статевої приналежності; соціополову орієнтацію як інтеріорізовану систему статевих ролей, в світлі якої суб'єкт розрізняє критерії "мужності" і "жіночності", оцінює себе за цими критеріями, претендує на відповідну діяльність і соціальний статус. Складаючи в цілому психологічну стать зрілої особистості, ці елементи реалізуються в індивідуальних характеристиках, статеворольової поведінки, способах дії і установках, ієрархії мотиваційних ліній особистості.

- Поява гендерних стереотипів обумовлено в першу чергу тим, що статеві відмінності в контексті історичного розвитку соціуму, завжди мали надіндивідуальних природу. Гендерний стереотип інтерпретується як загальноприйняте, стійке уявлення в конкретному суспільстві про належні моделі поведінки чоловіків і жінок, їх призначення, соціальні ролі, професійну діяльність.

- Феномен гендерних стереотипів може бути інтерпретований у трьох площинах:

1. Стереотипи «маскулінності - фемінності» - в інтерпретованих поняттях відображення деякого роду нормативних еталонів ідеального чоловіка й ідеальної жінки;

2. Стереотипи, пов'язані з закріпленням певних соціальних ролей у конкретних сферах життєдіяльності індивіда;

3. Стереотипи, пов'язані з відмінностями між чоловіками і жінками в заняттях певними видами трудової діяльності;

- У сучасній психологічній науці розглядаються два типи джерел стійкої тривожності відносно гендерної специфікації:

- по-перше, психофізіологічні і внутрішньо - психологічні причини;

- по-друге, тривала зовнішня стресова ситуація, зокрема, ситуація невідповідності моделей поведінки стереотипним гендерним еталонів, що виникла в результаті частого переживання станів тривоги.

- Високий рівень тривожності створює загрозу психічному стану особистості, будучи основою псевдоневротичних станів. Високий рівень триво-

жності впливає на такі аспекти життєдіяльності особистості, як динаміка поведінки, психічний і фізіологічний стан, рівень продуктивності діяльності, якість соціального функціонування особистості.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМО'ЗВ'ЯЗКУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ ІНДИВІДА

2.1. Процедура та виборка дослідження

Методологічною і теоретичною базою дослідження є:

- системний, особистісний та культурно-історичний підходи, а також принципи системності, розвитку, єдності зовнішнього і внутрішнього;

- фундаментальні положення про структуру особистості та її зв'язок із діяльністю (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн);

- дослідження в галузі психології статі та гендерних стереотипів (Ю.Є. Альошина, А. Беком, С. Бем, В.О. Васютинський, О. Вейнінгер, А.С. Волович, В.О. Геодакян, Т.С. Говорун, Д.М.Ісаєв, В.М. Каган, І.С. Кон, О.С. Кочерян, В. Кришталь, З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, Д. Таннен та ін.);

- дослідження в галузі тривожності (А. Бандура, К. Томас, Д.Г. Скотт, О.Г. Антонова-Ткаченко, О.Л. Анцупов, О.М. Бандурка, З.І.Білоусова, Б.Е. Бойко, Л.М. Карамушка, Н.Л. Коломинський, Г.В. Ложкін, М.І.Пірен, Т.М. Титаренко, Р.Х. Шакуров).

Мета експериментальної частини:

1. За допомогою анкети С. Бем провести діагностику психологічної статі і визначити гендерну стать особистості (андрогінність, маскуліність і фемініність).

2. За допомогою особистісної шкали прояву тривоги Дж. Тейлора визначити рівень тривожності.

3. Виявити або спростувати зв'язок між уявленнями про гендерні ролі і тривожністю індивіда.

Гіпотези, поставлені на початку роботи:

Ми припустили, що існують гендерні відмінності в інтенсивності переживання тривоги й рівнів тривожності в чоловіків і жінок.

H1: Існують гендерні відмінності в інтенсивності переживання тривоги й рівнів тривожності у чоловіків і жінок.

H0: Не існує достовірних гендерних відмінностей в інтенсивності переживання тривоги й рівнів тривожності у чоловіків і жінок.

У дослідженні брали участь 40 осіб, групи зрівняні за статтю: 20 чоловіків і 20 - жінок. Вік від 20 до 40 років, середній вік - 31,35 років.

Сімейний стан: 26 осіб - у шлюбі (з них чоловіків -10, жінок - 16) та 14 осіб - не перебувають у шлюбі (з них чоловіків -10, жінок - 4).

Представниками даної вибірки є: студенти, банківські службовці, медичні працівники, і представники інших професій.

2.2. Методи дослідження

Піддослідним було запропоновано заповнити 2 анкети: анкета гендерних ролей С. Бем (в анкеті гендерних ролей С. Бем, випробовуваним було запропоновано оцінити наявність-відсутність у себе названих якостей), а для виявлення рівня тривожності у досліджуваних, була обрана методика виміру рівня тривожності, запропонована Дж. Тейлором.

Анкета гендерних ролей С. Бем.

Опитувальник використовується для виявлення ступеню вираженості маскулінних і фемінінних характеристик, а також дозволяє визначити тип особистості: маскулінний, фемінінний, андрогінний.

Він містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких випробовуваний відповідає «так» чи «ні», оцінюючи таким чином наявність або відсутність у себе названих якостей. Опитувальник може застосовуватися і у формі експертного рейтингу. У такому випадку оцінка випробовуваного за представленими якостям здійснюється компетентними суддями - людьми, які добре знають випробовуваного (чоловік, дружина, батьки та інші) [3].

Методологічне підґрунття. Кожна людина володіє безліччю психологічних рис характеру. Одні риси є як би «безстатевими», універсальними, а інші - традиційно пов'язують з типом чоловічою або типом жіночою психологією. Деякі типові чоловічі або жіночі риси мають свої еволюційно - генетичні та фізіологічні основи, передумови. Наприклад, рівень агресивності і домінантності (що розглядаються як типово чоловічі риси), як виявилось, корелює з рівнем концентрації чоловічих статевих гормонів - андрогенів. Інші риси формують у процесі соціалізації, виховання і розвитку особистості. Не випадково ж існують соціальні стереотипи маскулінності і фемінінності. Хоча справа переважно йде все-таки так, що придбання тих чи інших типово чоловічих чи типово жіночих психологічних рис відбувається в результаті спільного впливу обох груп факторів - біологічного і соціального порядку. У цьому контексті психологічна стать радикально відрізняється від біологічної.

Три основні поняття, про які прийнято говорити у зв'язку з феноменом «психологічна стать», - маскулінність, фемінінність, андрогінність.

Маскулінність. До типово чоловічих рис традиційно відносяться такі якості, як незалежність, напористість, домінантність, агресивність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі та інші. Було встановлено, що генералізована спонтанна агресивність, а також сексуальна агресія корелює з рівнем вмісту андрогенів (чоловічі статеві гормони) в сироватці крові. В іншому дослідженні на вибірці в 200 чоловік було показано, що маскулінних індивідів відрізняє більша самоповага в цілому, а також більш висока самооцінка в області академічних досягнень і власної зовнішності - фізична Я.

Фемінінність. До типово жіночим традиційно відносяться такі риси, як поступливість, м'якість, чутливість, сором'язливість, ніжність, сердечність, здатність до співчуття, співпереживання та інші. Соціальні стереотипи фемінінності менше стосуються вольових сторін особистості й успішності ділової кар'єри, але при цьому приділяють значну увагу емоційним аспектам.

Андрогінність. Відповідно до існуючих уявлень індивід не обов'язково є носієм чітко вираженої психологічної маскулінності чи фемінінності.

В особистості можуть бути на паритетних засадах представлені істотні риси як маскулінного, так і фемінінного типу. При цьому передбачається, що у андрогінних типів ці риси представлені гармонійно і взаємодоповнюваність. Вважається, що така гармонійна інтеграція маскулінних і фемінінних рис підвищує адаптивні можливості андрогінного типу. При цьому велика м'якість, поступливість у соціальних контактах і відсутність різко виражених домінують-агресивних тенденцій у спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості в собі, а навпаки, проявляються на тлі збереження високої самоповаги, впевненості в собі і самоприйняття. Андрогінний тип не поступаються маскулінному типу ні за рівнем самоповаги в цілому, ні за рівнем самооцінок академічних досягнень і власної зовнішності (фізичне Я). [3]

Сандра Бем вважала, що андрогінія забезпечує великі можливості соціальної адаптації. Так, в зарубіжних дослідженнях було виявлено зв'язок андрогінії з ситуативною гнучкістю, високим самоповагою, мотивацією до досягнень, хорошим виконанням батьківської ролі. Відзначено також велика задоволеність шлюбом, більше відчуття благополуччя і т. п.

Особистісна шкала прояву тривоги (Дж. Тейлор).

Опитувальник призначений для вимірювання рівня тривожності (твердження входять до складу ММРІ в якості додаткової шкали). Адаптований Т.А. Немчіновим. Складається з 50 тверджень. Для зручності користування кожне твердження пропонується обстежуваному на окремій картці. Згідно з інструкцією обстежуваний відкладає вправо і вліво картки залежно від того, згоден він чи не згоден з містяться в них твердженнями. Тестування триває 15 - 30 хвилин. У даному емпіричному дослідженні випробуваним пропонувався список з твердженнями стосовно їх рис характеру. Якщо вони були згодні з твердженням, то відповідали «так», а якщо не згодні - «ні».

Статистичні методи

В якості методу, обраного для математичної обробки даних рангової кореляції, виступав коефіцієнт кореляції Спірмена. Для додаткових розрахунків був використаний кластерний аналіз.

Кореляційний зв'язок - це узгоджені зміни двох ознак або більшої кількості ознак (множинний кореляційний зв'язок). Кореляційні зв'язки не можуть розглядатися як свідчення причинно-наслідкового зв'язку, вони свідчать лише про те, що зміни однієї ознаки, як правило, супроводжують певні зміни іншої, але чи знаходиться причина змін в одній з ознак або вона виявляється за межами досліджуваної пари ознак, нам невідомо.

Метод рангової кореляції Спірмена дозволяє визначити тісноту (силу) і напрям кореляційного зв'язку між двома ознаками або двома профілями (ієрархіями) ознак. Підставою для вибору цього коефіцієнта служать:

- а) його універсальність;
- б) простота;
- в) широкі можливості у вирішенні завдань порівняння індивідуальних або групових ієрархій ознак [54].

Кластерний аналіз (англ. Cluster analysis) - багатовимірна статистична процедура, що виконує збір даних, які містять інформацію про вибірку об'єктів, і потім впорядковує об'єкти в порівняно однорідні групи. Термін кластерний аналіз (вперше ввів Tryon, 1939) насправді включає в себе набір різних алгоритмів класифікації і призначений для розбиття сукупності об'єктів на однорідні групи (кластери або класи).

Висновки до другого розділу:

Ми припустили, що існують гендерні відмінності в інтенсивності переживання тривоги й рівнів тривожності в чоловіків і жінок.

У дослідженні брали участь 40 осіб, групи зрівняні за статтю: 20 чоловіків і 20 - жінок. Вік від 20 до 40 років, середній вік - 31,35 років.

В якості методів ми обрали:

Анкету гендерних ролей С. Бем (в анкеті гендерних ролей С. Бем, випробовуваним було запропоновано оцінити наявність-відсутність у себе названих якостей),

Методику виміру рівня тривожності, запропоновану Дж. Тейлором.

В якості методу, обраного для математичної обробки даних рангової кореляції, виступав коефіцієнт кореляції Спірмена. Для додаткових розрахунків був використаний кластерний аналіз.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМО'ЗВ'ЯЗКУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ ІНДИВІДА

3.1. Частотний аналіз результатів визначення психологічної статі та рівня тривожності досліджуваних.

На першому етапі ми запропонували випробовуваним заповнити опитувальник психологічної статі для визначення гендерних ролей у індивідів різної фізичної статі. Результати представлені в таблиці 2.1.

За результатами дослідження можна сказати, що володарями маскулінних якостей є тільки чоловіки в кількості 9 осіб (22,5% від усієї вибірки), в такому випадку про чоловіків говорять як про владних, незалежних, домінуючих, активних, сміливих, неемоційних, упевнених, відповідальних, незалежних, допитливих і схильних до ризику.

Андрогінні риси мають як чоловіки (11 чол.), так і жінки (6 чол.)

Загальна чисельність 42,5%.

Таблиця 3.1.

Розподіл по гендерній статі у групі				
	По полу		Кіл-сть досліджуваних	Проценти
	Ч	Ж		
Маскулінний	Ч	9	9	22,5
Андрогінний	Ч	11	17	42,5
	Ж	6		
Фемінінний	Ж	14	14	35,0

Це означає, що у такої особистості представлені істотні риси як маскулінного, так і фемінінного типу, причому вони представлені гармонійно і взаємодоповнювано. Таким людям легше інтегруватися в соціумі через підвищені адаптивних можливостей андрогінного типу.

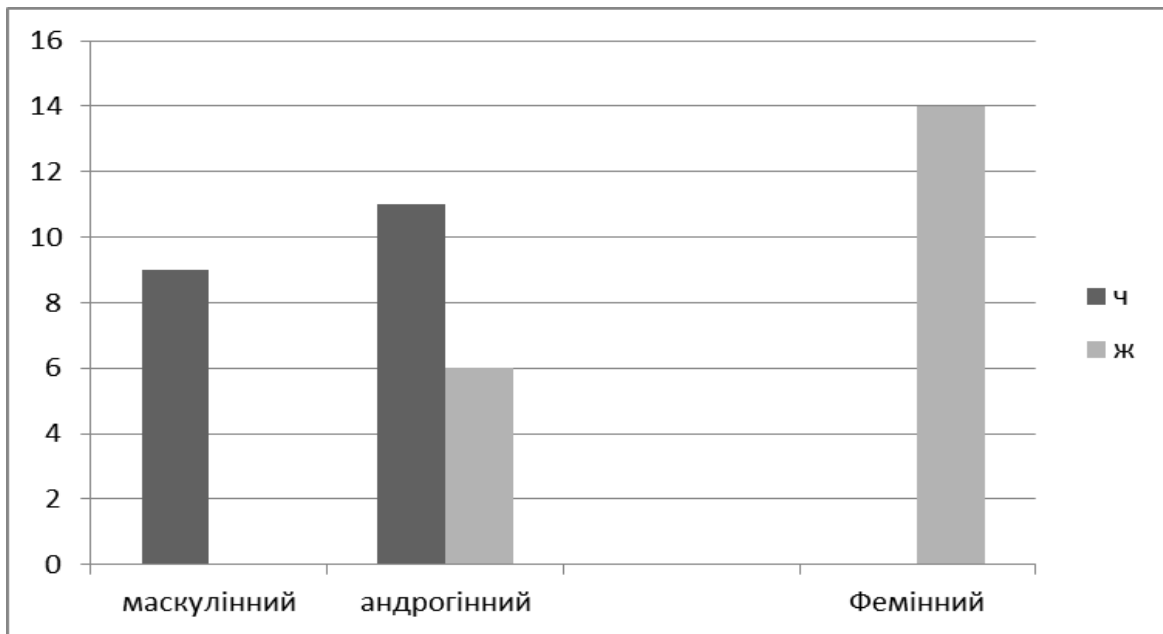


Рис. 3.1. Розподіл досліджуваних по уявленням о власних гендерних особливостях.

Фемінінні риси мають тільки жінки в кількості 14 чел.

Це 35,0% від усієї вибірки. Про таких жінок говорять як про ніжних, ласкавих, дбайливих, м'яких, слабких, емоційних, чутливих, але в теж час відповідальних, чуйних, нормативних, здатних до емпатії.

Нашим наступним кроком було проведення тестування на визначення рівнів тривожності в осіб з різними уявленнями про свій психологічний пол. Були отримані наступні дані:

До групи з низьким рівнем тривожності увійшло 16 осіб (40% випробовуваних) - 12-чоловіка, 4-жінки. Розподіл за гендерною статтю: маскулінних - 7 осіб; фемінінних - 2 особи; андрогінних - 7 осіб.

До групи із середнім рівнем тривожності увійшло 14 осіб (35% випробовуваних) - 6-чоловіків, 8-жінок. З них володіють маскулінними якостями - 2 особи; фемінінними - 6 осіб; андрогінними - 6 осіб.

До групи з високою тривожністю увійшло 10 осіб (25% випробовуваних) - 2-чоловіка і 8-жінок. Випробовувані з маскулінними якостями відсутні, фемінінних - 6 осіб; андрогінних - 4 осіб.

Таблиця 3.2.

Розподіл рівня тривожності в групі

	Стать		По гендерна стать		Кількість досліджуваних	Відсотки
	Ч	Ж	М	Ж		
низька три- вожність	Ч	12	М	7	16	40
	Ж	4	Ф	2		
			А	7		
середня три- вожність	Ч	6	М	2	14	35,0
	Ж	8	Ф	6		
			А	6		
Висока три- вожність	Ч	2	М	-	10	25
	Ж	8	Ф	6		
			А	4		

До категорії індивідів з низькою тривожності відносяться люди, які сприймають більшість труднощів, що з'являються, адекватно їх об'єктивній емоційній насиченості. Загрозливими для них стають в основному ситуації, що представляють реальну небезпеку для життя, що ставлять його на межу між життям і смертю. Вони досить впевнені в собі, у своїх починаннях.

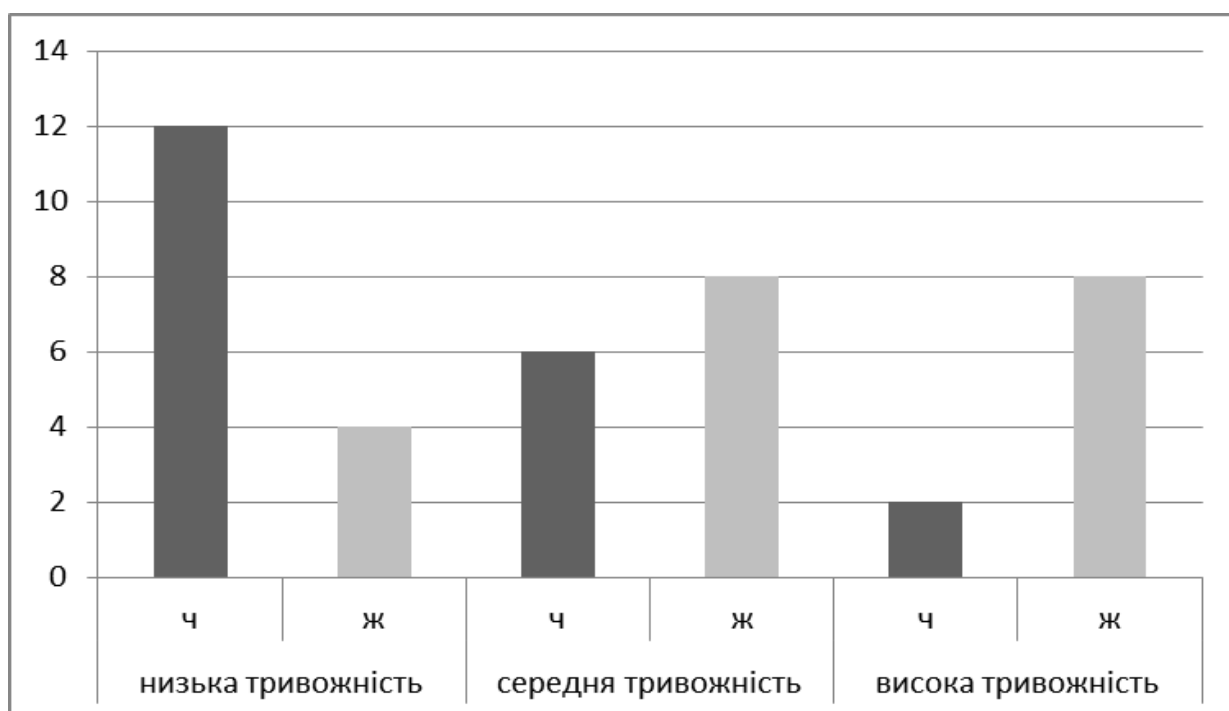


Рис.3.2. Розподіл рівнів тривожності у групі досліджуваних

У категорію з високим рівнем тривожності входять індивіди, які емоційно гостріше, ніж низькотривожні, реагують на повідомлення про невдачу, причому ця боязнь у них домінує над прагненням до досягнення успіху. Такі особистості гірше працюють в стресових ситуаціях, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо в індивіда високий рівень тривожності, то це дає підставу припускати в нього поява стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються його компетенції та престижу.

При середньому рівні особистісної тривожності людина відчуває себе комфортно, зберігає емоційну рівновагу, працездатність переважно в ситуаціях, до яких він вже встиг адаптуватися, в яких він знає як себе вести, знає міру своєї відповідальності. Така людина надає підвищену значимість окремим елементам ситуації або він знаходить у собі сили і можливості контролювати власні емоційні переживання. Така людина прагне об'єктивно оцінити виниклі ситуації.

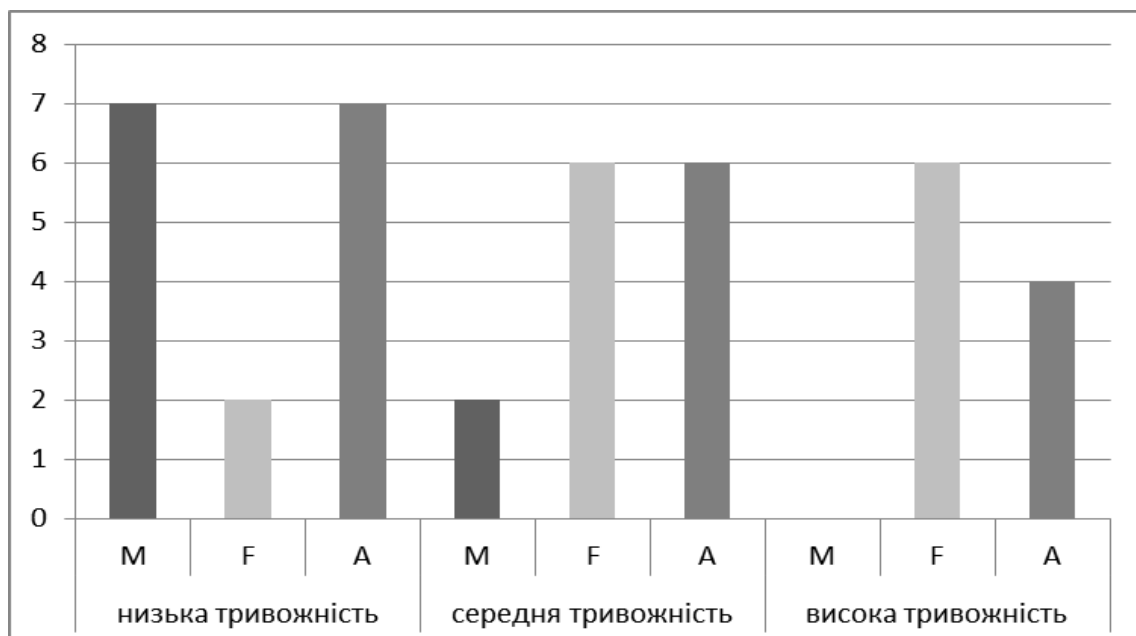


Рис.3.3. Відповідність рівнів тривожності гендерним ролям

У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в

цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

На підставі аналізу даних, можна сказати, що з високим рівнем тривожності в даній вибірці переважають жінки (8 чол.), а чоловіків всього двоє (андроґенний тип). За гендерною статтю - високою тривожністю характеризується як фемінінний (6 осіб) так і андроґінний тип особистості - 4 особи.

Узагальнюючи результати, ми провели аналіз достовірності відмінностей із застосуванням χ^2 .

Таблиця 3.3.
Достовірність різниці в показниках

Параметр аналізу	Значення χ^2	p-значення	Ступені свободи	Статистична значущість
Біологічна стать (Ч/Ж)	11.4286	0.0033	2	Значуща (p < 0.01)
Гендерна ідентичність (М/Ф/А)	13.2467	0.0101	4	Значуща (p < 0.05)

На основі проведеного статистичного аналізу можна зробити наступні висновки:

1. Щодо відмінностей між біологічними статями (Ч/Ж):
 - Спостерігається статистично значуща різниця (p < 0.05) в розподілі рівнів тривожності між чоловіками та жінками
 - У жінок спостерігається тенденція до вищих рівнів тривожності
 - Особливо помітна різниця у високому рівні тривожності (2 чоловіки проти 8 жінок)
2. Щодо відмінностей між гендерними групами (М/Ф/А):
 - Також виявлено статистично значущі відмінності між гендерними групами
 - Група F (фемінна) демонструє більшу схильність до високої тривожності

- Група М (маскулінна) показує найнижчі рівні тривожності
- Група А (андрогінна) демонструє більш рівномірний розподіл

3. Загальний розподіл рівнів тривожності:

- Низька тривожність: 40%
- Середня тривожність: 35%
- Висока тривожність: 25%

Такі результати свідчать про наявність значущих відмінностей у рівнях тривожності як між біологічними статями, так і між гендерними групами. Особливо помітна тенденція до вищих рівнів тривожності у жінок та осіб з фемінною гендерною ідентичністю.

3.2. Аналіз взаємозв'язку уявлень особистості про свої гендерні ролі та рівнів тривожності індивіда.

Щоб визначити взаємозв'язок тривожності з досліджуваними параметрами, ми використовували кореляційний аналіз, в який включили соціо-демографічні дані та отримали наступні результати:

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки тривожності

	Стать	вік	Шлюб	Індекс IS
тривожність	0,421**	0,228	0,157	0,356*

Примітки:

** - достовірність на рівні $p < 0,01$

** - достовірність на рівні $p < 0,05$

при розрахунках кореляцій застосовано наступне кодування номінальних величин:

1- Чоловік;

2- Жінка;

1 – маскулінний тип;

2 – андрогінний тип;

3 - фемінний тип.

Найсильніший зв'язок спостерігається між тривожністю та статтю ($r = 0.421, p < 0.01$).

Другий за силою значущий зв'язок - з індексом IS ($r = 0.356, p < 0.05$).

Зв'язки з віком та шлюбним статусом виявилися статистично незначущими

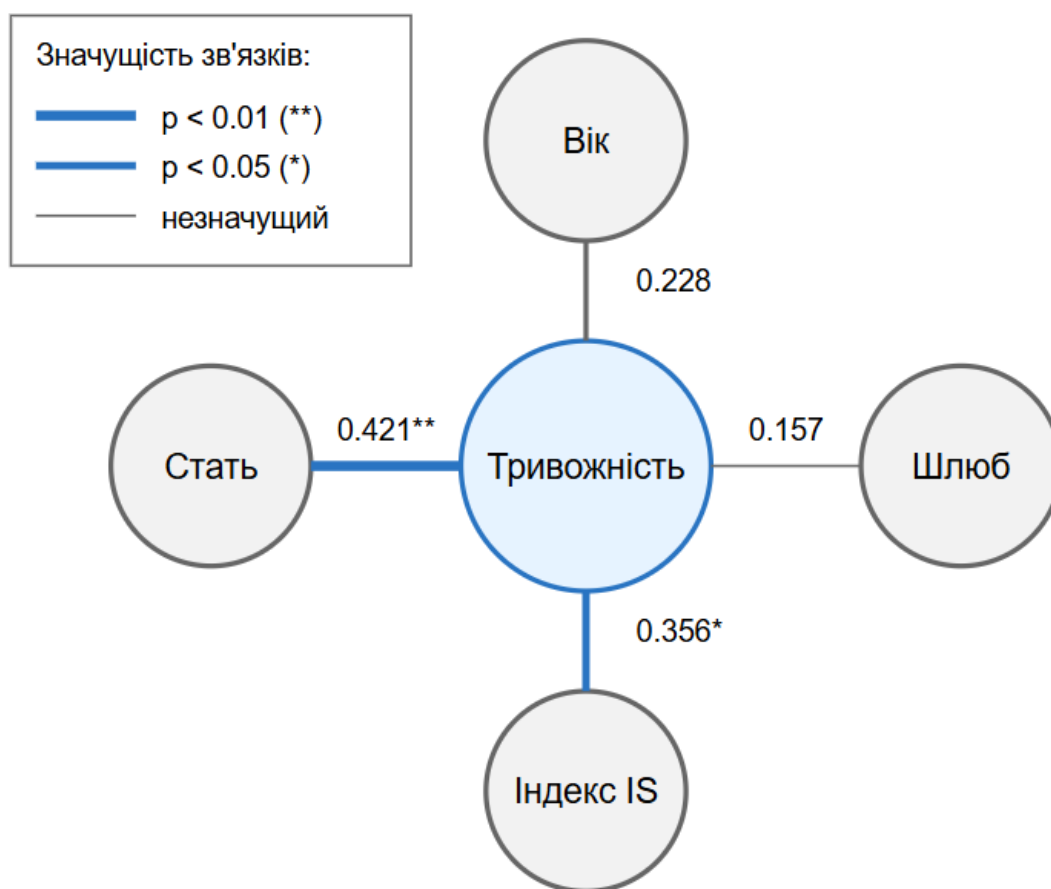


Рис. 3. 4. Кореляційна плеяда показників тривожності

З отриманих даних видно, що такий параметр як тривожність значимо корелює з фізіологічною та гендерною статтю. Це дає нам привід припустити, що жінка, відчуваючи зовнішнє і внутрішнє несхвалення певних характеристик своєї особистості з позицій стереотипізованих уявлень про належну поведінку певної статі, відчуває себе більш тривожно і невпевнено.

Чоловіки в сучасному суспільстві, на відміну від жінок, отримують підтвердження уявленням про свою гендерної ролі і намагаються впливати на інших людей і керувати ними, головувати в суспільстві. Їм легше вільно висловлювати свої погляди і думки. Для них більш характерні агресія і доміну-

вання, імпульсивність і бажання ризикувати, напруга і розслаблення. Такі характеристики пояснюються «чоловічою біологічною силою».

Так як жіночий стереотип включає такі риси, як м'якість, чутливість, примхливість, мрійливість, невпевненість у собі, то можна припустити, що більш тривожними є жінки з переважаючими фемінінними якостями в характері. Вони більше орієнтовані на сім'ю і дітей, ніж на кар'єрне зростання. Найчастіше такі жінки бувають ранимі й емоційні, важко переживають критику на свою адресу. Їх поведінка відповідає нормативним уявленням і установкам соціуму про роль жінки, але не відповідає їхнім внутрішнім настановам звідси підвищена тривожність.

3.3. Результати кластеризації отриманих показників

З метою розширення інформації про отримані дані, ми провели двокроковий кластерний аналіз, який дозволив нам згрупувати всі досліджувані ознаки:

Таблиця 3.5.

Характеристика кластерних груп

	М	Ж	Маскулінний	Андрогінний	Фемінінний	ні одружені	Одружені	Тривожність (бали)
1	20	5	9	15	1	13	12	13,72±7,4
2	0	15		2	13	1	14	23,93±9,9

У перший кластер увійшло 62,5% досліджуваних, у другій кластер увійшло 37,5% піддослідних.

У перший кластер увійшли: 20 чоловіків, 5 жінок. З них маскулінного типу - 9 осіб; андрогінного типу - 15 осіб; фемінінного типу - 1 особа. Загальний рівень групової тривожності середній з тенденцією до низького рівня.

В даний кластер увійшли всі чоловіки та більшість жінок андрогінного типу, що може свідчити про те, що їх декларована гендерна ідентичність не вступає в протиріччя з їх моделлю поведінки.

У другий кластер увійшли жінки (15 чол.), переважно фемінінного типу, майже всі вони заміжні. Випробовувані мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого.

У фемінінних жінок більш виражена сензитивність (ранимі, чутливі, легко засмучуються), недовірливі. Саме шлюб пред'являє жінці типові для даної культури норми і санкції, вони більш орієнтовані на сім'ю, тому як успіх у кар'єрі викликає у фемінінних жінок тривогу, асоціюється з небажаними наслідками: втратою жіночності, втратою значущих відносин з соціальним оточенням. Крім того, відчуваючи провину перед дітьми і чоловіком, підсвідомо прагне відмовитися від професійної кар'єри, тим більше що культурні традиції не схвалюють дружин, котрі домоглися більшого успіху в порівнянні з їхніми чоловіками. Все це може знаходити відображення у підвищенні рівня тривожності особистості.

Отже, кластерний аналіз ще раз підтвердив взаємозв'язок стереотипних гендерних уявлень особистості та її тривожності.

3.4.Рекомендації зі зниження гендерно-обумовленої тривожності

Ми склали план заходів по роботі з особами, які мають проблеми, пов'язані з невідповідністю виконання гендерних ролей та їх традиційною стереотипністю.

План заходів зі зниження тривожності, пов'язаної з гендерними стереотипами. Він складається з ряду етапів: початково-діагностичний, психоедукаційний, практичний, соціально-поведінковий, творчий та профілактичний.

Діагностична етап

Діагностична складова включає в себе комплексну діагностику по виявленню рівня тривожності; виявлення гендерних стереотипів, які виклика-

ють тривогу, оцінку індивідуальних потреб учасників та визначення особистісних ресурсів.

На початковому етапі важливо провести комплексну оцінку рівня тривожності за допомогою валідних психологічних методик, таких як опитувальники Спілбергера чи інші інструменти, спрямовані на оцінку загальної та ситуативної тривожності. Особливу увагу приділяють збору базових даних щодо емоційного стану учасників,

Виявлення конкретних гендерних стереотипів, що викликають тривогу

Далі необхідно виявити гендерні стереотипи, які провокують тривогу. Це передбачає проведення якісних методів дослідження, таких як індивідуальні інтерв'ю, фокус-групи чи проєктивні методики. Учасникам пропонують описати ситуації, в яких вони відчували тривогу або напругу, пов'язані із соціальними очікуваннями щодо їхньої гендерної ролі. Наприклад, це може бути страх невідповідності стандартам маскулінності чи фемінності, або переживання через відсутність схвалення з боку суспільства. Такі дані дозволяють створити перелік найпоширеніших стереотипів, що негативно впливають на психологічний стан.

Важливим є вивчення реакцій учасників на певні твердження чи ситуації, пов'язані з гендерними ролями, за допомогою психодіагностичних інструментів (наприклад, шкали гендерних стереотипів чи методів когнітивного аналізу). Це дозволяє зрозуміти, як конкретні стереотипи впливають на самооцінку, почуття впевненості в собі та очікування від інших. Зокрема, дослідження може показати, що стереотипи «жінка має бути емоційною» чи «чоловік має бути успішним» викликають тривожність через розбіжність між цими очікуваннями та реальними можливостями.

Оцінка індивідуальних потреб учасників

Оцінка індивідуальних потреб передбачає з'ясування специфічних аспектів, які впливають на тривожність кожного учасника. Використання анкет, відкритих питань та діагностичних інструментів допомагає виявити індивідуальні запити. Наприклад, учасники можуть вказати, що їм потрібна

допомога в опрацюванні певних ситуацій, пов'язаних із гендерними стереотипами, або розробка стратегій для адаптації до соціальних очікувань. Зібрана інформація дозволяє психологу чи фахівцю створити персоналізовану карту потреб кожного учасника, яка відображає їхні пріоритети, страхи та очікування.

Крім того, важливо врахувати контекст, у якому перебуває учасник: сімейні стосунки, професійне середовище чи соціальна підтримка. Так, потреби можуть варіюватися від бажання зменшити страх перед осудом колег до пошуку методів збереження автентичності у сімейному середовищі. Аналіз цих факторів дозволяє краще зрозуміти, як гендерні стереотипи впливають на тривожність учасників, та розробити цільові заходи, що спрямовані на підтримку та зниження емоційного напруження.

Визначення особистісних ресурсів подолання тривожності

Визначення особистісних ресурсів є важливим етапом роботи, спрямованим на підтримку учасників у подоланні тривожності. Це включає аналіз сильних сторін особистості, таких як впевненість у собі, стійкість до стресу, здатність до саморефлексії та ефективна комунікація. Використання тестів на виявлення особистісних якостей, таких як опитувальник копінг-стратегій або шкала емоційної стійкості, дозволяє зрозуміти, які ресурси учасник вже має, а які потребують розвитку. Наприклад, у людей із високим рівнем емпатії можна посилити навички асертивної комунікації для зниження впливу стереотипів.

Додатково оцінюються зовнішні ресурси, такі як доступ до соціальної підтримки, наявність наставників чи рольових моделей, а також комфорт у використанні технік самопомоги. Наприклад, учасники можуть мати розвинені стратегії релаксації, які допомагають у подоланні тривожності, але їм може бракувати впевненості у висловленні своїх переконань у соціальному середовищі. Визначення цих аспектів дозволяє сформуванню індивідуальної програми зміцнення ресурсів, що сприятиме зниженню тривожності та розвитку адаптивних механізмів поведінки.

2. Психоедукаційний етап

Психоедукаційна складова включає в себе інформаційні семінари та воркшопи.

Приклади інформаційних семінарів:

«Гендерні ролі в сучасному суспільстві: міфи та реальність»

Мета - підвищення обізнаності учасників щодо впливу гендерних стереотипів на особисте та суспільне життя; розкрити основні міфи, пов'язані із традиційними уявленнями про ролі чоловіків і жінок; аналіз того, як ці стереотипи впливають на соціальну адаптацію, професійний розвиток і міжособистісні стосунки. Особлива увага приділяється сучасним дослідженням у сфері гендерної рівності, а також реальним викликам, з якими стикаються люди у зв'язку з гендерними упередженнями.

Під час семінару учасники зможуть отримати нові знання про гендерні ролі, взяти участь у групових дискусіях і практичних завданнях для розпізнавання та подолання власних упереджень. Захід стане корисним як для молоді, так і для фахівців у сфері освіти, психології та соціальної роботи. Семінар допоможе сформувати критичне мислення щодо гендерних питань і сприятиме розвитку більш інклюзивного підходу у сприйнятті гендерної різноманітності.

«Вплив соціальних очікувань на емоційний стан особистості»

Мета - дослідження ролі соціальних норм і очікувань у формуванні емоційного благополуччя людини; проінформувати учасників, як суспільні стандарти впливають на самооцінку, мотивацію та адаптацію особистості в різних соціальних середовищах. Особливу увагу буде приділено психологічним аспектам впливу соціального тиску, гендерних стереотипів і міжособистісних очікувань на розвиток тривожності, стресу та почуття провини.

Семінар передбачає інтерактивні лекції, аналіз реальних кейсів і практичні вправи, які допоможуть учасникам краще зрозуміти механізми впливу соціальних очікувань на емоційний стан. Учасники навчатимуться розпізнавати зовнішні фактори, які створюють емоційний дискомфорт, та отримають ін-

струменти для їх подолання. Захід буде корисним для психологів, соціальних працівників, педагогів і всіх, хто цікавиться питаннями саморегуляції та емоційного здоров'я.

«Механізми формування та подолання тривожності»

Мета - надати учасникам комплексне розуміння процесів виникнення тривожності та стратегій її подолання; розглянути основні біологічні, психологічні та соціальні чинники, що впливають на формування тривожності. Окрема увага буде приділена ролі когнітивних схем, стресових ситуацій та гендерних аспектів у посиленні тривожного стану.

Практична частина семінару передбачає ознайомлення учасників із техніками саморегуляції, релаксації та методами зниження рівня тривожності. Учасники отримають корисні інструменти для діагностики та управління тривожністю як у себе, так і в інших людей. Захід буде корисним для психологів, педагогів, соціальних працівників та всіх, хто прагне зменшити вплив тривожності на своє життя.

Приклади воркшопів:

«Усвідомлення власних гендерних установок»

Мета - розвиток розуміння учасниками впливу гендерних стереотипів на їхнє сприйняття себе та інших; дослідження формування гендерних установок: соціальних, культурних та особистих факторів, що їх підтримують; виявлення упереджень, що впливають на взаємодію в соціальних і професійних контекстах.

Під час практичних вправ учасники навчатимуться аналізувати власні установки, визначати їхній вплив на емоційний стан і поведінку. Воркшоп передбачає створення безпечного простору для обговорення досвіду, переосмислення наявних стереотипів та формування гнучкіших і більш прийнятних уявлень про гендерні ролі. Захід буде корисним для фахівців, які працюють у соціальній, психологічній чи освітній сфері, а також для всіх, хто прагне глибше зрозуміти власні установки і їхній вплив на життя.

«Розпізнавання та протидія гендерним стереотипам»

Мета - навчити учасників ідентифікувати гендерні стереотипи, що впливають на їхню поведінку, рішення та взаємодію з іншими; дізнатися про механізми формування стереотипів, їхній вплив на особистісний і професійний розвиток, а також наслідки для соціальних відносин. Теоретичний блок буде доповнено прикладами з реального життя, щоб допомогти учасникам глибше усвідомити, як стереотипи формують соціальні очікування та обмеження.

Практична частина воркшопу включатиме інтерактивні вправи, рольові ігри та обговорення

«Техніки управління тривожністю»

Мета - ознайомлення учасників із практичними методами зниження тривожності та підтримки емоційного балансу в умовах стресу; інформування про природу тривожності, її причини та фізіологічні прояви. Особлива увага буде приділена розумінню зв'язку між думками, емоціями та поведінкою, а також формуванню навичок усвідомлення і контролю своїх реакцій на стресові ситуації.

Практична частина воркшопу включатиме освоєння ефективних технік, таких як дихальні вправи, елементи майндфулнесу, когнітивна реструктуризація та способи розслаблення через рух і творчість. Учасники матимуть можливість застосувати ці техніки на практиці, отримати зворотний зв'язок і скласти особистий план управління тривожністю для покращення свого емоційного стану в повсякденному житті.

3. *Практична етап*

Практична складова включає групові заняття та індивідуальну роботу.

Групові заняття

«Тренінг асертивної поведінки»

Мета інтерактивного групового заняття - розвиток навичок впевненої самопрезентації та вміння відстоювати власні інтереси з повагою до прав інших людей. Учасники познайомляться з основними принципами асертивності, навчаться розрізняти пасивну, агресивну та асертивну поведінку, а також

опанують техніки конструктивного діалогу та впевненої комунікації.

Програма тренінгу включає практичні вправи, рольові ігри та групові дискусії, які допоможуть учасникам розвинути навички впевненої поведінки в різних життєвих ситуаціях. Особлива увага приділяється відпрацюванню вміння говорити "ні", висловлювати власні почуття та потреби, справлятися з критикою та маніпуляціями, а також будувати здорові міжособистісні стосунки на основі взаємоповаги та розуміння.

«Практикум з емоційної регуляції»

Мета - розвиток навичок усвідомлення, розуміння та управління власними емоціями у різних життєвих ситуаціях; опанування практичних технік саморегуляції, включаючи дихальні вправи, методи тілесного усвідомлення та когнітивні стратегії для роботи з емоційними реакціями.

У ході заняття буде створено безпечний простір для обміну досвідом та відпрацювання здобутих навичок через рольові ігри, групові дискусії та практичні вправи. Особлива увага приділятиметься формуванню індивідуального набору інструментів емоційної регуляції, які учасники зможуть застосовувати у повсякденному житті для покращення свого емоційного благополуччя та міжособистісної взаємодії.

«Групи взаємодтримки»

Мета – створити безпечний простір для обговорення та опрацювання тривожних станів, пов'язаних з гендерними очікуваннями, стереотипами та соціальним тиском; надати можливість поділитися власним досвідом, отримати емоційну підтримку та практичні інструменти для подолання тривожності, спричиненої гендерними ролями та суспільними нормами.

В рамках групових зустрічей відбуватиметься дослідження особистих тригерів тривожності, обговорення стратегій самопідтримки та взаємодопомоги, а також вивчення шляхів побудови здорового самосприйняття незалежно від гендерних стереотипів. Група працює за принципами конфіденційності, взаємоповаги та інклюзивності, створюючи атмосферу довіри для спільного пошуку ресурсів подолання гендерно-обумовленої тривожності та роз-

вितку впевненості у собі.

Індивідуальна робота

Консультації з психологом

Мета – створити персоналізований простір для глибинного дослідження та опрацювання тривожних станів, пов'язаних з гендерною ідентичністю, ролями та суспільними очікуваннями; допомогти визначити особисті тригери тривожності, пов'язані з гендерними стереотипами, та розробити індивідуальний план їх подолання з урахуванням ваших унікальних потреб та життєвого контексту.

В процесі роботи використовуються науково-обґрунтовані методи психологічної допомоги, спрямовані на розвиток самоприйняття, зниження рівня тривожності та формування здорових копінг-стратегій. Особлива увага приділяється розвитку навичок самопідтримки, роботі з негативними переконаннями щодо гендерних ролей та побудові впевненості у власній ідентичності незалежно від соціальних стереотипів та очікувань.

Коучинг-сесії з розвитку впевненості

Мета – створити структурований простір для визначення персональних цілей та створення дієвої стратегії подолання тривожних станів, пов'язаних з гендерними очікуваннями; допомогти ідентифікувати ключові виклики, розкрити внутрішні ресурси та розробити покроковий план дій для досягнення бажаного рівня впевненості у контексті гендерної самореалізації.

Робота будується на принципах позитивної психології та орієнтована на практичні результати, включаючи розробку конкретних інструментів для управління тривожністю, постановку вимірюваних цілей та відстеження прогресу. Особлива увага приділяється розвитку лідерських якостей, професійному зростанню та побудові збалансованих відносин, де ваша гендерна ідентичність стає джерелом сили, а не тривоги. Коуч підтримує вас у створенні індивідуального стилю впевненої поведінки, який відповідає вашим цінностям та життєвим пріоритетам.

Розробка індивідуальних стратегій подолання тривожності

Мета – надати персоналізовану консультативна послуга, спрямована на створення ефективного набору інструментів для управління тривожними станами з урахуванням особистих особливостей та життєвих обставин клієнта; проведення детального аналізу тригерів тривожності, патернів мислення та поведінки; визначення найбільш дієвих методів саморегуляції, що відповідають індивідуальному темпераменту та способу життя.

На основі отриманої інформації розробляється покроковий план дій, який включає практичні техніки релаксації, когнітивні стратегії переосмислення тривожних думок, методи тілесного усвідомлення та конкретні поведінкові зміни для зниження рівня тривожності. Особлива увага приділяється навчанню самостійному застосуванню цих стратегій у повсякденному житті та розвитку навичок превентивного управління стресом для довготривалого покращення емоційного благополуччя.

4. Соціально-поведінкова етап

Соціально-поведінкова складова включає розвиток навичок та соціальну взаємодію.

Розвиток навичок

Комунікативні тренінги

Мета - в інтерактивному форматі відпрацювати навички впевненого спілкування в ситуаціях, де гендерні стереотипи та очікування викликають тривогу та дискомфорт; опанування практичних навичок ведення діалогу в професійному та особистому контексті, навчити розпізнавати та протидіяти гендерно-зумовленим маніпуляціям, а також освоїти техніки асертивної комунікації для відстоювання власних меж та цінностей.

Програма тренінгу включає моделювання реальних комунікативних ситуацій, рольові ігри та практичні вправи, які допомагають подолати комунікативні бар'єри, пов'язані з гендерною тривожністю. Особлива увага приділяється розвитку навичок впевненої самопрезентації, вмінню давати конструктивний зворотний зв'язок та будувати професійні стосунки, вільні від гендерних упереджень. Учасники отримують конкретні інструменти для ефективної

комунікації в складних ситуаціях та підтримку у формуванні власного автентичного стилю спілкування.

Практикум з прийняття рішень

Мета - у структурованому форматі відпрацювати навички впевненого прийняття рішень в ситуаціях, де гендерні стереотипи та очікування створюють додатковий тиск та невпевненість; опанувати методики аналізу ситуацій, оцінки ризиків та прийняття збалансованих рішень, враховуючи власні потреби та цінності, незалежно від гендерних упереджень суспільства.

Під час практикуму відпрацьовуються конкретні техніки прийняття рішень через розбір реальних кейсів, групові обговорення та практичні вправи. Особлива увага приділяється подоланню внутрішніх бар'єрів, пов'язаних з гендерними стереотипами, розвитку довіри до власної інтуїції та формуванню стійкості перед зовнішнім тиском. Учасники отримають практичні інструменти для структурування процесу прийняття рішень та підвищення впевненості у власному виборі в різних життєвих сферах.

Вправи на розвиток емоційного інтелекту

Мета – здійснити комплекс практичних занять, спрямованих на покращення здатності розуміти, виражати та регулювати емоції, особливо в ситуаціях, де гендерні стереотипи створюють емоційне напруження; навчитися розпізнавати власні емоційні тригери, пов'язані з гендерними очікуваннями, розвинути навички емоційної саморегуляції та освоюють методи конструктивного вираження почуттів незалежно від суспільних стереотипів про "належне" емоційне реагування для різних гендерів.

Програма включає різноманітні техніки та методики, такі як емоційний щоденник, практики усвідомленості, рольові ігри та групові обговорення, які допомагають розвинути емоційну компетентність. Особлива увага приділяється роботі з такими аспектами як управління тривогою в професійному середовищі, подолання страху осуду через гендерну експресію, розвиток емпатії до себе та інших, а також формування здорових емоційних кордонів у різних соціальних контекстах.

Соціальна взаємодія

Створення груп підтримки

Мета – створити безпечний та конфіденційний простір, де учасники та учасниці можуть відкрито ділитися своїм досвідом переживання тривоги, пов'язаної з гендерними очікуваннями та стереотипами; отримувати можливість обговорювати складні ситуації, пов'язані з гендерною дискримінацією, професійними викликами, особистими стосунками та самоідентифікацією у форматі регулярних зустрічей, де члени групи знаходять розуміння та підтримку серед людей з подібним досвідом.

Під час групових сесій учасники не лише отримують емоційну підтримку, але й обмінюються практичними стратегіями подолання тривожності, діляться успішними історіями та ресурсами для особистісного зростання. Група працює за принципами взаємоповаги, відсутності осуду та інклюзивності, створюючи середовище, де кожен може почуватися в безпеці, досліджуючи власні переживання та знаходячи шляхи до більш впевненого та автентичного самовираження, незалежно від гендерних норм суспільства.

Організація спільних проектів

Мета - об'єднання учасників та учасниць в інноваційному форматі групової роботи для створення та реалізації соціально значущих ініціатив, спрямованих на подолання гендерних стереотипів та зниження пов'язаної з ними тривожності. У процесі спільної роботи над проектами створюється унікальне середовище для практичного застосування навичок лідерства, командної взаємодії та креативного вирішення проблем, де кожен може проявити свої сильні сторони незалежно від гендерної ідентичності.

Робота над проектами включає різноманітні активності: від розробки інформаційних кампаній та освітніх матеріалів до організації заходів та створення підтримуючих спільнот. Особлива увага приділяється формуванню безпечного простору для експериментування з різними ролями та відповідальностями, де учасники можуть подолати власні обмежуючі переконання, пов'язані з гендером, розвинути впевненість у своїх здібностях та створити

мережу взаємопідтримки для подальшого особистісного та професійного зростання.

Networking-зустрічі

Мета - обговорення важливості дослідження гендерних аспектів у контексті тривожних розладів та обговорення того, як соціальні та культурні норми впливають на розвиток і прояв тривожності у чоловіків і жінок. Особливу увагу було приділено відмінностям у вираженні тривожних симптомів, а також соціальним стереотипам, що можуть ускладнювати своєчасну діагностику та лікування цих станів у різних груп населення.

Також на зустрічі обговорювали ефективні стратегії підтримки та терапії, орієнтовані на врахування гендерних аспектів у роботі з пацієнтами. Спікери поділилися практичними рекомендаціями щодо адаптації психологічних методів лікування, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, для врахування гендерних різниць у переживанні стресу та тривоги. В результаті зустрічі учасники погодились, що необхідно продовжувати вивчення гендерних аспектів тривожності для удосконалення підходів до діагностики та підтримки осіб з тривожними розладами.

5. Творчий етап

Творча складова включає в себе арт-терапевтичні заняття, рольові ігри та психодраму, техніки експресивної терапії

Арт-терапевтичні заняття

Мета – допомогти учасникам виразити свої емоції та переживання через творчі методи. розкрити та переосмислити свої стереотипи і очікування, які виникають через гендерні ролі через малювання, ліплення, колажу та інших технік; знизити рівень тривоги, викликані соціальними та культурними вимогами, і створити простір для самовираження та самоприйняття, що є важливим етапом у терапії.

Заняття також сприяють розвитку емоційної грамотності та самосвідомості, дозволяючи учасникам краще розуміти, як гендерні ролі впливають на їхнє сприйняття себе та своїх почуттів. Арт-терапія дає змогу працювати з

особистими переживаннями без необхідності вербального пояснення, що є важливим для тих, хто має труднощі у вираженні своїх емоцій. Застосування творчих технік допомагає створити безпечне середовище для відновлення внутрішнього балансу та зниження тривожних станів, пов'язаних з гендерними стереотипами.

Рольові ігри та психодрама

Мета - надати можливість учасникам відтворювати та аналізувати соціальні ситуації, що спричиняють тривогу; «прожити» різні гендерні ролі, що дозволяє їм переглянути та переосмислити стереотипи і обмеження, які накладаються на них через соціальні очікування; експериментувати з різними способами реагування в стресових ситуаціях, що допомагає знизити рівень тривоги та покращити адаптацію до соціальних норм.

У психодрамі акцент робиться на глибокому усвідомленні внутрішніх переживань та конфліктів, що виникають через гендерні стереотипи та соціальні вимоги. За допомогою рольових ігор та психодрами учасники можуть виразити емоції, з якими зазвичай не можуть справитися у повсякденному житті, а також зняти психологічні блоки, які утримують їх у стані тривожності. Це дозволяє не лише знижувати рівень тривоги, але й підтримувати розвиток здорових стратегій взаємодії в різних соціальних контекстах, створюючи умови для самовизначення та самоприйняття.

Техніки експресивної терапії

Мета – через техніки експресивної терапії, зокрема рухову терапію, малювання, писемні практики та музикотерапію допомогти учасникам виражати свої емоції та переживання без вербального втручання; звернути увагу на гендерні стереотипи, що викликають тривогу, та трансформувати їх у нові образи і форми самовираження. Такий процес звільняє від соціальних обмежень і дає можливість побачити себе поза рамками традиційних гендерних ролей, що сприяє зниженню стресу та тривожності.

Застосування експресивних технік також допомагає створити безпечне середовище для осіб, які переживають стрес, пов'язаний з гендерними питан-

нями. Наприклад, малювання чи танцювальні практики дозволяють трансформувати внутрішній конфлікт у зовнішній вираз, що полегшує емоційну розрядку. Це також сприяє розвитку більш здорової самооцінки, даючи можливість людині по-новому подивитися на власне сприйняття гендерних ролей і зняти психологічні бар'єри, що виникають через них. Техніки експресивної терапії забезпечують цілісний підхід до роботи з тривогою, що пов'язана з гендерними аспектами.

6. Профілактичний етап

Профілактика здійснюється через роботу з оточенням та розвиток стресостійкості.

Робота з оточенням

Робота з оточенням через сімейні консультації, тренінги для колективів та програми підтримки в робочому середовищі є важливими інструментами для зниження гендерно-обумовленої тривожності. Сімейні консультації допомагають створити підтримуючу атмосферу вдома, де кожен член сім'ї може обговорити свої переживання та вплив гендерних стереотипів на емоційний стан. Це сприяє зміцненню емоційного зв'язку та розвитку більш здорових взаємодій в родині, що дозволяє зменшити стрес і тривогу, викликані гендерними ролями.

Тренінги для колективів та програми підтримки в робочому середовищі дають можливість організаціям знижувати рівень гендерної дискримінації та стереотипів, створюючи культуру рівності і взаємоповаги. В таких програмах працівники навчаються розпізнавати та зменшувати прояви гендерної тривожності, покращуючи комунікацію та взаємодію між різними статями. Це також включає підтримку розвитку емоційної грамотності серед колег та керівників, що дозволяє створити безпечне і підтримуюче середовище для всіх працівників, де вони можуть відкрито висловлювати свої переживання і отримувати допомогу в разі потреби.

Розвиток стресостійкості

Розвиток стресостійкості до гендерно-обумовленої тривожності через

навчання технікам релаксації, практики майндфулнес, фізичну активність та велнес-програми є важливими аспектами підтримки психоемоційного благополуччя. Техніки релаксації, такі як дихальні вправи і прогресивна м'язова релаксація, допомагають знижувати рівень стресу, що виникає через гендерні стереотипи, та сприяють зниженню тривоги. Практики майндфулнес дозволяють людині бути в моменті і усвідомлювати свої емоції та реакції на гендерні очікування, що допомагає зменшити їхній вплив і розвивати внутрішню гармонію.

Фізична активність та велнес-програми, які включають йогу, фітнес, піші прогулянки та інші форми рухової активності, є важливими для покращення психофізичного стану. Вони допомагають не лише знижувати фізичну напругу, але й покращувати загальний емоційний фон, що позитивно впливає на рівень тривожності. Ці методи сприяють розвитку стресостійкості та підвищують рівень самосвідомості, дозволяючи індивідам краще справлятися з тиском, викликаним соціальними та гендерними вимогами. Ключовим аспектом є комплексний підхід, що включає фізичне, емоційне і психологічне здоров'я, який допомагає розвивати стійкість до гендерно-обумовленої тривожності.

Моніторинг та підтримка

Моніторинг та підтримка осіб з гендерно-обумовленою тривожністю через регулярну оцінку прогресу, корекцію індивідуальних планів, підтримуючі сесії та створення довгострокових стратегій подолання тривожності є важливими аспектами комплексної терапії. Регулярні оцінки дозволяють фахівцям відстежувати зміни в стані клієнтів, оцінювати ефективність застосованих методів і коригувати інтервенції відповідно до їхніх потреб. Це дає змогу своєчасно виявляти нові аспекти тривожності та підлаштовувати стратегії підтримки, щоб максимізувати ефективність лікування.

Підтримуючі сесії і корекція індивідуальних планів дозволяють людям отримувати постійну допомогу в процесі адаптації до соціальних і гендерних викликів. Важливою частиною цього процесу є створення довгострокових

стратегій подолання тривожності, які включають розвиток саморегуляції, впровадження здорових звичок та практик, що сприяють психоемоційному благополуччю. Це може включати техніки управління стресом, навички майндфулнес або методи когнітивної поведінкової терапії, що допомагають індивіду позначати та коригувати патерни мислення, які сприяють гендерно-обумовленій тривожності, і будувати стійкість до стресових факторів на довгострокову перспективу.8.

Очікувані результати

Очікувані результати по зниженню гендерно-обумовленої тривожності включають зниження рівня тривожності, що проявляється у зменшенні фізичних і емоційних симптомів стресу, таких як напруга, занепокоєння та надмірна реактивність на гендерні стереотипи. Це також супроводжується підвищенням самооцінки та впевненості, оскільки людина починає приймати свою ідентичність поза соціальними очікуваннями, що створює основу для більш здорового самопочуття. Розвиток навичок саморегуляції дозволяє ефективніше контролювати емоції та реагувати на стресові ситуації, знижуючи вплив гендерно-обумовлених стресорів.

Крім того, важливим результатом є формування адаптивних копінг-стратегій, які допомагають ефективно справлятися з ситуаціями, що викликають тривогу, через позитивні й конструктивні підходи до вирішення проблем. Покращення соціальної взаємодії відображається в розвитку більш здорових і відкритих взаємодій з іншими людьми, без остраху бути осудженим за своє гендерне самовираження. Розширення поведінкового репертуару дозволяє особам застосовувати нові стратегії та поведінкові моделі в різних соціальних контекстах, що підвищує їхню здатність адаптуватися до змін і працювати з власними переживаннями, тим самим зменшуючи гендерно-обумовлену тривожність.

Висновки до 3 розділу:

Результати проведеного аналізу показали, що в даній вибірці з високим рівнем тривожності переважають жінки (8 осіб), А чоловіків всього двоє (андроґінний тип). За гендерною статтю - високою тривожністю характеризується як фемінінний (6 осіб), так і андроґінний тип – 4 особи.

Була підтверджена гіпотеза про існування взаємозв'язку між гендерними уявленнями про себе і тривожністю індивіда ($R_{sp} = 0,356, p < 0,05$).

Тривожність значимо корелює з фізіологічною та гендерною статтю. Це дає нам привід припустити, що жінка, відчуваючи зовнішнє і внутрішнє несхвалення певних характеристик своєї особистості з позицій стереотипізованих уявлень про належну поведінку певної статі, відчуває себе більш тривожно і невпевнено.

Кластерний аналіз ще раз підтвердив взаємозв'язок стереотипних гендерних уявлень особистості та її тривожності.

Гендерні стереотипи, підкріплені нормами і санкціями суспільства змушують жінку прагнути їм відповідати, а оскільки відповідність фемінінній жіночій ролі в сучасному суспільстві ускладнено це змушує їх турбуватися.

Ми склали план заходів по роботі з особами, які мають проблеми, пов'язані з невідповідністю виконання гендерних ролей та їх традиційною стереотипністю.

Відповідно до задач дослідження було складено план заходів зі зниження тривожності, пов'язаної з гендерними стереотипами. Він складається з ряду етапів: початково-діагностичний, психоедукаційний, практичний, соціально-поведінковий, творчий та профілактичний.

Очікувані результати по зниженню гендерно-обумовленої тривожності включають зниження рівня тривожності, що проявляється у зменшенні фізичних і емоційних симптомів стресу, таких як напруга, занепокоєння та надмірна реактивність на гендерні стереотипи. Це також супроводжується підви-

щенням самооцінки та впевненості, оскільки людина починає приймати свою ідентичність поза соціальними очікуваннями, що створює основу для більш здорового самопочуття. Розвиток навичок саморегуляції дозволяє ефективніше контролювати емоції та реагувати на стресові ситуації, знижуючи вплив гендерно обумовлених стресорів.

ВИСНОВКИ

За умов сучасної трансформації суспільства відбувається подальша зміна гендерних стереотипів та гендерних ролей. Усе більше жінок відмовляються від традиційно приписаних їм гендерних ролей і опановують нові соціальні сфери й відповідні соціальні ролі. Усе частіше чоловіки беруть на себе такі функції, які раніш не були притаманні більшості чоловіків. Складність ситуації для особистості полягає тут у необхідності поєднання різних статево-рольових моделей поведінки. Різні аспекти проблеми формування, розвитку та функціонування особистості виступали предметом дослідження в рамках різних теоретичних, психологічних та соціологічних підходів.

У зв'язку з актуальністю і практичною спрямованістю проблеми гендерно-рольових конфліктів є предметом дослідження вітчизняних і закордонних вчених. Традиційне трактування рольового конфлікту пов'язане з ототожненням його зі стресом або депресією.

Однак, гендерний аспект тривожної поведінки особистості практично не береться до уваги і розглянуто дуже слабо. Це визначило актуальність проблематики даної роботи.

В роботі було поставлено наступні завдання:

1. Провести теоретичний огляд наукової літератури з проблеми гендеру.
2. Провести теоретичний огляд наукової літератури з проблеми тривожності.
3. Підібрати методики та провести діагностику гендерних стереотипів і тривожності.
4. Виявити взаємозв'язок гендерних стереотипів і тривожності індивіда.

Методологічною і теоретичною базою дослідження є:

- системний, особистісний та культурно-історичний підходи, а також принципи системності, розвитку, єдності зовнішнього і внутрішнього;
- фундаментальні положення про структуру особистості та її зв'язок із

діяльністю (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн);

- дослідження в галузі психології статі та гендерних стереотипів (Ю.Є. Альошина, А. Беком, С. Бем, В.О. Васютинський, О. Вейнінгер, А.С. Волович, В.О. Геодакян, Т.С. Говорун, Д.М.Ісаєв, В.М. Каган, І.С. Кон, О.С. Кочерян, В. Кришталь, З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, Д. Таннен та ін.);

- дослідження в галузі конфліктології (А. Бандура, К. Томас, Д.Г. Скотт, О.Г. Антонова-Ткаченко, О.Л. Анцупов, О.М. Бандурка, З.І.Білоусова, Б.Е. Бойко, Л.М. Карамушка, Н.Л. Коломинський, Г.В. Ложкін, М.І.Пірен, Т.М. Титаренко, Р.Х. Шакуров).

1. Геретичний аналіз з проблем гендерної специфіки виявив наступне

Розглядаючи питання стереотипів маскулінності - фемінінності в культурно-історичному аспекті, не можна не помітити, що традиційна система диференціації статевих ролей і пов'язаних з ними відрізнялася наступними характерними рисами:

1) чоловічі і жіночі види діяльності та особистісні якості розрізнялися дуже різко і здавалися полярними;

2) ці відмінності освячувалися релігією або посиленнями на природу і представлялися непорушними;

3) чоловічі і жіночі функції були не просто взаємодоповнюючими, а й ієрархічними - жінці відводилася залежна, підлегла роль, так що навіть ідеальний образ жінки конструювався з погляду чоловічих інтересів.

Спільне навчання і загальна трудова діяльність чоловіків і жінок певною мірою нівелювала традиційні відмінності в нормах поведінки чоловіків і жінок. Психологічні дослідження показують, зокрема, що жінки, зайняті переважно «чоловічими» професіями, виявляють і більше маскулінний тип стилю мислення і риси характеру.

Ці незворотні і в цілому прогресивні соціальні зрушення викликають зміни і в культурних стереотипах маскулінності - фемінінності, які стали сьогодні менш виразними і полярними. Певна невизначеність ролевих очіку-

вань викликає у багатьох людей психологічний дискомфорт і тривогу. Одні говорять про небезпеку фемінізації чоловіків, інші - про загрозу маскулінізації жінок. Фактично ж відбувається лише ломка традиційної системи статевих ролей і відповідних їй культурних стереотипів.

Ідеали маскулінності і фемінінності сьогодні, як ніколи, суперечливі. Згідно ідеалу «вічної жіночності» жінка повинна бути ніжною, красивою, м'якою, ласкавою, але в той же час пасивною і залежною, дозволяючи чоловікові почувати себе по відношенню до неї сильним і енергійним. Ці якості і сьогодні високо цінуються, складаючи ядро чоловічого розуміння жіночності. Але в жіночому самосвідомості з'явилися також нові риси: щоб бути з чоловіком на рівних, жінка повинна бути розумною, енергійною, заповзятливою, т. т. володіти деякими властивостями, які раніше становили монополію чоловіків (тільки в принципі). Боротьба, а в нашому суспільстві ломка традиційної системи статевих ролей та стереотипів серйозно впливає на психіку і поведінку чоловіків і жінок.

Невідповідність моделей поведінки, рис характеру, особливостей особистості гендерним стереотипам, що спирається на типові для даної культури норми і санкції, може знаходити відображення у підвищенні рівня тривожності особистості.

2. Теоретичний аналіз категорії тривоги і тривожності показав, що в сучасній психологічній науці розгляд отримують два типи джерел стійкої тривожності - це, по-перше, тривала зовнішня стресова ситуація, зокрема, ситуація невідповідності моделей поведінки стереотипним гендерним еталонів, що виникла в результаті частого переживання станів тривоги, по-друге, психофізіологічні і внутрішньо-психологічні причини.

Високий рівень тривожності створюють загрозу психічному стану особистості, будучи основою псевдоневротичних станів. Високий рівень тривожності впливає на такі аспекти життєдіяльності особистості, як динаміка поведінки, психічний і фізіологічний стан, рівень продуктивності діяльності, якість соціального функціонування особистості.

Для перевірки гіпотези про існування гендерних відмінностей в інтенсивності переживання тривоги й рівнів тривожності в чоловіків і жінок. Було вибрано адекватний інструментарій: Опитувальник психологічного полу С. Бем та Шкала тривоги Дж. Тейлора

4. Емпіричний аналіз підтвердив гіпотезу - існує взаємозв'язок полом, гендерними уявленнями про себе і тривожністю індивіда ($R_{sp} = 0,356$, $p < 0,05$).

Гендерні стереотипи, підкріплені нормами і санкціями суспільства змушують жінку прагнути їм відповідати, а оскільки відповідність фемінінній жіночій ролі в сучасному суспільстві ускладнено це змушує їх турбуватися. Висока фемінінність у жінок зовсім не є гарантією психічного благополуччя.

Ми склали план заходів по роботі з особами, які мають проблеми, пов'язані з невідповідністю виконання гендерних ролей та їх традиційною стереотипністю.

5. Відповідно до задач дослідження було складено план заходів зі зниження тривожності, пов'язаної з гендерними стереотипами. Він складається з ряду етапів: початково-діагностичний, психоедукаційний, практичний, соціально-поведінковий, творчий та профілактичний.

Очікувані результати по зниженню гендерно-обумовленої тривожності включають зниження рівня тривожності, що проявляється у зменшенні фізичних і емоційних симптомів стресу, таких як напруга, занепокоєння та надмірна реактивність на гендерні стереотипи. Це також супроводжується підвищенням самооцінки та впевненості, оскільки людина починає приймати свою ідентичність поза соціальними очікуваннями, що створює основу для більш здорового самопочуття. Розвиток навичок саморегуляції дозволяє ефективніше контролювати емоції та реагувати на стресові ситуації, знижуючи вплив гендерно обумовлених стресорів.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Благова Н. В. Індивідуально-психологічні особливості переживання особистісної кризи : дис .. канд. психол. наук. Одеса, 2017. 278 с.
2. Боднар О. В. Індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки : дис .. канд. психол. наук : [спец.] 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології" /наук. кер. В. Ф. Простомолотов; ОНУ ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2019. 190 с.
3. Борщ К. К., Ляшко М. М. Гендерні стереотипи як соціальна проблема сучасних жінок // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. Випуск 1 (40). С. 31-34.
4. Бочкарьова І. Народна лялька як універсальний об'єкт у психотерапевтичній роботі з жінкою. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2017. Вип. 1 (6)/2 (7). С. 19-21.
5. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів : дис.кандидата соціологічних наук : 22.00.04. К., 2005. 231 с.
6. Галицька М. О. Особливості материнства як частини особистісної сфери жінки : дис .. канд. психол. наук : [спец.] 19.00.01 "Загальна психологія і історія психології" Одеса, 2019. 217 с.
7. Гапон Н. П. Гендерні аспекти ліотарівської наративної програми: сучасна жінка у розповідях. Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки. 2017. Вип.19. С. 56-62.
8. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія. Навч.посібник. К.: Видавничий центр „Академія”, 2004. 248с.
9. Гринечко А. С. Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. Актуальні проблеми психології. Економічна психологія. - Т.7. - вип.2. - ч. 1. Київ, 2009. С. 99 102.
10. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. .. канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2017.

11. Дацишин Х. П. Вербальна репрезентація концепту "гідність" як об'єкта дії (за матеріалами українськомовного сегмента Інтернету). Теле- та радіожурналістика. 2019. Вип.18. С. 147-155.
12. Долинська Л.В., Лисянська Т.М. Вікова психологія: хрестоматія: навч. посібник для студентів ВНЗ. К.: «Каравела», 2019. 486 с.
13. Дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психо-емоційному добробуті жінок та чоловіків на підставі аналізу світової науково-практичної літератури. URL: <https://moz.gov.ua/uk/doslidzhennja-stanupoznachennja-stereotipiv-za-oznakoju-stati-na-psihoemocijnomu-dobrobuti-zhinok-tacholovikiv-na-pidstavi-analizu-svitovoi-naukovo-praktichnoi-literaturi>
14. Дуткевич Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога : (теорет. курс) : навч. посіб. для студентів ВНЗ спец. 053 "Психологія". Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Київ : КНТ, 2017. 264 с.
15. Емірлі'ясова С.С. Про необхідність руйнування стереотипів: гендерний аспект. Вісник Запорізького національного університету. - №2. 2009. - С. 20-27.
16. Жданова, І. В., Шахова, О. Г., & Лихачова, Т. С. Гендерні аспекти соціально-психологічної готовності студентів до створення сім'ї. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2020. № 12. Т. 1. С. 170–175
17. Жигалкіна (Лебедева). Н. В. Особливості ставлення до психологічного здоров'я особистості : дис .. канд. психол. наук. Одеса, 2017. 194 с.
18. Жовтянська В. Два види соціальних норм і психологічні засади їхнього формування. Психологія та соціальна робота . 2019. Вип. 2 (50). С. 100-113.
19. Калабуха Л. О. Почніть говорити "НІ" : як упевнено відмовляти та викликати повагу. Вид. 5-те, зі змінами. Тернопіль : Мандрівець, 2019. 230 с.
20. Кивенко Н. В. Диалектика личности / Н. В. Кивенко. Киев : Кондор, 2021. 302 с.
21. Клименко М. Р. Нарцисичні шляхи самоздійснення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018.

Вип. 3, т. 1. С. 54-61.

22. Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2023. 39(1).С. 87-93.
23. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності / М. Кричфалушій, Л. Гнітецький, О. Швай, В. Тарасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 19–2
24. Кришталь О. О. Наука та мистецтво: дві ноги для поступу. Київ : Києво-Могилянська акад., 2017. 23 с.
25. Лавриненко Н.В. Гендерні стереотипи масової свідомості // Українське суспільство: моніторинг. 2000 р. Інформаційно-аналітичні матеріали / за ред. В.М. Ворони, А.О. Ручки. К.:І-нт соціології НАН України, 2000.
26. Ларіна Т. О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. вип.42 (45). С. 139-147.
27. Лівіцька О. В. Вплив телебачення на формування здоров'я як основної вітальної цінності людини. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Філологія. 2019. Вип. 2 (42). С.195-199.
28. Маслова Ю. П. Концептосфера гендерного дискурсу ЗМІ. Нова інформаційна ситуація та тенденції альтернативного розвитку ЗМК в Україні. Острого : Вид-во НаУ “Острозька академія”, 2012.– С. 57–69.
29. Мельник Ю. П. Об'єктивація гендерних стереотипів у сучасній лінгвістичній науці. Вісник Житомирського державного університету. - Вип 45. 2010. С. 112-120.
30. Мельничук О.Б. Психологічна діагностика: Навч. посібник. 3-тє вид. К.: Каравела, 2013. 316 с.
31. Мидько А. А. Особливості особистісної детермінації переживання без-

- надійності : дис .. канд. психол. наук : [спец.] 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології" Одеса, 2021. 232 с.
32. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики : навч.- метод. посіб. Ніжинський держ. ун-т ім. М. Гоголя. Київ : КНТ, 2017. 191 с.
33. Норкіна І. Психологічна дезадаптація як чинник незадоволеності сексуальним життям. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2 (9). С.52-56.
34. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис .. канд. психол. наук : [спец.] 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології" Одеса, 2020. 183 с.
35. Омбудсман закликає уникати стереотипів та дискримінації жінок. URL: https://www.ombudsman.gov.ua/news_details/ombudsman-zaklikaye-unikatistereotipiv-ta-diskriminaciyi-zhinok
36. Основи соціальної психології : підруч. для закл. вищ. освіти / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 579 с.
37. Основи теорії гендеру : навч. посіб. / Агеєва В.П., Близнюк В. В., Головашенко І. А. та ін. К. : К.І.С., 2004. 536 с.
38. Особистісно-професійне зростання : психологічні тренінги : навч.- метод. посіб. / О. О. Білінська [та ін.]; за ред.: Л. В. Долинська, О. В. Темрук; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ : Каравела, 2017. 559 с.
39. Остапенко І. В. Стратегії та технології активізації самоідентифікування молоді : метод. посіб. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 91 с.
40. Павлюк Л. Гендерні стереотипи і гендерна чутливість комунікації (частина перша) [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.mediakrytyka.info/ohlyady-analytyka/henderni-stereotypy-i-hendernachutlyvist-komunikatsiyi.html> .
41. Петровська О. В. Взаємодія характеристик особистісного "Я" і статусів

професійної ідентичності. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2018. № 3 (37). С. 33-37.

42. Прищеп М. Гендерні особливості переживання психотравмуючих ситуацій військовослужбовцями в ході ресоціалізації у посттравматичний період. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2 (9). С.60-64.

43. Проблематика гендерних стереотипів сучасного суспільства: питання теорії і практики. Наукові записки [Центральноукр. держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка]. Сер.: Право. - 2023. - Вип. 14. - С. 238-243. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/e2511b0a-5b4b-4444-8175-639a88f6671f>.

44. Психологічний профіль жінок із різним соціально-психологічним статусом / О. В. Боднар // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 3, т. 1. С. 24-30.

45. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Каравела, 2019. 400 с.

46. Слюсаревський М. М. Несходимі терени Психеї: маршрути наукового пізнання : вибрані пр. Київ : Талком, 2019. 662 с.

47. Соціально-психологічні аспекти мотивації волонтерської допомоги / Л. В. Спіцина, Г. В. Коваль // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип.41 (44). С. 57-67.

48. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / Ю. Д. Гундertaйло [та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 79 с.

49. Тепляков М. М. Психологія трансформації глибинних семантичних структур буденної свідомості. Київ : Інтерсервіс, 2017. 317 с.

50. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: тренінг психосинтезу : навч. посіб. Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ : Київський ун-т, 2017. 111 с.

51. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2020. Вип. 1 (11). С. 57-63.
52. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип.41 (44). С. 157-167.
53. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одиссея подолання:: навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. К.: Каравела, 2021. 248 с.
54. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навч. посібник для студентів ВНЗ. К.: «Каравела», 2013. 371 с.
55. Ткалич М. Психологія гендерної взаємодії персоналу організацій. Київ ; Запоріжжя, 2015. 316 с.
56. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. .. канд. психол. наук : 19.00.07. Нац. ун-т «Остроз. акад.». Острог, 2015. 194 с.
57. Фурман А. В. Психодіагностична компетентність соціального працівника / А. В. Фурман, А. В. Дубно. Тернопіль : Тернопільський нац. екон. у-т (ТНЕУ), 2017. 101 с.
58. Халеева Г. Аналіз основних підходів до трактування суб'єктивного благополуччя в психології. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2 (9). С.84-87.
59. Шевченко Л. О., Кобікова Ю. В. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях. Київ: 2015. 14–8 с.
60. Як навчати школярів долати гендерні стереотипи: конспекти занять : навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Говорун та ін. ; за заг. ред. Т. Говорун. Київ : ТОВ «Дорадо-Друк», 2006. 804 с.
61. Bem S. The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality. Yale University Press, 1993, 256 p.
62. Burn Sh. The social psychology of gender. McGraw-Hill Humanities, 1995.

223 p.

63. Connell R. Gender and Power. Society, the Person and Sexual Politics. Cambridge : Polity Press, 1987. 142 p.
64. Farrell W. The myth of male power. Berkley Books, 1994. 446 p.
65. Hyde J. The Gender Similarities Hypothesis. American Psychologist. 2005. Vol. 60. № 6. P. 581–592.
66. Jonson A. She: Understanding Feminine Psychology. New York : Harper Perennial, 1989. 80 p.
67. Kaschak E. Engendered Lives: A New Psychology of Women's Experience. URL: <https://www.researchgate>.
68. Kimmel M. The Gendered Society. New York : Oxford University Press, 2000. 472 p.
69. Risman B. Gender Vertigo. American Families in Transition. New Haven : Yale University Press, 1999. 169 p.
70. Risman B. Raising the Visibility of Gender Nonconformists. Contexts, 2017. № 16 (2). P. 72–74.