

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Замойська Світлана Олексіївна

УДК 316.4-055.2

**Кваліфікаційна робота**

Особливості прояву інтерналізованого ейджизму у жінок

053 «Психологія»  
«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело \_\_\_\_\_ С. О. Замойська

Науковий керівник

Васильченко Ольга Миколаївна доктор  
психологічних наук, доцент, професор  
кафедри психології

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕЙДЖИЗМУ .....</b>	<b>7</b>
1.1.Поняття ейджизму в психологічних дослідженнях.....	7
1.2.Інтерналізований ейджизм: суть, механізми, чинники виникнення .....	15
1.3.Форми прояву інтерналізованого ейджизму в жінок .....	22
Висновки до розділу 1 .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНАЛІЗОВАНОГО ЕЙДЖИЗМА У ЖІНОК .....</b>	<b>30</b>
2.1.Обґрунтування методик та процедури проведення емпіричного дослідження ступеню сформованості та форм прояву інтерналізованого ейджизму в жінок.....	30
2.2.Аналіз результатів емпіричного дослідження ступеню сформованості та форм вияву інтерналізованого ейджизму в жінок .....	35
Висновки до розділу 2 .....	49
<b>РОЗДІЛ 3. СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНАЛІЗОВАНОГО ЕЙДЖИЗМУ У ЖІНОК .....</b>	<b>51</b>
3.1.Рекомендації по боротьбі з інтерналізованим ейджизмом .....	51
3.2.Програма психокорекційної роботи з подолання інтерналізованого ейджизму у жінок .....	58
Висновки до розділу 3 .....	73
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>79</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>88</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Попри те, що ХХІ століття активно декларує ідеї абсолютної рівності, проблема дискримінації, як форми упередженості та несправедливості по відношенню до людей за ознакою їх належності до певної соціальної групи, залишається актуальною.

Однією з найменш досліджених, але чи не наймасштабніших форм дискримінації є дискримінація за віком, або ейджизм. Так, Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що ейджизм є свідомим формуванням стереотипів та дискримінацією окремих людей або їх груп за віковим принципом, яка може виявлятися у найрізноманітніших формах, включаючи упереджене ставлення, дискримінаційну практику або інституційні заходи політики та практики, що сприяють закріпленню стереотипних уявлень.

Ейджизм має серйозний негативний вплив на здоров'я і благополуччя людей. Серед людей похилого віку з ейджизмом пов'язані погіршення фізичного та психічного здоров'я, соціальна ізоляція та самотність, фінансова незахищеність, зниження якості життя та передчасна смерть. Ейджизм щодо молодих людей проявляється у багатьох сферах, таких як зайнятість, здоров'я, житло та політика. За оцінками ООН, причиною 6,3 мільйона випадків депресії у всьому світі є ейджизм. Він перетинається з іншими формами упередженості та обмеження у правах, в тому числі пов'язаних із статтю, расою та інвалідністю, і посилює їх, що згубно позначається на здоров'ї та добробуті людей.

Ейджизм проявляється на інституційному рівні і охоплює закони, правила, соціальні норми, політику та практику установ, що несправедливо обмежують можливості людей, систематично ставлять їх у невігідне становище та завдають шкоду лише через їх вік. Міжособистісний – проявляється у відносинах між двома або більше людьми і дискримінації однією стороною іншої, інтерналізований виявляється в тому випадку, коли людина спрямовує упередження стосовно свого віку на себе, надає йому суб'єктивного характеру і обертає його проти себе. Результати досліджень

показують, що серед трьох цих рівні, саме інтерналізований ейджизм має найбільш негативні наслідки: зниження тривалості життя, погіршення фізичного та психічного здоров'я, соціальної активності, проблем з самооцінкою, депресій та самотністю.

Особливо гостро ця проблема зачіпає жінок, оскільки вони стикаються з подвійними стереотипами – віковими та гендерними. Це впливає на професійне зростання жінки, її фізичне та емоційне благополуччя. Тому це явище має сприйматися максимально серйозно і потребує значної уваги для подолання його наслідків.

Інтерналізований ейджизм у жінок - це процес прийняття і внутрішнього усвідомлення стереотипів та очікувань, пов'язаних з віком, які існують у суспільстві. Це означає, що жінки починають вірити та усвідомлювати ці стереотипи, включаючи уявлення про те, як повинні виглядати, поводитися чи досягати успіху на певному віковому етапі. Інтерналізований ейджизм може впливати на професійне зростання жінки, її фізичне та емоційне благополуччя, самооцінку, психічне становище та сприйняття власної цінності у суспільстві. Ці стереотипи перетинаються зі стереотипами статі та зовнішності.

Дослідженням проблеми ейджизма займалися: Р. Батлер, Л. Аялон, М. Фрабоні, Б. Леві, М. Діксон, Е. Палмор, Н. Смелзер, Т. Н. Іверсен, А. Харроп, Л. Ларсен, Д. Ебремс, П. Рассел, Дж. А. Вілкінсон, Х. Свіфт, Дж. Аллен. Серед вітчизняних дослідників – Т. Афанасьєва, О. Березіна, В. Біскуп, М. Єкімова, М. Житинська, Л. Климанська, Н. Печериця, Ю. Лисенко, Л. Магдисюк, Н. Сейко, А. Черненко, Е. Якімова та ін. Гендерний його вимір – М. Макклін, К. Крекула, С. Лаліберт, А. Гутерман, Б. Маркус і ін. Українські науковці Н. Гапон, М. Ткалич, Т. Зінченко також розглядали зв'язок гендерних стереотипів з ейджизмом. Проблему інтерналізованого ейджизма досліджували – Б. Леві, М. Формоза, Дж. Генрі, М. Ішикава, Е. Стюарт та ін.

На жаль, ейджизм є загально соціально схвалюваним явищем у нашому суспільстві. Із цим пов'язане його поширення, непомітність і вкорінення в

суспільній свідомості.

Попри наявність студій ейджизму в українській та зарубіжній науковій практиці, проблема інтерналізованого ейджизму в Україні майже не досліджувана, як зокрема і феномен інтерналізованого ейджизму у жінок. Зазначена ситуація зумовлює актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування особливостей прояву інтерналізованого ейджизму у жінок та практична розробка шляхів подолання наслідків прояву цього феномена.

Поставлена мета передбачає необхідність реалізації таких **завдань дослідження:**

1. Розглянути поняття ейджизму в психологічних дослідженнях;
2. Виявити суть і механізми формування інтерналізованого ейджизму та виокремити особливості його прояву у жінок;
3. Обґрунтувати методики та процедуру проведення емпіричного дослідження інтерналізованого ейджизму у жінок;
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей прояву інтерналізованого ейджизму у жінок;
5. Розробити програму психокорекційної роботи з подолання наслідків інтерналізованого ейджизму у жінок;

**Об'єкт дослідження** – феномен інтерналізованого ейджизму.

**Предмет дослідження** – прояви інтерналізованого ейджизму у жінок.

**Методи дослідження:** Для досягнення мети та реалізації наших завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, контент-аналіз для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; емпіричні – бесіда, опитування, психодіагностичні методики для визначення особливостей прояву інтерналізованого ейджизму у жінок; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, t-критерій Стьюдента для виявлення відмінностей між вибірками досліджуваних.

Для емпіричного дослідження інтерналізованого ейджизму у жінок було

використано: метод «вільного опису» Д. Катца і К. Брейлі; методику «вікові шкали» М. А. Дроздової; методику «Опитувальник ейджизма» Е. Палморе та методику «Шкала ейджизма» М. Фрабоні.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою онлайн сервіса обробки статистичних даних Stanly.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

уперше:

- проведено емпіричне дослідження особливостей прояву інтерналізованого ейджизму у жінок;

запропоновано:

- програму психокорекційної роботи з подолання наслідків інтерналізованого ейджизму у жінок.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяли участь 60 співробітниць Інституту серця МОЗ України (жінки, віком від 20 до 60 років, розділені на дві групи: 1) працівниці від 20 до 25 років, 2) працівниці від 45-60 років.

**Практичне значення дослідження** полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів профілактики та корекції інтерналізованого ейджизма у жінок. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами та психотерапевтами у роботі з жінками, що відчувають внутрішні вікові упередження і спрямовують їх проти себе. Програма психокорекційної роботи може бути застосована для проведення тренінгів з запобігання та боротьби з наслідками інтерналізованого ейджизма у жінок. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів «Гендерної психології», «Вікової психології», «Психології праці».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (84) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи - 91 сторінок, основний обсяг - 76 сторінок, 11 малюнків, 6 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕЙДЖИЗМУ

#### 1.1. Поняття ейджизму в психологічних дослідженнях

Вікова дискримінація зачіпає людей різного віку, у будь-якій сфері життєдіяльності суспільства. Вона виражається в оцінці можливості виконання людиною будь-якої ролі лише на підставі її віку. Людина може не отримати шанс набутти певного статусу і виконати свою роль, лише через те, що її біологічний вік вважається в суспільстві «невідповідним» [15].

Ейджизм — це упередження, засноване на стереотипах та соціальних очікуваннях, яке ми застосовуємо до кожної вікової групи. Ейджизм має шкідливий вплив на фізичне здоров'я, психологічне самопочуття та самосприйняття.

Негативні ейджистські установки широко розповсюджені в суспільстві і не обмежуються якоюсь однією соціальною або етнічною групою. Ейджизм тісно взаємодіє зі статтю, кольором шкіри, етнічною приналежністю або соціально-економічним статусом. Як показують дослідження, на даний час він більш поширений, ніж сексизм і расизм та лукізм [7].

Оскільки, на відміну від статі, соціального статусу чи кольору шкіри, абсолютно будь-яка людина в різні моменти життя опиняється в дискримінованій віковій категорії. До того ж досить часто індивід зазнає декількох видів дискримінації одночасно. Що має серйозні негативні наслідки як для індивіда, так і для суспільства в цілому.

Сам термін «ейджизм» з'явився в Сполучених Штатах Америки. Його у 1969 році запропонував директор Національного інституту старіння, геронтолог Роберт Батлер, проводячи дослідження в контексті проблеми дискримінації одних вікових груп іншими, а саме дискримінації людей літнього віку. Батлер розглядає явище ейджизму, як комбінацію трьох взаємопов'язаних елементів: негативних стереотипів щодо старості і старіння, включаючи ставлення самих людей похилого віку; дискримінаційних практик

відносно літніх людей в процесі міжособистісної взаємодії та на рівні функціонування різних суспільних і політичних інституцій. Всі три фактори сприяли перетворенню старіння з природного процесу на соціальну проблему, що має згубні наслідки для літньої людини [44].

Р. Батлер пояснив, що, виходячи зі свого досвіду в 1968 році щодо ставлення громадськості до літніх людей, а саме: «ірраціональним упередженням» та «глибоким осудом з боку молодих та середніх років людей; особистої відрази та відрази до старіння, хвороб, інвалідності; і страх перед безсиллям, «марністю» та смертю» [45], він вирішив, що ці «упередження не відрізняються від дискримінації чорношкірих та жінок, що зазнають останні у суспільстві».

Коли ейджизм був вперше визначений Батлером, він розглядався лише, як феномен, що спрямований на літніх людей, і характеризувався негативною конотацією [55].

Пізніше поняття ейджизму допрацьовувалося, видозмінювалося, з'являлися нові підходи до його трактування, воно перестало розглядатись як дискримінація виключно старших людей.

Відтак у розвитку теорії ейджизму стали проявлятися дві тенденції:

1) ейджизм як явище, яке має відношення виключно до літніх людей; ця соціальна група в такому разі окреслюється як така, що має певні негативні соціальні характеристики (наприклад, «тягар для суспільства»); звідси прагнення інших соціальних груп відноситися до людей похилого віку як до таких, що мають менше прав;

2) ейджизм як явище, що поширюється не лише на людей похилого віку, а й на всіх, хто є дискримінованим за віковою ознакою [35].

Так, А. Тракслер розглядав ейджизм як будь-яку установку або поведінку, що субординує людей за віком, а також як процес приписування людині тих чи інших якостей і соціальних ролей тільки лише на підставі її віку [79].

Іверсен, Ларсен та Солем запропонували більш розширену концептуалізацію поняття: «Ейджизм – це негативні або позитивні стереотипи, упередження і/або дискримінація, основою для яких є хронологічний вік індивідів» [59].

А. Кадді та С. Фіск під ейджизмом розуміють стереотипи та забобони щодо представників певної вікової групи, що призводять до їх дискримінації. Згідно думки вчених, молодь і люди старшого віку можуть бути оцінені за рівнем компетентності і «тепла» (зручності взаємодії з віковою групою) [47].

Т. Нельсон звернув увагу на те, що ейджизм може мати форму узагальненого ставлення до певних вікових груп або навіть конкретних осіб, і навіть може бути направлений проти власної особистості [72].

Серед українських дослідників побутують різні визначення.

На думку Н. Сейко, ейджизм – це «дискримінація особи на підставі її належності до певної вікової групи, поширена як у формальних, так і в неформальних сферах життя суспільства. Проявляється в готовності адекватно сприймати і співпрацювати лише з людьми, які відповідають заздалегідь установленим віковим критеріям» [35].

Схоже визначення ми бачимо у В. Біскупа, який розкриває поняття «ейджизм» як «форму негативного ставлення до окремих осіб або груп, яка проявляється у готовності адекватно сприймати лише тих людей, які відповідають заздалегідь визначеному критерію віку. Така готовність є наслідком функціонування суспільних стереотипів, які не відповідають дійсності, занадто узагальнені і не враховують реального стану речей» [6].

Н. Печериця вважає, що «явище ейджизму відноситься до негативного стереотипу, що поширює викривлені уявлення, негативні емоції, переконання молоді щодо людей похилого віку, які поступово переростають у дискримінаційні дії» [31].

У свою чергу Г. Черненко термін «ейджизм» пояснює як «дискримінаційне ставлення до людей на підставі їхнього молодого чи похилого віку» [38].

Специфіка ейджизму така, що об'єктом дискримінації можуть бути як абстрактні або конкретні вікові групи, так і окрема людина. Ейджизм навіть може бути спрямований на самого себе, коли суб'єкт одночасно виступає в ролі об'єкта.

В культурі будь-якого суспільства разом з уявленнями про те, чого повинен досягти представник певного віку, які соціальні ролі він має виконувати, формується і образ основних його характеристик.

Дітям, молоді та літнім людям приписують певні якості. Ці якості можуть бути як позитивними, так і негативними, формуючи образ типового представника тієї чи іншої групи. Соціальні очікування щодо представників різних вікових груп стають основою для соціальних дій. Саме дискримінуючі дії, спочатку щодо літніх людей, а потім і щодо молоді, стали називатися ейджизмом [15].

У понятті ейджизму виділяють декілька ключових вимірів [9].

Перший вимір полягає у розмежуванні когнітивного, афективного та поведінкових аспектів даного явища. Когнітивному компоненту відповідають стереотипи, афективному – упередження, а поведінковому – дискримінація. Це дає можливість чітко розділяти те, що ми: а) думаємо; б) відчуваємо; в) робимо по відношенню до певної вікової категорії.

Вікові стереотипи можуть будуватись на висновках, які люди роблять про інших на основі їхнього віку, включаючи їхні фізичні та розумові здібності, соціальні компетенції, політичні та релігійні переконання. Ці умовиводи можуть призвести до надмірних узагальнень, за якими кожна людина певної вікової групи буде однаковою. Наприклад, звичайним надмірним узагальненням є те, що літні люди слабкі, некомпетентні та доброзичливі [82] або що молоді люди матеріалістичні, ліниві та нетерплячі.

Щодо упереджень, то вони спрямовані на окрему людину або групу на основі уявлень про їх вік. Почуття жалості чи співчуття є поширеними формами упередження по відношенню до літніх людей [32], і вони можуть викликати бажання виключити себе з їх товариства. У свою чергу, молоді

люди можуть викликати почуття остраху через уявлення, що вони можуть бути небезпечними.

Дискримінація стосується поведінки, включаючи дії, практику та політику, які спрямовані на людей за їх віком. Прикладами, відповідно, є роботодавці, що не дають людині висловити свою позицію, бо вважають її занадто молодою, або ж не дозволяють працівнику відвідувати тренінг, тому що вважають його занадто старим, щоб отримати від цього користь.

Другий вимір полягає в розподілі ейджизму на позитивний та негативний аспекти. Попри те, що позитивний ейджизм вважається менш поширеним, ніж негативний, введення цього підтипу є необхідним для цілісного розуміння концепту. Позитивний аспект розглядається як позитивна дискримінація, спеціальні заходи або позитивні стереотипи. Щодо негативного аспекта ейджизму, то можна виокремити форми сприйняття, тобто упередження, які поділяються на стереотипи й установки та форми поведінки, тобто дискримінаційні дії, з-поміж яких можна виокремити дії індивідів та інституційні заходи/політику [9].

Також ейджизм спостерігаються на всіх соціальних рівнях: мікрорівні (міжособистісна взаємодія, що проявляється в негативному ставленні до певної вікової групи, поведінці, дискримінаційних практиках тощо); макрорівні (ейджизм підкріплений різноманітними інституційними формами, що стосуються певних вікових обмежень, наприклад, вікові обмеження для вступу до закладу вищої освіти, до балотування в президенти країни, вступу в шлюб і т.д.); мезорівні (негативні соціальні стереотипи, наприклад, перевага в працевлаштуванні молодого кандидата на противагу літньому представнику тощо); мегарівні (прояв дискримінації у віртуальному просторі, нівелювання цінності людей похилого віку чи молоді тощо) [32].

Крім цього, поняття ейджизму також доцільно розглянути через призму владних відносин. Деякі дослідники [63] виділяють такі виміри влади щодо відтворення ейджизму як: категоріальна нерівність, нормативність та структурування через темпоральність.

Під категоріальною нерівністю мається на увазі протистояння протилежностей «молодий» – «старий». Ці категорії формують дискурсивні можливості, відображають системи наявних цінностей та норм. Залежно від ситуації та соціального контексту, «бути молодим» може означати бути повним сил та енергії, а «бути старим» – бути пасивним, незацікавленим. Або ж навпаки: молодість може асоціюватися із недосвідченістю та інфантильністю, тоді як старший вік – із професійністю, виваженістю, раціональністю [27; 28]. Саме тому категоризацію вважають однією із основних причин відтворення нерівності й маргіналізації.

У випадках, коли категоріальність розглядається з точки зору «природності», виникає проблематична нормативність. Залежно від зовнішніх обставин, в яких перебувають індивіди, їх вік може одночасно розглядатися як норма, так і відхилення від цієї норми. Наприклад, деякі дослідження показують, як нормальність варіює в межах різних трудових організацій. Таким чином, працівники до 40 років можуть вважатися занадто старими в індустрії маркетингу, однак будуть рахуватись радше молодими для високих звань та позицій в академічному середовищі. Отже, можна сказати, що одна і та сама категорія осіб може зазнавати вікової маргіналізації в одному контексті, але займати домінуючі позиції в іншому.

Третій підхід до вивчення ейджизму через призму владних відносин стосується суспільних уявлень про те, яким має бути життя індивіда на певному етапі в порівнянні з минулим і майбутнім. У цьому випадку під нормальністю розуміються «природні» наслідки таких життєвих віх, як отримання освіти, перебування в тривалих стосунках, старт сімейного життя та вихід на пенсію.

Оскільки ейджизм може стосуватись різних вікових категорій, умовно його можна поділити на той, що зосереджений на розгляді негативних стереотипів та дискримінації щодо літніх людей, та на той, що акцентує увагу дискримінації молодих людей [19]. Тож розрізняють такі форми:

Едалтизм – один із видів ейджизму визначається як негативне ставлення до дітей або молодших за віком осіб з боку дорослих чи людей похилого віку, в тому числі й членів сім'ї чи членів референтної групи [49]. Едалтизм може проявлятися різними способами включаючи надмірну віктимізацію молоді, інфантилізацію молоді, романтизацію молоді та символізацію молоді та часто підкріплюється соціальними інститутами, законами та звичаями [9].

Ювенальний ейджизм – інституціональна дискримінація неповнолітніх, коли соціальні системи ігнорують інтереси дітей;

Крайніми проявами едалтизму виступають:

Едалтоцентризм – перебільшений егоцентризм дорослих; едалтократія – домінування дорослих над молодими людьми; геронтократія – це форма правління, при якій, фактично вся політична влада належить людям старшого і похилого віку, всі ключові управлінські посади займають люди старшого віку.

Наступною формою ейджизму є джайнізм – дискримінація людей похилого віку на користь молоді. У випадку з джайнізмом йде дуже жорстка диференціація молодих і людей похилого віку. Перевага надається молоді. Їхні погляди більш сучасні, думки сміливіші, дії – впевненіші.

Вікова дискримінація може призвести до певної обережності чи відрази до деяких вікових груп.

Геронтофобія – вороже ставлення до людей похилого віку, страх старіння. Небажання піклуватися про літніх людей та надавати їм посильну допомогу, ігнорування їхніх проблем і потреб і тд. Орієнтація суспільства на молодих представників соціуму теж є, на думку ряду авторів, однією з форм прояву ейджизму [1;4;5].

Ефебіфобія – ненависть і відраза до молоді.

Міжнародний центр старіння виокремив такі форми прояву ейджизму:

Інституційний ейджизм – місії, правила та практики, що допускають дискримінаційні відносини між індивідами або групами у зв'язку з їх віком; Інституційний ейджизм – це закони, правила, соціальні норми, політика і

практика інститутів, що несправедливо обмежують можливості людей, що систематично ставлять їх у несприятливе становище і завдає їм шкоди тільки через їх вік.

Міжособистісний ейджизм проявляється у відносинах між двома або більше людьми. Приклади включають використання віку, щоб знецінити чиясь роботу, щоб дискредитувати чийсь здібності або у вигляді покровительського ставлення чи неповаги [34]. Л. Климанська зауважує, що ейджизм «на міжособистісному рівні виражається - як образливі, принизливі дії, що включають негативні міжперсональні взаємодії, ініційовані представниками молодого покоління стосовно осіб літнього й похилого віку; зневажливі висловлювання про старість і старих людей (прислів'я, приказки - «старий що малий», стара калоша») та наявні в сучасному суспільстві переконання, що ґрунтуються не на реальних фактах, а на застарілих поняттях про час пізньої дорослості винятково як періоду регресу й занепаду» [20, с. 75].

Персональний ейджизм – ідеї, переконання, відносини і практики з боку окремо упереджених індивідів щодо окремих осіб або груп на основі їхнього віку.

Ненавмисний або випадковий ейджизм – ідеї, установки, правила і практики, які здійснюються людьми без обізнаності або усвідомлення того, що їхні дії є упередженими й ведуть до вікової дискримінації осіб певного віку.

Навмисний ейджизм – ідеї, погляди, правила або практики, які здійснюються з усвідомленням того, що вони налаштовані переважно проти осіб чи груп певних вікових категорій, коли процес мислення та дій навмисне спрямовується на використання стереотипів, заснованих на віці [15].

Відкритий ейджизм виступає найпростішою, але водночас і крайньою формою прояву вікової дискримінації, коли інші члени суспільства просто не приховують негативного ставлення за ознакою віку.

Латентний ейджизм передбачає періодичні випадки у бік людей, коли не тільки політики, економісти, а й представники чинної влади починають

поширювати стереотип про те, що особи певного віку є баластом суспільства, який гальмує реформи і сповільнює просування суспільства [2;3].

В умовах пандемії коронавірусу рівень ейджизму значно зріс, передусім по відношенню до людей похилого віку, оскільки саме вони виявились найбільш вразливими до хвороби. Е. М. Кесслер навіть ввів нове поняття «COVID-ейджизм», яке характеризує не лише дискримінацію літніх людей в отриманні допомоги та ізоляцію, а також негативний вплив на психічне здоров'я через страх залишитись без медичної допомоги, виявитись тягарем чи самотності [61].

Ейджизм як дискримінацію за віком можна спостерігати в будь-якій сфері: в медицині, на роботі, в ЗМІ, політиці, економіці, правових інституціях, комунікаціях, рекламі та навіть в міжособистісному спілкуванні. Крім того, ейджизм трансформується завдяки місцевим та національним контекстам його відтворення. Немає універсального способу вияву ейджизму; його поширеність, форми та інтенсивність можуть відрізнятися залежно від класу, професії, статі, етнічної приналежності тощо.

## **1.2. Інтерналізований ейджизм: суть, механізми, чинники виникнення**

Ейджизм — це багатогранне соціальне явище, яке визначається як стереотипи, упередження та дискримінація щодо інших або себе за віком (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2021). Три виміри ейджизму означають, що стереотипи впливають на наше мислення, упередження впливають на наші почуття, а дискримінація впливає на те, як ми ставимося до людей на основі їхнього віку [40]. Ейджизм може проявлятися як свідомо, так і несвідомо, на трьох різних вимірах: інституційному, міжособистісному і самоспрямованому, переплітаючись і взаємно посилюючись [48] (Додаток А). Самоспрямований ейджизм стосується стереотипів, упередженого ставлення та дискримінації щодо себе на основі віку чи гаданого віку [75].

У соціальній психології виділяють кілька основних процесів, які супроводжують ейджизм: 1) ярликування (ототожнення особи та вікової групи, наприклад «стара діва», «старий холостяк», «молоде-зелене», «старе як мале» і т.п.); 2) стереотипізація, тобто негативна оцінка особистісних якостей певної вікової групи (наприклад, «старечий маразм», «дитячий розум», «дівоча пам'ять», «підліткова істерика», «дитяча поведінка» та ін.); 3) дискримінація (утиски прав та свобод особи через її належність до вікової групи) [15; 35]. У загальнонауковому розумінні ейджизм ґрунтується на понятті норми та відхилення; при цьому нормою представники окремої вікової групи вважають себе, а інших – відхиленням.

Ейджизм будується на соціальних стереотипах, що трансформуються в упередження і переходять до дії – дискримінації. Поняття «соціальний стереотип» до науки ввів ще Уолтер Ліппман в 1922 р. Під ним малось на увазі впорядкована та схематично детермінована культурою картина світу в голові людини [67]. Стереотипізація є значним ефектом міжособистісного сприйняття – побудовою образу на основі вже існуючого, стійкого уявлення, наприклад, про членів певної соціальної групи. До соціальних стереотипів відносяться етнічні, гендерні, расові, професійної тощо. [37]

Вікові стереотипи - це усталені, загальнопоширені уявлення, упередження або уявлення про особливості, якості, здібності, поведінку та цінності людей, пов'язані з їхнім віком або належністю до певної вікової групи. Вони виникають на основі загальноприйнятих уявлень про те, якими мають бути люди в різні періоди життя, їхніх здібностей та обмежень, соціального статусу, ролей і очікувань.

Негативні стереотипи наносять значної шкоди як індивіду, так і суспільству в цілому. Приміром, дослідження проведені професором Сльського Університету Беккі Р. Леві [68] показують, що літні люди, які негативно сприймають старіння, можуть жити на 7,5 років менше, ніж люди похилого віку з позитивним настроєм. Крім того, у тих, хто мав позитивний настрой на вікові зміни, була краща пам'ять та координацію. Насправді, вплив

негативних вікових стереотипів на літніх людей значною мірою пов'язано з тривогою, самотністю, депресією, нижчою самооцінкою, високим кров'яним тиском і навіть погіршенням когнітивних оцінок.

Щодо молоді, існує, наприклад, багато визначень, що підкреслюють незрілість та недосвідченість. Соціальні очікування полягають а тому, що молоді люди повинні мати високий фізичний рівень, бути активними та креативними. Якщо ж людина не в змозі виправдати такі надії, оточуючі нерідко вважають її невдахою. Це може призвести до психічних та інших проблем, серед яких зазвичай виділяють: низьку самооцінку, відсутність переконаності у власних силах, розлад харчової поведінки, депресію. І навпаки, люди, що приймають вікові, пристосовуються, зміни виявились значно щасливішими, активнішими та мали вищий рівень задоволеності собою.

Починаючи з раннього дитинства, і в міру дорослішання, людина стикається з ейджизмом по відношенню до себе і проявляє його до оточуючих внаслідок підсвідомого прийняття панівних у суспільстві та характерних для її культури упереджень, негативних уявлень та стереотипів відносно людей різного віку та самої себе [79, с. 15]. Цей процес був описаний Олпортом, «Дитина, яка засвоює упередження, запозичує ставлення та стереотипи у своєї сім'ї або з культурного середовища» [42. с.297].

Інтерналізований ейджизм виявляється в тому випадку, коли людина спрямовує упередження стосовно свого віку на себе, надає йому суб'єктивного характеру і обертає його проти себе. Вже в чотирирічному віці діти починають сприймати вікові стереотипи притаманні їй оточенню та культурі в якій вона зростає. З цього віку вона поступово засвоює ці стереотипи і починає керуватися ними у своїх почуттях та діях по відношенню до представників різних вікових категорій, і відповідно приміряючи ці стереотипи на себе [43; 66].

Професорка Леві зазначає, що процес старіння є соціальним конструктом, і визначає вона цей процес як: «згори вниз (від суспільства до

індивіда) і з часом (від дитинства до старості)» [68 с. 332]. Її дослідження інтерналізації виявили, що стереотипи старіння засвоюються з дитинства і залишаються з людиною протягом усього її життя; що ми не усвідомлюємо, що засвоюємо соціальні повідомлення від нашої приймаючої культури; що ми починаємо вірити і застосовувати ці повідомлення до себе; і ця інтерналізація діє за трьома основними напрямками. Тобто, інтерналізація стереотипів старіння впливає на те, як люди обробляють стереотипну інформацію з тз психологічних факторів (наприклад, очікування, які можуть діяти як самоздійснювані пророцтва), поведінкових (наприклад, практики здоров'я, думки, що погане здоров'я є результатом старіння) та фізіологічних (наприклад, пов'язані з вегетативною нервовою системою та стресом, пов'язаним з інтерналізованим ейджизмом) [54].

Вслід за Леві, що досліджувала механізми інтерналізації стереотипів старіння, Корнадт і Ротермунд також вивчали шляхи інтерналізації, досліджуючи специфічні стереотипи старіння. Досліджувані сфери стереотипів старіння включали рівень активності (наприклад, відпочинок і суспільні або громадські обов'язки), фінансову ситуацію (наприклад, вирішення проблем, пов'язаних з грошима), роботу (наприклад, зайнятість) і питання, пов'язані зі здоров'ям (наприклад, фізичні та психічні захворювання, здоров'я та зовнішній вигляд). Оцінка нашого ставлення до старіння, до старості може вплинути на наше ставлення до себе в майбутньому або як ми сприймаємо себе як людину літню. Їхні висновки про те, що вікові стереотипи пов'язані з нашою поточною самооцінкою, демонструють високий зв'язок між інтерналізацією стереотипів старіння, поточним самосприйняттям і тим, як людина думає про своє майбутнє як старої людини.

Широкий спектр досліджень свідчить про те, що розвиток та вплив внутрішніх стереотипів сприйняття старіння має виражені характерні риси: 1) вони зароджуються у формі стереотипів старіння вже у дитинстві та посилюються у зрілому віці; 2) як і стереотипи старіння, внутрішні стереотипи сприйняття старіння можуть спрацьовувати підсвідомо; та 3) у літньому віці

стереотипи старіння стають внутрішніми стереотипами сприйняття старіння [43;50;60;65].

У міру дорослішання індивіда ці стереотипи, як правило, зміцнюються через багаторазовий вплив на нього переважно негативних вікових стереотипів [73]. Засвоєнню стереотипів старіння ще більше сприяє можливість їх зміцнення через низку різних когнітивних процесів. Наприклад, оскільки люди, в основному, досить заскоружлі та консервативні в судженнях, вони продовжують спиратися на стереотипи, які дозволяють швидко та ефективно обробляти величезний масив інформації, з якою вони стикаються щодня.

Коли люди досягають старшого віку, стереотипи старіння, набуті у дитинстві і потім цементовані протягом десятиліть, стають їх внутрішніми стереотипами. Люди старшого віку є єдиною аут-групою, яка неминуче стає ін-групою для людей, які живуть досить довго. Оскільки ті, хто визначає приналежність до «стереотипної» групи, зрештою самі стають її членами, не дивно, що є відповідність між стереотипами старіння набутими раніше та внутрішніми стереотипами сприйняття старіння.

Про наступність між стереотипами старіння та внутрішніми стереотипами сприйняття старіння свідчить те, що як молоді, так і люди старшого віку виражають негативне ставлення до похилого віку [43].

Внутрішні стереотипи сприйняття старіння можуть бути надбані у два етапи. Коли людина досягає того віку, який офіційно визначається установами або неофіційно іншими особами як «похилий», він або вона вступає до групи «старших», що є першим етапом. На цьому початковому етапі стереотипи старіння стають внутрішніми стереотипами сприйняття старіння тому, що в даний час вони спрямовані на людей, які, на думку інших, не є «чужинцями» по відношенню до цієї групи, а скоріше її членами [57]. Цей етап відрізняється від наступного етапу, який має на увазі ототожнення з іншими людьми в тій же категорії (тобто переконання «я – старий»). На даний момент референтна (еталонна) група людей похилого віку вже сформована. Тривалість часу,

необхідного для того, щоб поєднати участь у референтній (еталонній) групі та участь у цій групі, може змінюватися залежно від того, наскільки негативні стереотипи старіння людини. Тобто чим більш негативні стереотипи старіння, тим більше буде опір при ототожненні себе зі старими людьми. Опір, як правило, набуває форми відмови [66]. Ця відмова може бути виражена пошуком передбачуваних засобів боротьби з ознаками старіння. Безжальні нагадування про старість, що є у повсякденні (наприклад, образ старіння у засобах масової інформації та маркетингу) можуть зруйнувати бар'єр, споруджений запереченням старіння, і цим створити в людини відчуття природності його старіння, або апатію, неприйняття. І хоча в силу поширеності негативних стереотипів, а також їх змісту, вони набули великої значущості в суспільстві, позитивні стереотипи старіння також інтерналізуються [56].

Стаючи старше, людина намагається «вписати» себе в стереотип, що відповідає її віку (вийти вчасно заміж, вступити у ВУЗ тощо). Коли ж вона «не встигає», то сприймає це як індивідуальну невдачу, що веде до розчарування, апатії та депресії. З іншого боку, засвоївши негативні вікові стереотипи люди можуть всіляко відмежовуватись від того, щоб їх вважали «старими», аби не відповідати цим стереотипам. Засвоєння геронтостереотипів може призвести до ситуації, в якій людина похилого віку налаштовує оточуючих проти себе, займається самоприниженням, що нерідко сприяє втраті ним самоповаги, зростання неприязні себе, сорому, депресії, а крайніх випадках – і самогубства.

Багато людей похилого віку відмовляються від тих чи інших благ, оскільки відчують, що не мають на це права, соромляться займатися цікавими для них справами: «що подумають про мене: у такому віці...» [78]. Численні дослідження показують вплив засвоєних літніми людьми негативних вікових стереотипів на зниження інтересу та волі до підтримання свого здоров'я, фіксують погіршення фізичного самопочуття. Зокрема, люди похилого віку, які вірять у те, що біль, втома, пригнічений настрій, залежність

від інших та зниження лібідо є нормальною частиною старіння, рідше звертаються за медичною допомогою. Це ж стосується депресивних станів.

Порівняно із зовнішніми джерелами ейджизму, негативні інтерналізовані ейджистські переконання не тільки частіше зустрічаються в повсякденному житті літніх людей, але й тісніше пов'язані з їхнім здоров'ям і благополуччям. [60; 78]

Інтерналізований ейджизм є підступною формою ейджизму, яка змушує людей похилого віку приймати соціальні норми, які знецінюють або маргіналізують однолітків, діючи таким чином, щоб зміцнювати молоді норми, борючись із видимими ознаками старіння, такими як сиве волосся та зморшки, або заперечуючи будь-яку спільність і товариські стосунки з однолітками. [51]

Інтерналізований ейджизм - це психологічне явище, коли людина усвідомлює та уособлює стереотипи та упередження, пов'язані з віком, які існують у суспільстві. Основна ідея полягає у тому, що особа починає вірити в негативні стереотипи про людей певного віку (наприклад, що з віком людина стає менш привабливою, менш активною тощо) і застосовувати їх до себе.

Інтерналізований ейджизм виникає внаслідок соціокультурного впливу, коли негативні стереотипи про вік поширюються у суспільстві через медіа, рекламу, кіно та інші засоби масової інформації, що може призводити до усвідомлення цих упереджень особистістю.

Власний досвід особистого старіння або стикання зі стереотипами через взаємодію з іншими можуть підсилювати інтерналізацію ейджизму.

Страх втратити молодість, силу або популярність може посилювати внутрішній ейджизм та призводити до прийняття негативних упереджень.

Низька самооцінка або недостатнє визнання власних досягнень може сприяти інтерналізації стереотипів про вік.

Для подолання інтерналізованого ейджизму важливо усвідомити ці механізми та чинники, здійснювати самостійний аналіз своїх упереджень і працювати над позитивною самооцінкою та прийняттям власного віку

### 1.3. Форми прояву інтерналізованого ейджизму у жінок

Ейджизм є однією з найскладніших психологічних проблем. Він зачіпає чоловіків, жінок та всіх осіб похилого віку незалежно від статі, кольору шкіри і соціального походження. Він має складний взаємозв'язок з сексизмом і лукізмом. Сексизм – дискримінація за ознакою статі чи гендеру, це культурно обумовлений, інституційно закріплений та індивідуально усвідомлюваний феномен [21]. Він тримається на гендерних стереотипах. Витоками для формування гендерних стереотипів на думку Т. Костіної є релігія; соціальне навчання; культурні інститути (суспільство та його продукти: телебачення, кінофільми, журнали, ЗМІ тощо, які активно траншують гендерні стереотипи); усталений розподіл соціальних ролей (жінка – господиня; чоловік – реалізація поза домом) [22]. Лукізм інтерпретується як форма дискримінації за зовнішністю і є соціальним феноменом сукупності позитивних стереотипів, забобонів, вибору поведінки по відношенню до фізично привабливих людей, а також тих, чия зовнішність відповідає культурно-соціальним уявленням та нормам того чи іншого суспільства. Сексизм і лукізм поглиблюють стереотипізацію, що значно погіршує дискримінаційне становище. Т. Нельсон вказує, що шкідливі ефекти стереотипізації, упереджень і дискримінації негативно позначаються на якості діяльності, обмежують можливості та впливають на самосприйняття [71]. Гендерні стереотипи, як і зовнішності обмежують здатність людини до розвитку професійних і соціальних навичок, прагнення до професійного й особистісного зростання, здійснення життєвого вибору й побудови нових стратегій життя.

Н. Грень вводить такий термін як «множинна дискримінація за віком», що означає дискримінацію однієї особи або групи осіб за декількома ознаками, однією з яких може бути вік. При цьому, різні причини наслідків дискримінації підсилюють одна одну [10].

М.Ткалич, Т.Зинченко вказують на те, що вікові, гендерні та стереотипи зовнішності тісно переплітаються, і не можуть вивчатись окремо. І стосується

ця група стереотипів в першу чергу жінок. Вони накладаються на життєдіяльність жінок різного віку. Їх широко транслюють засоби масової інформації, пропагуючи культ молодості і краси [77, с. 85]. Крім того, саме жінки найбільше зазнають трудової дискримінації через вік (як старші, так і молоді). Жінки середнього віку та старшого віку судяться суворіше, ніж чоловіки того ж віку за їхній зовнішній вигляд та поведінку (наприклад, відмова «поводитися відповідно до віку»). Н. Гапон акцентує на понятті ейджизму в гендерному аспекті, вказуючи на тенденцію обмеження доступу до ресурсів і відчуженості у прийнятті рішень, характерну для певних вікових груп жіночого населення [8].

М. Ткалич, Т. Зинченко підкреслюють, що медійні уявлення про зовнішність сприяють породженню страху старості, що передбачає не тільки зміну соціального статусу, стану здоров'я, а й зміни в зовнішності [77, с.86].

Будучи дискримінованою групою, жінки можуть відчувати подвійну небезпеку самодискримінації, засвоюючи як гендерні, так і вікові стереотипи. В процесі засвоєння соціальних стереотипів про старіння, ці стереотипи стають власними стереотипами, це називається внутрішнім ейджизмом або самонаправленим ейджизмом. Цей внутрішній ейджизм може виявлятися у формі депресії, тривоги, втрати самооцінки та впевненості, а також зниження почуття власної цінності. Інтерналізований ейджизм особливо небезпечний, оскільки він впливає на те, що люди знижують свою цінність на основі суспільних конструктів, що тримаються на негативному уявленні про старіння. Це в значній мірі відбувається несвідомо, що робить його ще складнішим для виявлення і протидії. Додайте до цього інтерналізований сексизм, який є самонаправленим упередженням щодо того, як повинні виглядати і поводитися жінки. Наприклад, поєднання меседжів про те, як жінка повинна поводитися та виглядати, а також, як жінка не повинна старіти, може бути інтерналізовано протягом усього життя. І якщо з віком чоловіків сприймають як значущих людей, жінок вважають небажаними, тому вони стають невидимими, що є подвійним стандартом старіння. У контексті

старіння гендерні відмінності та сприйняття чоловіків і жінок відрізняються за однакових обставин. Яскравим прикладом, наведеним Лаліберт, є те, що старіючі жінки на робочому місці сприймаються як занепад і здаються застарілими, тоді як старіючі чоловіки користуються повагою та вважаються мудрими та авторитетними [64].

Протягом усього життя ми отримуємо повідомлення та інформацію про те, як виглядає процес старіння. З того часу, як ми народилися, ми піддаємося впливу негативних повідомлень про старіння, які надходять із засобів масової інформації, від негативних моделей для наслідування старіння та негативної мови про старіння, такої як мова похилого віку та дитяча мова під час спілкування з літньою людиною. З віком люди засвоюють цю інформацію як свідомо, так і несвідомо.

Це адаптація стереотипів, викликаних інтерналізацією, може проявлятися в тому, як жінка ставиться до свого здоров'я, як вона оцінює своє життя, чи вірить вона в свої сили, коли це стосується її здатності здобувати фінансові ресурси, її самооцінку. Як наслідок, інтерналізація стереотипів старіння може вплинути на численні сфери життя, які впливають на добробут. Ці стереотипи мають негативний вплив на спосіб життя, здоров'я, самооцінку та можливості самореалізації жінок; це, у свою чергу, впливає на швидкість старіння, якість життя та передчасну потребу у зовнішній допомозі.

Якщо старіння є соціальною конструкцією [62], воно може стати самореалізованим пророцтвом через інтерналізацію негативних стереотипів старіння. І, якщо інтерналізація стереотипів старіння набута людиною протягом життя, це може повільно проникати в її психіку через постійні повідомлення, які людина отримує з раннього дитинства [65]. Жінки особливо страждають від постійного потоку негативних повідомлень про старіння з додаванням гендерних стереотипів. Основною особливістю ейджизма у жінок є те, що він перетинається з іншими видами дискримінації.

Абстрактна цінність привабливого зовнішнього вигляду є достатньо ефективним механізмом тиску та контролю над особистістю [77, с.83-85].

Оскільки лукізм зосереджений на важливості молодого й привабливого зовнішнього вигляду, жінки стають основним об'єктом оцінки. Ризики для них зростають у випадку старіння. Саме через цей феномен жінки середнього віку стають жертвами ейджизму раніше, ніж чоловіки. Ця упередженість підриває самооцінку та впевненість у собі у жінок. Але наслідки для жінок не обмежуються тиском, який вони можуть відчувати, намагаючись виглядати молодше.

Дослідження специфіки прояву вікових стереотипів у жінок важливо для розуміння взаємозв'язку між статевими та віковими упередженнями та їх впливу на жіночу ідентичність і можливості. Деякі специфічні аспекти прояву вікових стереотипів у жінок включають:

Сприйняття старіння та змін в зовнішності, оскільки на жінок часто накладаються стереотипи про те, як вони повинні виглядати та поводитися у певному віці. Це може призводити до почуття несамостійності та низької самооцінки.

Соціальні ролі та очікування: жінкам може бути важко відповідати соціальним очікуванням, пов'язаним із віком. Стереотипи про те, що певні досягнення або ролі поза межами певного віку є неприйнятними, можуть обмежувати їх можливості.

Вплив медіа та культури. Медіа часто підтримують вікові стереотипи, які формують уявлення про жіночість у різні вікові періоди. Це може впливати на самооцінку та самопочуття жінок.

Ейджизм в медіа, рекламі та моді широко поширене явище [52]. Особливо воно стосується людей старшого віку, де вони зображуються стереотипно, а сама старість в досить відштовхуючому вигляді. Також ми бачимо пропаганду постійного гоніння за молодістю і неприйняття вікових змін, вслякому їх маскуванню та боротьбі (зафарбовування сивини, боротьба зі зморшками тощо). Жінок вчать пов'язувати свою самооцінку зі своїм фізичним станом зовнішній вигляд [69]. Для індустрії моди літні жінки ніби

не існують, вони виключені зі звичайної життя. Натомість для кожного віку існує «прийнятний» і «не прийнятний» гардероб.

Побутовий ейджизм існує у вигляді повсякденних і не повністю усвідомлених норм і правил поведінки, спілкування з людьми похилого віку, коли їм дають образливі прізвиська, розмовляють на підвищених тонах, ігнорують інтереси і потреби, а також здійснюють психологічне або фізичне насильство.

Ейджизм може виявлятися в різних сферах життя. Так, з дискримінацією за віком багато хто стикається на роботі або при працевлаштуванні. І в цій області прояви ейджизму настільки часті і явні, що стали справжнім феноменом, причому безглуздим і особливо стосуються жінок. Так, через вік відмовляють в прийомі на роботу виправдовуючись різними причинами, серед яких нестача енергії, неможливість мислити креативно, повільність, зниження працездатності і стресостійкості, відсутність цілей і амбіцій.

Молоді здобувачки стикаються з частими відмовами, обґрунтованими відсутністю потрібно досвіду. Виходить, що отримати посаду можуть лише люди середнього віку, але визначають цю «золоту середину» самі роботодавці, і часто суб'єктивно. Як причину відмови для жінок роботодавець називає можливий декрет, або малих дітей.

Ще одна сфера прояви ейджизму - міжособистісні відносини, що включають і дружбу, і взаємодія між статями, в тому числі і шлюб. Дискримінація в дружбі має прояви: один з друзів може прагнути опікати іншого, пояснюючи це його молодістю і дурістю. До жінок можуть ставитись як до маленьких, іноді жінки самі підігрують через наявність внутрішніх стереотипів (ти дівчинка, ти слабка тощо). Що стосується відносин між статями, то в більшій мірі ейджизм поширюється на жінок.

Існує стереотип, згідно з яким жінки старше 30-35 років вже не зможуть зустріти другу половину, причому з різних причин, серед яких відсутність привабливості, високі запити та інші. І часто жінки самі в це вірять, навіть сормячись кохання «на старість».

Прояви ейджизму часто присутні навіть в медицині. Так, молодих жінок деякі лікарі вважають апріорі здоровими і відмовляють їм у проведенні обстежень. А жінок похилого віку стикаються з іншою проблемою: багато симптомів медицини відносять до наслідків неминучих вікових змін, а не до ознак захворювань.

В результаті допомога не надається своєчасно, і це призводить до серйозних наслідків.

Інтерналізований ейджизм у жінок - це процес прийняття та внутрішнього усвідомлення стереотипів та очікувань, пов'язаних з віком, які існують у суспільстві. Це означає, що жінки починають вірити та усвідомлювати ці стереотипи, включаючи уявлення про те, як повинні виглядати, поводитися чи досягати успіху на певному віковому етапі. Інтерналізований ейджизм може впливати на самооцінку, психічне становище та сприйняття власної цінності жінок у суспільстві. Найчастіше проявляється він у стресі з приводу зовнішності, через те, що жінки можуть відчувати надмірний стрес або дискомфорт у зв'язку зі страхом старіння та невідповідністю стандартам краси. У порівнянні себе з іншими, постійне порівняння з іншими жінками, особливо молодшого віку, може посилювати почуття невдоволення власним виглядом та ставленням оточення. В обмеженнях у сфера діяльності, бо інтерналізований ейджизм може призводити до відчуття обмежень у розвитку кар'єри чи реалізації себе у різних сферах життя. До зниження самооцінки, що виражається у втраті віри у власні можливості через усвідомлення стереотипів про вік. А також у страху перед відчуженням, тобто страх перед тим, що люди можуть ігнорувати, уникати жінку через її вік або зовнішність.

Загалом способів і форм дискримінації за віком досить багато, як і їх проявів. Звичайно всі ці форми ейджизма не є взаємовиключними. Усі вони можуть перетинатися з іншими формами дискримінації та упереджень, такими як ейблізм, класизм, гомофобія, лукізм, расизм, сексизм та трансфобія, та

поєднувати їх. Проте, проблема набула такого масштабу, що викликає занепокоєння на глобальному рівні.

Для боротьби з ейджизмом необхідно впроваджувати антидискримінаційну політику та закони, проводити інформаційно-роз'яснювальні заходи, просвітницькі кампанії, заходи за участю представників різних поколінь, та головне — визнати саму проблему.

### **Висновки до розділу 1**

Ейджизм — це упередження, засноване на стереотипах та соціальних очікуваннях, яке ми застосовуємо до кожної вікової групи. Ейджизм має шкідливий вплив на фізичне здоров'я, психологічне самопочуття та самосприйняття.

Ейджизм як дискримінацію за віком можна спостерігати в будь-якій сфері: в медицині, на роботі, і ЗМІ, політиці, економіці, правових інституціях, комунікаціях, рекламі та навіть в міжособистісному спілкуванні. Крім того, ейджизм трансформується завдяки місцевим та національним контекстам його відтворення. Немає універсального способу вияву ейджизму; його поширеність, форми та інтенсивність можуть відрізнятися залежно від класу, професії, статі, етнічної приналежності тощо.

Інтерналізований ейджизм виявляється в тому випадку, коли людина спрямовує упередження стосовно свого віку на себе, надає йому суб'єктивного характеру і обертає його проти себе. Вже в чотирирічному віці діти починають сприймати вікові стереотипи притаманні їй оточенню та культурі в якій вона зростає. З цього віку вона поступово засвоює ці стереотипи і починає керуватися ними у своїх почуттях та діях по відношенню до представників різних вікових категорій, і відповідно приміряючи ці стереотипи на себе.

Інтерналізований ейджизм у жінок - це внутрішнє усвідомлення або прийняття негативних стереотипів та упереджень про старість, що значно поглиблюються перетинаючись з гендерною дискримінацією [70]. Жінки можуть вбирати у себе ці упередження через вплив соціокультурного

середовища, медіа, а також внаслідок власного досвіду зі збільшенням віку. Це може призводити до зниження самооцінки, втрати впевненості та почуття власної цінності, а також сприяти розвитку психічних та емоційних проблем

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНАЛІЗОВАНОГО ЕЙДЖИЗМА У ЖІНОК

Виходячи з теоретичного аналізу наукової літератури проблеми інтерналізованого ейджизма у жінок, враховуючи його наслідки та масштаб, ми вирішили емпірично дослідити особливості прояву інтерналізованого ейджизма серед українських жінок.

#### **2.1. Обґрунтування методик та процедури проведення емпіричного дослідження ступеню сформованості та форм вияву інтерналізованого ейджизму в жінок**

Емпіричне дослідження прояву інтерналізованого ейджизму у жінок.

У дослідженні взяли участь *60 співробітниць* інституту серця МОЗ України (*жінки, віком від 20 до 60 років*, розділені на дві групи: 1) *від 20 до 25 років*, 2) *від 45 до 60*).

Вікові показники нашої вибірки обумовлені даними загальнонаціонального опитування (2021 р.) та дослідженнями таких компаній як Rabota.ua та hh.ua (Додаток Б, В). Саме категорії 20-25 років та 45+ є найбільш дискримінованими в Україні, і в першу чергу жінки.

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі нами визначено проблематику дослідження, поставлено мету та завдання роботи, визначено об'єкт і предмет дослідження, підібрано список літератури.

На другому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових праць із досліджуваної проблеми, проведено огляд вже проведених експериментальних робіт. На основі теоретично-практичної розробленості проблеми у вже проведених дослідженнях, нами було сплановано проведення емпіричного дослідження. Було підібрано психодіагностичний

інструментарій, методи збору та обробки отриманих даних, сформовано вибірку дослідження.

На третьому етапі за допомогою відібраних психодіагностичних методик та із залученням досліджуваних було проведено емпіричне дослідження з метою збору даних з поставленої проблеми. Дослідження проходило у вигляді індивідуальної роботи з кожним випробуваним: інструктаж, робота з опитувальниками, заповнення бланків. Під час проведення дослідження враховувалися принципи анонімності та добровільності.

На завершальному етапі було проведено обробку отриманих даних, інтерпретацію результатів, оформлення зведених таблиць (підрахунок «сирих» балів за методиками та їх переведення в стандартні). Потім було аналіз, формулювання висновків та підбиття підсумків дослідницької роботи.

Метою дослідження на цьому етапі стало визначення актуальних показників ступеню сформованості та форм прояву інтерналізованого ейджизму в жінок.

Для визначення ступеню сформованості та форм прояву інтерналізованого ейджизму в жінок були використані такі методи та психодіагностичні методики:

### ***1. Метода «вільного опису» Д. Катца і К. Брейлі.***

За цією методикою респондентам пропонується самостійно підбирати типові якісні характеристики будь-якої соціальної групи. При цьому кількість особистісних якостей, які називає респондент залежно від цілей дослідження, може бути або обмеженою (наприклад, трьома чи десятьма), або довільною. Даючи змогу визначити певні наявні стереотипи.

Застосування зазначеного підходу має кілька переваг перед використанням інших методів.

По-перше, його організація та проведення гранично прості. У «класичному варіанті» використання методу вільного опису у психодіагностичних дослідженнях респонденту пропонується назвати чи

записати асоціації, викликані певним стимулом, обравши їх із запропонованого набору стимулів. Як стимул використовують слово, словосполучення, картинку, фотографію або предмет, підібрані відповідно до цілей дослідження. Ще простішим є варіант вільних асоціацій, у якому не задаються напрями чи рамки відповідей.

По-друге, як свідчить досвід використання методу вільного опису в емпіричних дослідженнях, питання «на виявлення асоціацій» викликають у респондентів інтерес і «живу реакцію». Зазвичай відсоток тих, хто відмовився від відповіді, є невисоким, багато хто, даючи відповідь, наводять одразу декілька її варіантів.

По-третє, метод вільного опису, умовно кажучи, привносить якісну складову у кількісне дослідження, є своєрідним містком між якісними та кількісними методами. Звичайно ж, загальну кількість асоціацій та частку асоціацій певних типів можна підрахувати. Дані такого експериментального дослідження обробляються шляхом виявлення найчастотніших асоціацій стосовно заданого дослідником стимулу.

В результаті дослідник отримує «асоціативне поле». Його «ядро» утворене типовими асоціаціями, що найчастіше зустрічаються, – саме вони, як правило, викликають найбільший дослідницький інтерес. Інша частина відповідей – це унікальні асоціації. Будучи, здавалося б, суто індивідуальними, вони також відображають соціальні особливості досліджуваної сукупності об'єктів.

Так, на перший погляд, значним показником є співвідношення типових і нетипових асоціацій. Натомість нерідко найцікавіші результати дає не кількісний підрахунок, а загальний стан асоціативного поля. Висока «щільність ядра» типових асоціацій свідчить про домінування стереотипності сприйняття тих чи інших явищ у суспільній свідомості та спрямовує дослідницьку думку на пошук соціальних факторів, що зумовлюють «шаблонність» відповідей.

По-четверте, метод вільного опису дає значний обсяг інформації. Крім змістовного компонента він дозволяє встановити характер смислової чи емоційної конотації. Асоціації можуть нести позитивне, негативне або нейтральне емоційне та смислове навантаження, і від цього залежатиме інтерпретація зв'язку асоціації та стимулу.

По-п'яте, метод вільного опису дозволяє «витягнути» випробуваного з рамок конкретної ситуації чи соціальної ролі, які задаються зазвичай опитувальниками з переважно закритими питаннями. У дослідника з'являється можливість отримати об'єктивніші результати, не зумовлені заздалегідь заданими формулюваннями.

По-шосте, метод вільного опису зручний для дослідження явищ і процесів, за якими відсутні докладні та достовірні дані, вивчення яких ще тільки починається. Метод вільного опису дозволяє встановити взаємозв'язок явищ, процесів, факторів, про зміст яких ми не маємо уявлення або навіть взагалі не підозрюємо про їх існування.

### ***2. Методика «вікові шкали» М. А. Дроздової***

Анкета містить перелік з 15 «вікових ситуацій», які стосуються вікових рамок певного звертання до жінки, почату сексуальних стосунків, створення сім'ї, народження дітей, побудови кар'єри, виходу на пенсію, змін в особистому й професійному житті, а також уявлення про кількісний діапазон різних вікових періодів у житті жінок. Найчастіше, це ті життєві ситуації чи обставини, де прямо чи опосередковано може проявитися вплив статево-вікових стереотипів. Відповідь респондентки мали дати у числовій формі, тобто вказати конкретний вік стосовно кожного завдання [13; 14].

### ***3. Методика «Опитувальник ейджизму» (Е. Палмор)***

«Опитувальник ейджизму» (див. Додаток Г) дає змогу оцінити суб'єктивний рівень вікової дискримінованості людини, що в нашому випадку є важливим, оскільки власний досвід ейджизму може стати в тому числі чинником його інтерналізації.

В опитувальнику пропонується 20 ситуацій, що відображають найпоширеніші в суспільстві практики ейджизму. Опитуваних просять оцінити, як часто вони стикаються з перерахованими ситуаціями у своєму житті, використовуючи при цьому шкалу від 0 до 2 балів. Де «0» означає, що таких ситуацій у житті не було, оцінка «1» - подібна ситуація трапилася лише одного разу, «2» - подібні ситуації бували не раз. Підсумовуючи бали, можна отримати показник вікової дискримінації, що суб'єктивно переживається людиною. Крім того, цей опитувальник дозволяє виявити поширення тих чи інших ейджистських практик у різних соціальних групах, суспільствах [73].

При комп'ютерній обробці балів зазначеної методики діаграма та інтерпретація результатів тестування ґрунтуються на наступних умовних критеріях, виражених у відсотках:

- 0 - 9 низький показник;
- 10 - 18 середній показник;
- 19 - 28 високий показник.

#### 1. *Методика «Шкала ейджизма» М. Фрабоні* (див. Додаток Д)

Шкала М. Фрабоні є досить популярною для оцінки кількісних показників ейджизму, де респондентам пропонується оцінити 29 висловлювань про людей похилого віку, кожне з яких треба оцінити за шкалою від 1 до 4 балів, де 1 – повністю не згоден, 4 – повністю згоден, і навпаки в інверсійних питаннях. Сумарна оцінка виводиться за відповідями на питання трьох класичних шкал (де кожне питання відповідає одній зі шкал): «Вікові стереотипи та упередження» – містить твердження, що відповідають поширеним у суспільстві негативним віковим стереотипам; «Дискримінація та негативне емоційне ставлення» – містить висловлювання, що характеризують ставлення випробуваного до проявів ейджизму у соціальній взаємодії; «Відчуження, уникання» – має твердження, що виправдовують існуючу практику виключення людей похилого віку з активного соціального життя. Вона характеризує схильність досліджуваного максимально скорочувати контакти з людьми похилого віку, аж до повного уникнення [52].

Вищий результат вказує на максимальну вікову упередженість, що дозволяє оцінити як когнітивний, так і афективний компоненти ейджизму, у тому числі: емоційність, стереотипи, відносини між поколіннями та рівень суб'єктивно пережитого явища вікової дискримінації.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження ступеню сформованості та форм вияву інтерналізованого ейджизму в жінок

В рамках використовуваного нами методу «вільного опису», ми запропонували нашим респонденткам навести щонайменше три якості (позитивних чи негативних), що характеризують типову представницю вікової категорії від 20 до 25 років та від 45 і старше.

Застосовані методи описової статистики та контент-аналізу.

Насамперед у кожній групі респонденток було підраховано загальну кількість відповідей, а також відсоткове співвідношення позитивних та негативних якостей, що приписуються жінкам 20+ та 45+ (табл. 2.1). В результаті ми отримали перелік стереотипних рис, що наші респондентки вважають характерними для представниць цих вікових категорій.

Таблиця 2.1

Розподіл позитивних і негативних характеристик приписуваних віковій групі 20+ і 45+

Вікова група	Характеристика 20+					Характеристика 45+				
	Разом	Позитивні		Негативні		Разом	Позитивні		Негативні	
		Всього	%	Всього	%		Всього	%	Всього	%
20-25	37	24	69	13	31	32	13	41	19	59
40-60	34	20	59	14	41	35	14	40	21	60
Всього у вибірці	71	44	120	27	72	58	27	81	40	119

Як ми бачимо, у всіх вікових групах отримані практично однакові результати, статистично достовірних відмінностей не виявлено за жодним із виокремлених критеріїв. Проте, ми бачимо, що позитивні характеристики суттєво переважають над негативними серед обох груп, коли мова йде про

молодих жінок (69% і 59%), натомість як зі стереотипами, щодо жінок за 45 все кардинально навпаки – перевага негативних (59% і 60% відповідно).

Далі для кожної вікової групи були виокремлені 10 позитивних і 10 негативних характеристик, що найчастіше згадувані респондентками.

Найпоширенішими стереотипами стосовно жінок 20+ виявилось – (див. табл. 2.2) те, що вони активні, красиві, енергійні, з хорошим здоров'ям, прогресивні, відкриті для всього нового і тд, проте недосвідчені, несерйозні, надто зациклені на своїй зовнішності, залежні від соцмереж, егоїстичні, безвідповідальних тощо.

Характеристики в обох випадках значно співпадали.

Таблиця 2.2

## Характеристики жінок 20+

№	Вікова група			
	Жінки 20-25		Жінки 40-60	
	+	-	+	-
1	жваві і енергійні	недосвідчені	мають хороше здоров'я	інфантильні
2	«технічно підковані»	неорганізовані	красиві	споживацькі
3	мають хороше здоров'я	самовпевнені	амбіційні	егоїстичні
4	мотивовані і амбіційні	безвідповідальні	енергійні та активні (жваві)	недосвідчені
5	красиві	легковажні	креативні	меркантильні
6	креативні	зациклені на зовнішності	вміють швидко адаптуватися	зациклені на зовнішності
7	відкриті до нового	несерйозні	«технічно підковані»	ліниві
8	цілеспрямовані	гаджето залежні	оптимістичні	невдячні
9	націлені на саморозвиток	ліниві	прогресивні	безвідповідальні
10	вміють швидко адаптуватися	егоїстичні	відкриті до нового	соцмережозалежні

Що ж до представниць 45+, то тут ми бачимо (див. табл. 2.3) найпоширеніші такі риси, як досвідченість, мудрість, стабільність, турботливість, відповідальність тощо, але й нездібність до навчання, заскорузлість, несучасними, невдоволеність, погане здоров'я та непривабливість.

Можемо також відмітити суттєве співпадіння характеристик в наших двох вибірках.

Таблиця 2.3

## Характеристики жінок 45+

№	Вікова група			
	Жінки 20-25		Жінки 40-60	
	+	-	+	-
1	стабільні	не розуміються на новітніх технологіях	самодостатні	втомлені
2	мудрі	невдоволені життям	хазяйновиті	невдоволені
3	досвідчені	бояться змін	готові допомогти і підтримати	несхильні до змін (особистих, професійних)
4	надійні та відповідальні	нерішучі	надійні та відповідальні	втративші привабливість
5	витривалі	нездатні до вивчення нового	стабільні	заскорузли
6	серйозні	мають проблеми зі здоров'ям	мудрі	самокритичні
7	емпатійні	немодні та несучасні	досвідчені	обмежені в можливостях і перспективах
8	хороші господині	втративші привабливість (старіння)	працьовиті	мають проблеми зі здоров'ям
9	терплячі	залежні від чужої думки (що люди скажуть)	реалізовані	погано розбираються в новітніх технологіях
10	турботливі	не займаються саморозвитком/самовдосконаленням	турботливі	нездатні до вивчення нового

Далі на підставі отриманих результатів ми сформуваємо список з 24 найбільш згадуваних характеристик для кожної нашої вибірки.

На наступному етапі ми попросили наших респонденток за 5-ти бальною шкалою оцінити притаманність цих стереотипів власній віковій категорії (себто визначити автостереотип) і так само за 5-тибальною шкалою оцінити наявність цих стереотипів у себе (самооцінка).

На основі підрахунку середніх значень нами були визначені особистісні якості, котрі наші респондентки вважають типовими для власної вікової категорії та особисто для себе. Далі показники характеристик аутостереотипа порівнювались з тими ж характеристиками власної самооцінки (оцінки цих

стереотипів у себе). Отримані результати порівнювались за допомогою критерію t-Стюдента.

Таблиця 2.4

Порівняння показників аутостереотипізування та самооцінки у групи  
20-25 років

Характеристика		Середнє значення		t-критерій
		Автостереотип	Самооцінка	
1	активні і енергійні	4,3±0,65	4,3±0,59	
2	красиві	4,03±0,72	4,2±0,66	
3	прогресивні	4,03±0,61	4,16±0,53	
4	вміють швидко адаптуватися	3,7±0,65	3,73±0,58	
5	егоїстичні/невдячні	3,73±0,58	3±0,69	4,0975**
6	гаджетозалежні/соцмережозалежні	4±0,78	3,8±0,71	
7	легковажні/ несерйозні	3,6±0,56	3,1±0,71	3,52542* *
8	ліниві	3,3±0,59	3,06±0,59	
9	мають хороше здоров'я/ведуть здоровий спосіб життя	3,5±0,82	3,4±0,81	
10	мають високу самооцінку	3,9±0,60	3,7±0,91	
11	безвідповідальні	3,6±0,72	3,2±0,66	2,56243*
12	недосвідчені	3,3±0,46	3,1±0,54	
13	самовпевнені	3±0,52	2,96±0,71	
14	інфантильні	3,26±0,86	2,8±0,66	2,62642*
15	зациклені на зовнішності	4,1±0,75	2,83±0,79	6,42001* *
16	націлені на саморозвиток	3,5±0,57	3,6±0,67	
17	«технічно/технологічно підковані»	4,36±0,49	4,3±0,53	
18	відкриті до нового	4,3±0,46	4,26±0,44	
19	меркантильні	3,2±1,21	2,2±0,80	4,44665* *

20	креативні	3,76±0,62	3,63±0,76	
21	споживацькі	3,7±0,65	3,2±0,71	3.18061* *
22	цілеспрямованих	3,7±0,59	3,8±0,61	
23	вискочки	2,7±0,87	2,53±0,88	
24	оптимістичні	3,6±0,50	3,56±0,50	

\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ;

\*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ;

Ми бачимо (табл. 2.4), що жінки вікової групи 20-25 найчастіше характеризують своїх одноліток такими: активні, прогресивні, красиві, сучасні, відкриті до всього нового, технічно підковані, креативні, адаптивні, оптимістичні, але і такими: зациклені на зовнішності, гаджетозалежні, споживацькі, егоїстичні, безвідповідальні, несерйозні. Характерно те, що себе вони оцінюють більш позитивно, ніж ровесників. Себе вони найчастіше вважають теж активними та енергійними, технічно підкованими, красивими, цілеспрямованими, креативними, проте вони частіше не погоджуються з наявністю у себе негативних рис. З усіх наявних можна відмітити лише гаджето-соцмережозалежність. Далі ми бачимо статистично значущі розбіжності в оцінках негативних стереотипів притаманних своїм одноліткам і собі. Статистично значущі відмінності (при  $p \leq 0,05$ ) стосуються пунктів – егоїзму та безвідповідальності, та (при  $p \leq 0,01$ ) пунктів – егоїстичність, легковажність, зацикленість на зовнішності, меркантильність та споживацтво. Наші респондентки оцінюють. Що ці риси притаманні їх одноліткам, проте не надто притаманні їм самим.

В цілому відмічаємо схильність молоді приписувати собі більш позитивні характеристики, ніж власній віковій категорії. Це може свідчити про те, що вони добре знайомі з соціальними стереотипами відносно своєї вікової групи, але на особистому рівні засвоєні були здебільшого позитивні, оскільки

їх вікова група найчастіше асоціюється з позитивом. Що можна побачити і на рівні соціуму, і на рівні медіа, і на рівні міжособистісних взаємин.

Щодо вибірки 45-60 (табл. 2.5), то при оцінюванні своїх «колег по віку» вони відзначали їх більш позитивно, чого не скажеш про власну самооцінку. Загалом характеризують себе як менш привабливі, бояться змін, недостатньо технологічно підковані, втомлені, самокритичні, обмежені в можливостях та перспективах реалізації, немодні, невдоволені життям та залежними від оцінки сторонніх. Серед позитиву відмічають досвід, стабільність, відповідальність, турботливість, хазяйновитість, працьовитість, терплячість, стабільність, самодостатність та витривалість.

Статистично значущими є відмінності (при  $p \leq 0,01$ ) за такими параметрами, як втрата привабливості, самокритичність, мудрість, заскорузлість, де наші респондентки відчувають себе менш привабливими, мудрим, але й менш заскорузлими ніж їх однолітки, проте більш самокритичними. А також (при  $p \leq 0,05$ ) менш реалізованими, більше невдоволеними та втомленими. Більше відчувають обмеженість в можливості реалізуватися, проте здоровішими і самодостатнішими.

Таблиця 2.5

Порівняння показників аутостереотипування та самооцінки у групі  
45-60 років

Характеристика		Середнє значення		t- критерій
		Автостереотип	Самооцінка	
1	досвідчені	4,2±0,48	4,2±0,55	
2	втративші привабливості	4±0,58	4,5±0,57	- 4.34891**
3	стабільні та серйозні	3,9±0,71	3,9±0,66	
4	немодні та несучасні	3,63±0,66	3,8±0,71	
5	надійні та відповідальні	4,1±0,66	4,1±0,60	
6	хазяйновиті	4,3±0,65	4,23±0,62	
7	самокритичні	3,8±0,66	4,2±0,61	-3.0262**
8	реалізовані	4,1±0,54	3,8±0,55	2.52306*
9	невдоволені життям	3,7±0,46	3,97±0,56	-2.11224*
10	мудрі	4,03±0,61	3,7±0,53	2.76253**

11	залежні від чужої думки (що люди скажуть)	3,77±0,82	3,86±0,9	
12	втомлені	4±0,58	4,2±0,71	-2.69258*
13	заскорузлі	4,2±0,66	3,33±0,71	4.29241**
14	мають проблеми зі здоров'ям	3,8±0,71	3,4±0,62	2.35028*
15	обмежені в можливостях і перспективах	4,43±0,50	4,6±0,49	-2.40832*
16	терплячі	4,3±0,59	4,4±0,50	
17	погано розбираються в новітніх технологіях	3,6±0,49	3,7±0,47	
18	працьовиті	4,46±0,51	4,5±0,51	
19	готові допомогти і підтримати/емпатійні	4,3±0,47	4,27±0,45	
20	турботливі	4,37±0,49	4,4±0,50	
21	самодостатні	3,96±0,61	4,1±0,55	-2.11224*
22	гірше опановують нове	3,5±0,77	3,4±0,62	
23	нерішучі, бояться змін (особистих, професійних)	3,8±0,61	4±0,69	
24	витривалі	3,83±0,59	4±0,58	

\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ;

\*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ;

Тож на відміну від своїх молодших колег бачимо значно більш негативне ставлення до себе.

Отже, соціальні стереотипи відносно віку широко поширені і загалом сприймаються різними віковими групами, проте, щодо молоді це більш позитивні стереотипи, щодо старших жінок – негативні.

Бачимо, що вікові стереотипи значно вкорінені в свідомість і підкріплені зовнішніми чинниками. А також ними самими. Можемо зробити висновок, що жінки, особливо старші, мають не лише вікові упередження, вони спрямовують їх щодо себе. Тож бачимо, що відношення до старіння переважно негативне. Загострюють проблему медіа, блогери з культом краси, а також

жарти, неприємні вислови і звичайно вікова дискримінація при працевлаштуванні.

В водночас нашою метою було дізнатись не лише про якісні, а й про кількісні вікові упередження. Тому на наступному етапі ми звернулись до

*Методики «вікові шкали» М. А. Дроздової*, за допомогою якої дослідили певні вікові межі, що стосувалися не лише ключових подій в житті жінки, а й вікові бар'єри, котрі жінки розставляли для самих себе (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

## Кількісні показники вікових стереотипів

№	Критерій	Середні значення (років)		t-критерій
		20-25	45-60	
1	До представниці жіночої статі можна звертатись «Дівчиною», якщо їй до ...	32,47±3,65	40,5±3,74	-8.449**
2	Статеве життя дівчина може починати з ...	16,73±0,9	17,5±0,7	-3.699**
3	Якщо у дівчини не було сексу до ... років, це може викликати занепокоєння.	32,56±3,77	30,16±3,82	2.449*
4	Дівчині / жінці можна створювати сім'ю, починаючи з ...	22,1±1,64	21,5±1,43	
5	Якщо дівчина / жінка до ... не вийшла заміж, це може викликати занепокоєння.	38 ±3,37	35 ±3,39	
6	Молодою можна вважати жінку до ...	35,8±2,18	38,5±2,98	-4.00**
7	Жінці краще народжувати дітей, починаючи з ...	21,7±1,7	22,4±1,65	
8	Жінці краще не народжувати дітей після ...	39,4±2,32	40,66±1,97	-2.274*
9	Жінці краще побудувати кар'єру до ...	34,5±3,55	38±3,11	-4.057**
10	Зрілим для жінки можна вважати вік, починаючи з ...	40 ±2,93	43±3,37	-3.674**
11	Літньою можна вважати жінку, починаючи з ...	59,83±3,07	63±2,81	-4.159**
12	Старою можна вважати жінку, починаючи з ...	71,3±4,34	73,83±3,64	-2.416*
13	Жінок краще відправляти на пенсію з ...	57,83±2,52	57±2,49	
14	Починаючи з ..., жінці немає сенсу кардинально щось змінювати в особистому житті (нові сім'я, місце проживання).	50±2,93	50,5±3,03	
15	Починаючи з ..., жінці немає сенсу кардинально щось змінювати в професійному житті (нові професія, робота).	44±3,21	45,16±3,34	

\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ;

\*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ;

Анкета містила перелік із 15 «вікових ситуацій». Ситуації стосувалися вікових рамок певного звертання до жінки, початку сексуальних стосунків, створення сім'ї, народження дітей, побудови кар'єри, виходу на пенсію, змін в особистому й професійному житті, а також уявлення про кількісний діапазон різних вікових періодів у житті жінок. Статистичну значимість між середніми значеннями двох вибірок ми обрахували за допомогою критерію t-Ст'юдента.

Можемо побачити, що самі ж жінки висувають до жінок значні вікові обмеження. В суспільстві є сталий стереотип, дівчина швидше дозріває і статево, і в соціальному плані. Крім того, вважається, що жінка біологічно швидше старіють, а тому має досить рано вийти заміж, народити дітей, побудувати кар'єру, потім займатись онуками. Як бачимо в питанні шлюбу і народження дітей наші респондентки одностайні, треба починати досить рано в 21-22 роки, будувати кар'єру в середньому до 35. Що стосується змін в особистому і професійному житті, то тут як і в обох вибірках домінують ейджистські установки, на думку наших опитаних в особистому житті не потрібно нічого кардинально міняти вже в 50 років, а в професійному з 45. Фактично так і відбувається видавлювання жінки з соціального та професійного життя, нав'язуючи їй невпевненість та страх змін і найгірше, що жінки самі увнутрішнили ці стереотипи і ретранслюють їх на оточуючих і в першу чергу на себе, відтворюючи таким чином все нові і нові обмеження та упередження.

За отриманими даними відмінності між респондентками 20-25 і 45-60 для пунктів 1, 2, 6, 9, 10, 11 значущі більш ніж на 1% рівні значущості. Для пунктів 3, 8, 12 на 5% рівні значущості. Тобто відмічаємо суттєву відмінність в звертанні, для молодшої вибірки називати жінку дівчиною припустимо до 32. Старшим до 40. Припускаємо, що в першому випадку жінки за 30 здаються досить дорослими порівняно з ними, для жінок же 45-60 – досить молодими. І це підтверджує різниця вікових межах молодості, зрілості, літності і старості. Для жінки. Також є розбіжності в періоді початку статевого життя. Для

старших жінок ця межа вища. І період до якого краще побудувати кар'єру та після якого не варто народжувати дітей у старших респонденток теж вищий, на що, окрім упереджень, може впливати власний досвід.

У жінок вузький віковий коридор, фактично весь активний період життя складає близько 25 років, що досить мало за нинішнього рівня життя.

Оскільки на засвоєння і підкріплення стереотипів впливає особистий досвід, то для перевірки цього досвіду ми застосували Методику «Опитувальник ейджизма» Е. Палморе.

У групі жінок віком від 20 до 25 років були отримані такі показники 30% респонденток зазнали середнього рівня вікової дискримінації, що виражається в відмовах під час прийому на роботу через вік і брак досвіду, несерйозному ставленні медичних працівників через молодість (зокрема відмічалось не серйозне відношення до гінекологічних проблем), також у зверхньому та поблажливому ставленні та у вигляді жартів.

70% респонденток мають низькі показники, проте вони хоча б раз але стикались з віковими упередженнями щодо них (в основному з жартами та словесному знецінюванні).

Співвідношення показників, отриманих за методикою «Опитувальник ейджизму» (Е. Палмор) у групі жінок віком від 20 до 25 років, представлено на рисунку 2.1

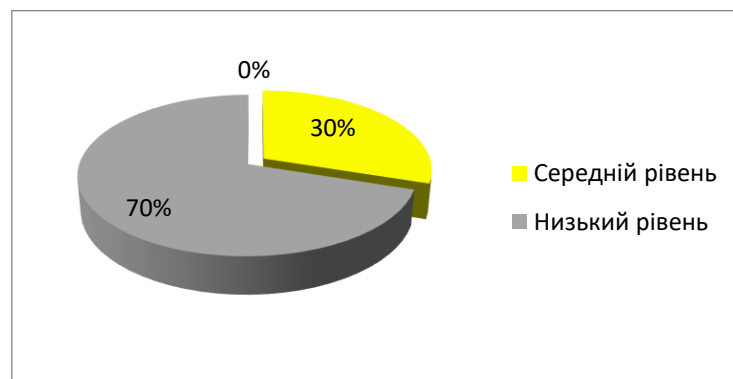


Рис 2.1 Суб'єктивний рівень ейджизма у групі жінок 20-25 років

За підсумками використання методики «Опитувальник ейджизму» (Е. Палмор) у групі жінок віком від 45 до 60 років були отримані такі показники.

39% відзначили середній рівень, переважно ці випадки дискримінації стосуються відмов у наймі на роботу, списування на вік поганого самопочуття, жартів чи некоректних висловах.

Низький показник було зафіксовано у 61% респонденток. Ці називали випадки є скоріше ситуативними та вираженими у формі жартів та ейджистських висловлюваннях.

Співвідношення показників, отриманих за методикою «Опитувальник ейджизму» (Е. Палмор) у жінок віком 45-60, представлено на рисунку 2.2

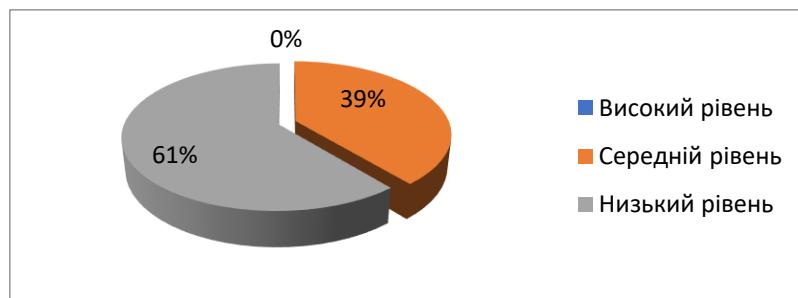


Рис 2.1 Суб'єктивний рівень ейджизма у групі жінок 45-60 років

Отже, за підсумками використання методики «Опитувальник ейджизму» (Е. Палмор) були отримані такі закономірності переживання виявів ейджизму учасницями дослідження. Так, можна відзначити, що в обох вікових групах відсутні показники, пов'язані з високим проявами ейджизму. Проте зазнавали дискримінації за віком на середньому та низькому рівнях. Характерним є те, що респондентки обох груп стикались з ейджизмом за однакових обставин, проте відмінність при ставленні полягала саме у віці. Так, наприклад, якщо представниці групи жінок віком від 20 до 25 років стикались з проблемами найму через відсутність професійного стажу, то жінки віком 45-60 зазнавали упередженості щодо їх технологічної обізнаності, актуальності знань тощо, а також через упередженість стосовно їхньої компетентності та навикам. Також представниці обох вікових груп стикалися з медичним ігноруванням через

вікові стереотипи, а також жартами, кліше та стереотипними висловами з приводу віку.

І на заключному етапі ми виріши дослідити, як же самі респондентки ставляться до старості, які демонструють упередження і стереотипи чи можливо самі дискримінували людей старше.

За підсумками використання методики «Шкала ейджизма» Фрабоні у групі жінок віком від 20 до 25 років ми отримали наступні показники: за шкалою «Вікові стереотипи та упередження» (див. рис. 2.3) 40% продемонструвало високий рівень, 50% - середній і 30% низький. Загалом відмічалось, що літні люди нецікаві співрозмовники, мають обмежені інтереси, важко знаходять нові контакти і тд.

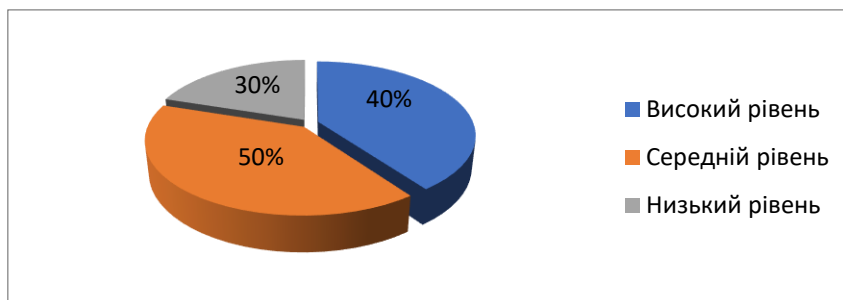


Рис.2.3 Показник ейджизма за шкалою «Вікові стереотипи та упередження» у групі жінок 20-25 років

За шкалою «Дискримінація та негативне емоційне ставлення» - по 45% високий та середній і 10% - низький (рис. 2.4). Відзначалось, що літнім вже краще не приймати участі в суспільно-політичному житті, займатись своїми справами, бажано в компанії таких само літніх.

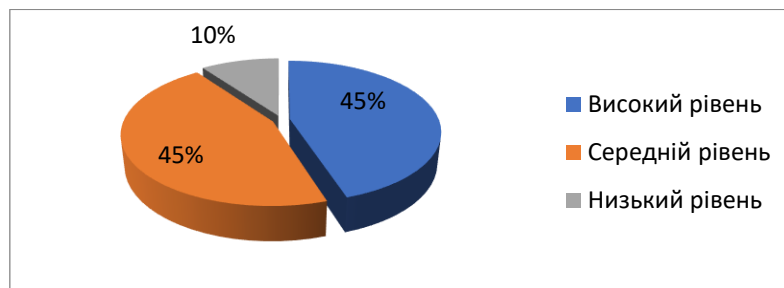


Рис 2.4 Показник ейджизма за шкалою «Дискримінація та негативне емоційне ставлення» у групі жінок 20-25 років

Щодо шкали «Відчуження, уникання», то тут маємо: 50% високий рівень, 30% - середній і 20% - низький (рис. 2.5). Бачимо бажання уникати літніх людей і не знаходитись з ними в одній компанії.

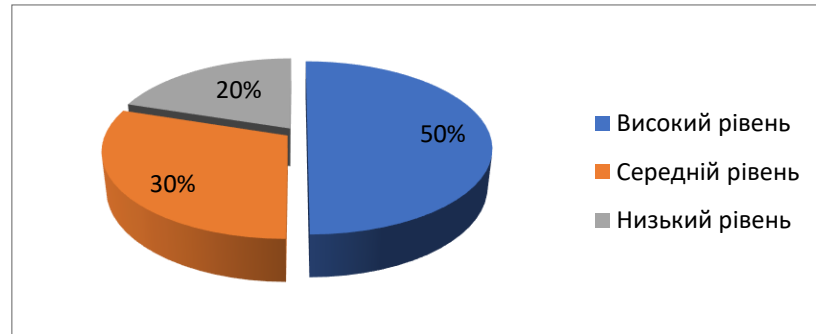


Рис 2.5 Показник ейджизма за шкалою «Відчуження, уникання» у групі жінок 20-25 років

Це все демонструє. Що молоді жінки мають досить значний рівень упереджень щодо старості, відчувають потребу дистанціюватись, оскільки відчувають дискомфорт в присутності осіб похилого віку.

За підсумками використання методики «Шкала ейджизма» Фрабоні у групі жінок віком від 40 років і старше були отримані такі показники: за шкалою «Вікові стереотипи та упередження» 20% продемонструвало високий рівень, 70% - середній і 10% низький, бачим більш стриманий результат, ймовірно через старший вік і меншу вікову дистанцію з літніми людьми. Хоча претензії до літніх ті ж самі – вони не цікаві, розповідають одне й теж по колу, погано адаптуються тощо (рис. 2.6).

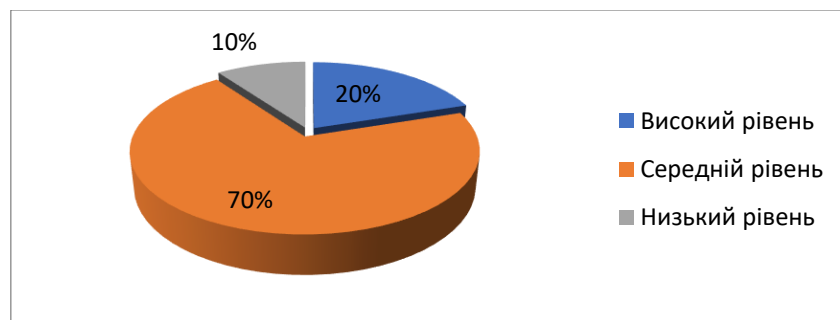


Рис 2.6 Показник ейджизма за шкалою «Вікові стереотипи та упередження» у групі жінок 45-60 років

За шкалою «Дискримінація та негативне емоційне ставлення» - 17% продемонструвало високий показник, 17% - низький та 66% - середній. Так само є судження, що пенсіонерам краще не приймати участі в політичному житті, не слід довіряти малих дітей тощо (рис. 2.7) .

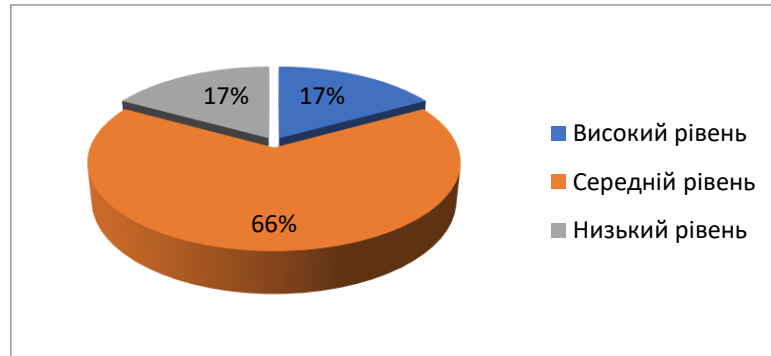


Рис 2.7 Показник ейджизма за шкалою «Дискримінація та негативне емоційне ставлення» у групі жінок 45-60 років

Щодо шкали «Відчуження, уникання» (рис. 2.8), то тут маємо: по 20% високий і низький та 66% середній. Ймовірно, стриманіші показники є наслідком догляду за батьками та іншими родичами літнього віку. Що в свою чергу не викликає такого рівня відчуження та негативу, проте може сигналізувати про втому. Проте, високі показники дистанціювання за даними Дж. Крайслер [46], можуть свідчити і про інтерналізацію ейджизма, оскільки індивід не хоче ідентифікувати себе зі стигматизованою групою, а здаватись молодшим.

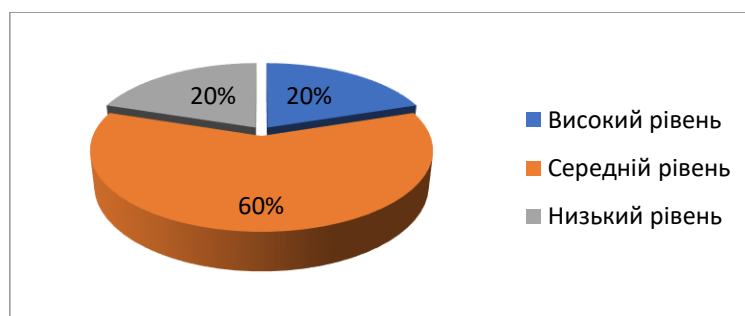


Рис 2.8 Показник ейджизма за шкалою «Відчуження, уникання» у групі жінок 45-60 років

Отже, за підсумками використання методики «Шкала ейджизма» Фрабоні були отримані такі показники. Представниці вікової категорії 20-25 мають значно вищі показники упереджень та дискримінації щодо літніх людей, а також більшу тенденцію до відчуження від контактів із літніми людьми. Так само в цій групі дістали більшого вираження негативні емоції щодо літніх людей. Для представниць групи жінок віком від 45 років і старше характерною постає більш стримана позиція стосовно літніх людей, проте також відмічаються значні упередження та бажання уникнення, що може бути показником інтерналізованих ейджистських установок та не бажанні асоціювати себе з літніми людьми.

## **Висновки до розділу 2**

Ейджизм в нашій країні – досить поширене явище. Найбільше він зачіпає саме жінок, оскільки перетинається ще з однією формою дискримінації – сексизмом. Здебільшого кожна жінка так чи інакше стикається з упередженнями і стереотипами, але найбільш поширеними є вікові категорії 20-25 років і після 45 років. Стереотипи і упередження, що існують в суспільстві міцно вкорінені в його свідомості і притаманні як чоловікам, так і жінкам, таким чином крім зовнішньої дискримінації існує проблема внутрішньої, тобто інтерналізованої. Жінки, як і решта членів суспільства засвоюють та ретранслюють стереотипи і в найгіршому випадку спрямовують їх проти себе.

Наше дослідження показало, що наші респондентки мають певний набір вікових стереотипів. Здебільшого позитивних щодо молоді і негативних щодо старших жінок. Саме жінки старші відчувають найбільший негативний вплив. В той час, як представниці молодшої вікової категорії стикаються загалом з зовнішніми упередженнями, що стосується браку досвіду чи несерйозності, старші ж жінки стикаються з подвійними упередженнями в тч щодо зовнішності, здоров'я, інтелектуальних здібностей, соціальних ролей тощо. Засвоюючи ці стереотипи, вони ретранслюють їх на інших і головним чином

спрямовують проти себе, виставляючи різні вікові планки та бар'єри, через що мають занижену самооцінку та рівень домагань, тяжко сприймають вікові зміни, стають все менш соціально активними, відчують себе обмеженими та невдоволеними. В той же час молоді жінки спрямовують ці упередження не на себе, а на оточуючих, і не в останню чергу на інших жінок.

Значну роль в формуванні цих негативних стереотипів відіграє власний досвід. Як показало дослідження кожна з наших респонденток в певному вигляді стикалась з ейджизмом, хтось з проблемами при працевлаштуванні. А хтось з жартами і кліше.

Значна перевага в наявності негативних стереотипів щодо віку проявляється і у ставленні до літніх людей. Так наші молодші респондентки відмітили значний рівень ейджистських настроїв відносно осіб похилого віку, в той час як серед старших жінок цей показник нижче, очевидно через меншу вікову різницю та основну спрямованість їх на себе, не зовні.

Отже, можемо стверджувати, що наше дослідження показало наявність ейджистських переконань у обох вибірок, проте в той час. Як молодші жінки більш схильні дискримінувати інших, старші найбільше дискримінують себе.

## РОЗДІЛ 3

### СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНАЛІЗОВАНОГО ЕЙДЖИЗМУ У ЖІНОК

#### **3.1. Рекомендації по боротьбі з інтерналізованим ейджизмом**

Боротьба з ейджизмом - це дуже складний процес, оскільки вікові стереотипи вкрай стійкі. Леві вважає, що оптимальним способом подолання негативних вікових стереотипів є поєднання двох підходів: зверху вниз (від суспільства до індивіда) і знизу вгору (від індивіда до суспільства). У ході експериментальної перевірки показали себе неефективними такі технології, як демонстрація фотографій людей, які зберігають на старість інтелектуальну активність або фізичну привабливість, оскільки в цьому випадку у свідомості людини створюється нова категорія, таке собі виключення з правил [80]. Аналогічні результати були отримані в дослідженні М. А. Гілберта, в якому була спроба оцінити ефективність використання розповідей про талановитих людей похилого віку з метою трансформації геронтостереотипів [53]. На думку деяких науковців [56; 64] найбільш перспективним напрямом роботи з подолання вікових стереотипів залишаються безпосередні контакти між віковими групами.

Для комплексної боротьби, подолання ейджизму має здійснюватись на інституційному, міжособистісному та індивідуальному рівні.

#### **З ейджизм можна боротися такими способами:**

Політика та законодавство можуть протидіяти дискримінації та нерівності за віковою ознакою і захищати права кожної людини.

Освітні заходи/тренінги можуть надавати знання та навички, посилювати емпатію та розуміння процесу старіння.

Позитивне зображення літніх людей в ЗМІ може кинути виклик віковим стереотипам і сприяти взаєморозумінню між поколіннями [72].

Взаємодія між поколіннями може сприяти взаєморозумінню та співпраці людей різного віку. Так, Бека Леві [64] вважає, що контакти і співпраця між

поколіннями можуть допомогти зменшити негативне ставлення до старіння та сприяти формуванню позитивного ставлення.

Найскладніше боротися з самстереотипом, коли негативні судження інтерналізовані і спрямовані проти самого індивіда. Це потребує комплексного підходу і вище наведених способів, і індивідуальної роботи. Особливо ускладненими є випадки перехресної дискримінації, як у випадку з самоспрямованим ейджизмом у жінок.

ВООЗ в рамках кампанії боротьби з ейджизмом випустила «Керівництво з побудови діалогу про ейджизм» [81]. Через свою поширеність і вкоріненість, ейджизм часто не помічають, тому для початку проблему слід опредметнити, про неї слід говорити. Діалог — це ефективний спосіб участі у важливих для нас питаннях. Відкритий та безперервний діалог може допомогти визнати міфи та стереотипи, які ми засвоїли протягом життя, розпізнати ейджизм, коли ми з ним стикаємося, та зрозуміти, що припинення дискримінації потребує колективних дій.

Найпершим цей діалог має початися з родини і близьких оскільки саме з близького оточення діти від початку засвоюють вікові стереотипи.

Отже, ВООЗ надає наступні рекомендації, які допоможуть не лише точно діагностувати проблему, але й почати її вирішувати як на міжособистісному рівні, так і на індивідуальному.

### **Діалог з родиною та друзями**

#### **Початок розмови**

Деякі запитання, які ви можете використовувати для початку розмови з вашою родиною та/або друзями:

- Чи пам'ятаєте ви, коли вперше помітили вікову різницю?
- Подумайте про ситуацію, коли ви хотіли дізнатися вік людини. Чому це було вам цікаво? Які зміни відбулися, коли ви дізналися її вік?
- Як ви відчуваєте себе, говорячи людям про свій вік?
- Чи хтось коли-небудь говорив вам: "Ти не виглядаєш на свій вік"?  
Якщо так, як ви себе почували при цьому?

- Що для вас означає слово "ейджизм"? Чи чули ви про нього раніше?

### **Використовуйте досвід інших**

Саморефлексія - це ключ до самосвідомості: вона дозволяє нам оцінювати та осмислювати те, що ми пережили, а також аналізувати наші думки, почуття та дії. Важливо знати, коли в розмові можна зробити крок на новий рівень. Ось деякі ключові запитання, які можуть допомогти:

- Як ви вважаєте, чи існує в світі ейджизм?
- Де ви помічаєте прояви ейджизму у своєму житті (наприклад, у особистому житті, кар'єрі, школі, лікарні)?
- Які переконання про вік та старіння у вас є?
- Чи траплялось вам стикатися з тим, що ваш вік, здавалося, сприяв виникненню проблеми чи незручної ситуації?
- Чи були ви свідком того, як з кимось несправедливо поводитися через його вік? Якщо так, як ви реагували? Що ви відчували?
- Як інші люди говорять про ваш вік чи вік інших людей? Як ви себе відчуваєте при цьому? Як це вплинуло на вашу точку зору, включаючи ваші думки, почуття та дії щодо інших людей і щодо себе?
- Як ви думаєте, чи існує ейджизм у вашій сім'ї та спільноті?
- Чи можете ви привести приклад того, як у вашій спільноті виявляють повагу до молодих та літніх людей? Чи можете ви привести приклад того, як молоді та літні люди не користуються повагою?
- Які почуття, думки або роздуми у вас зараз є щодо віку? Щодо себе? Вашої сім'ї? Вашої спільноти?
- Що ви думаєте про термін «антивіковий»?
- Як ви ставитеся до людей молодших або старших за себе?
- Як зовнішні фактори вплинули на ваше ставлення до ейджизму? Люди, ЗМІ і т. д.?
- Якщо у вас є діти, чи думають вони про вік інакше, ніж ви в дитинстві?

- Як, на вашу думку, змінилося ставлення до людей з того часу, як ваші батьки були у вашому віці? Що залишилося незмінним?

### **Здайте контекст**

Приверніть увагу людей до розмови, пояснивши, чому це важливо. Деякі питання для обговорення:

Чому так важливо говорити про ейджизм?

Що відбувається у світі сьогодні, через що важливо не проявляти ейджизм по відношенню до людей старших чи молодших за себе?

Що в ейджизмі турбує вас найбільше?

Як ви думаєте, на якому етапі знаходиться ваша країна на шляху до викорінення ейджизму?

Чому ми всі погоджуємося? У чому ми розходимося? Чому?

### **Уявіть собі світ для всіх вікових категорій**

Візія – це проекція наших надій у майбутнє. Наявність образу бажаного майбутнього допомагає нам рухатися вперед і длати перешкоди.

Якби ми жили у світі для всіх вікових категорій, що б ми бачили, чули або відчували в нашій сім'ї та нашій спільноті?

Що з побаченого вами викликає надію?

Наступний рівень – організаційний, оскільки саме в трудових відносинах люди (особливо жінки) зазнають найбільшої дискримінації.

### **Діалог з роботодавцем і колегами**

#### **Розуміння ейджизму**

Цей напрямок діалогу покликаний ознайомити людей з проблемою ейджизму і сприяти початку більш широкої дискусії саме в робочому середовищі. Пропонується наступний дороговказ:

#### **Розгляньте наступні питання:**

- Як часто ви задумуєтеся про вік людей у повсякденному житті? Коли і чому це відбувається?
- Думаєте чи враховуєте ви свій вік у зв'язку з роботою?
- Як би ви особисто визначили поняття «ейджизм»?

- Які переваги вікового різноманіття в організації?
- Як з часом змінилася вікова структура нашої організації або сектору?
- Наскільки наша організація різноманітна за віком співробітників? Чи є вона різноманітною за іншими критеріями? Чому так чи навпаки?

**Ключові ідеї для підтримки обговорення:**

- Ейджизм включає в себе стереотипи, упередження та дискримінацію щодо інших або самого себе на підставі віку.
- Ейджизм може стосуватися людей будь-якого віку.
- Ейджизм може проявлятися неочевидними способами, він існує в наших установах, у наших взаємин і в нас самих.

**Роздуми про ейджизм**

Тут обговорення переходить від загальної картини до конкретики. Де пропонується можливість людям поділитися своїм досвідом зіткнення з ейджизмом, а іншим – побачити, як він впливає на їхніх знайомих. Учасники можуть зосередитися на досвіді, отриманому всередині організації або в інших місцях. Деякі запитання для обговорення:

Де ви бачите прояв ейджизму у своєму житті? А на роботі?

Чи ставилися до вас по-іншому, ніж до інших через ваш вік?

Бачили, як до когось іншого ставляться інакше через його вік?

Як ви думаєте, ці інциденти були незвичайними чи регулярно відбувалися? Чому?

Чи піддавалися ви дискримінації на роботі або до вас ставилися інакше, ніж до інших, через ваш вік?

Як ви думаєте, хто частіше зіткнувся з ейджизмом? Чому?

Вважаєте, що ейджизм є результатом лише міжособистісної взаємодії? Можливо, діють системні чи інституціональні сили?

Вважаєте, що міжособистісна взаємодія відображає більш широкі соціальні установи? Яким чином? І чому?

**Ключові ідеї для підтримки обговорення:**

Сприйняття компетентності людини і її організаційної «придатності» часто пов'язане з віком.

Ейджизм на робочому місці впливає на ksnys і молоді людей частіше, ніж на інші вікові групи.

Приклади ейджизму в робочому циклі включають прийняття рішень щодо прийому на роботу на підставі віку кандидатів, обмеження можливостей навчання або доступу до керівницьких посад на підставі віку, а не на підставі компетентності або примусове виходження на пенсію у певному віці.

Інституційні рішення, засновані на віці, позбавляють людей впливу, можливостей або ресурсів.

Дискримінація за віком на роботі може призвести до подальшої тривалої відпустки по хворобі.

Низькі результати літніх людей при оцінці когнітивних функцій на робочому місці можуть бути частково обумовлені впливом негативних стереотипів.

Люди можуть не визнавати існування інституційного ейджизму, він може бути вбудований в давно усталені правила, норми і практики організації, які співробітники ніколи не думали піддавати сумніву.

Нерівні можливості доступу людей до робочих місць або можливостей навчання можуть бути показниками інституційного ейджизму.

### **Обдумування можливих рішень**

Учасники можуть подумати про конкретні дії, які можна виконати для боротьби з ейджизмом. Учасники можуть обговорити стратегії, що довели свою ефективність, і подумати, які з них слід використовувати. Наприклад, вони можуть запропонувати формулювання для ефективного протистояння ейджизму в особистому спілкуванні. Обговорення може включати критичне осмислення існуючих організаційних процесів або загального підходу організації до проблеми ейджизму. Деякі направляючі запитання:

- Як виглядала б організація, в якій немає ейджизму?

- Яку мову ми можемо використовувати, щоб стимулювати боротьбу з ейджизмом?
- Як ви думаєте, що заважає людям втручатися, коли вони бачать прояви ейджизму?
- Як, на вашу думку, можна заохочувати до дії людей, які стали свідками ейджизму, і дати їм можливість протистояти йому?

Чи існують в організації будь-які механізми для боротьби з випадками ейджизму? Чому або чому ні?

### **Ключові ідеї для підтримки обговорення:**

Доведено, що у боротьбі з ейджизмом працюють три стратегії: політика і законодавство, освіта та заходи, які об'єднують людей різних поколінь. Все це можливо на робочому місці. Наприклад, спеціальні програми можуть сприяти встановленню контактів між поколіннями на робочому місці, освітні семінари можуть допомогти подолати підсвідому упередженість, а політика абсолютної неприйнятності щодо ейджизму може допомогти викоренити ейджизм на роботі, забезпечуючи норми щодо ейджистських жартів, рівні права та можливості для навчання та інше.

### **Обов'язок діяти**

Закінчіть розмову, попросивши учасників подумати про те, що саме вони можуть зробити особисто, щоб протистояти ейджизму на робочому місці, а також як роботодавці можуть вирішувати цю проблему. Розгляньте наступні питання:

- Що кожен з нас може зробити, щоб протистояти ейджизму?
- На що повинні звернути увагу керівники організації після цього розмови? Які кроки ми б хотіли, щоб вони зробили?
- Як ми можемо підтримати ініціативу щодо боротьби з ейджизмом на рівні всього підприємства?
- Чи вигідно для організації мати робочу групу для підтримки діалогу про ейджизм та координації подальших кроків?

Враховуючи, що найбільш деструктивним з усіх типів ейджизму є інтерналізований ейджизм, ми розробили Програму психокорекційної роботи з подолання інтерналізованого ейджизму у жінок беручи до уваги рекомендації ВООЗ.

### **3.2. Програма психокорекційної роботи з подолання інтерналізованого ейджизму у жінок**

Метою психокорекційної програми є подолання інтерналізованого ейджизму у жінок шляхом боротьби з віковими стереотипами і прийняттям власної вікової ідентичності.

Виходячи з мети, були виокремлені такі завдання психокорекційної програми:

- Підвищити обізнаність та розуміння вікових стереотипів і їхнього впливу на людину й суспільство.
- Озброїти учасників навичками та стратегіями подолання стереотипів, пов'язаних із віком, і сприяти позитивному ставленню до старіння.
- Створити почуття спільності та підтримки серед учасників, а також заохотити їх до дій для подолання вікових стереотипів.

Склад групи: 20 жінок різного віку.

Тренінгова програма розрахована на три сесії (етапи) тривалістю 3 години кожна. Заняття проводяться двічі на тиждень в режимі онлайн.

При реалізації програми ми спиралися на такі *принципи*.

1. Дотримання принципу, пов'язаного із усвідомленістю. Для того, аби емоційну компетентність в контексті подолання наслідків інтерналізованого ейджизму, було успішно сформовано, необхідно, аби самі жінки трансформували власні рефлексивні відгуки стосовно ситуацій, пов'язаних зі стресом. Така можливість настає лише за умови усвідомлення здобувачами освіти власних позицій, настанов, методів реагування. Лише усвідомлення залежності успішного опанування проблемною ситуацією від конструктивності власних поведінкових настанов уможливить зміну жінками

свого поведінкового стилю в умовах стресу та вироблення ними тих стилів реагування, що є найбільш соціально-корисними й ефективними.

2. Дотримання принципу, пов'язаного з добровільністю. Реалізуючи корекційну програму, психолог має вдаватися до врахування того, наскільки самі реципієнти прагнуть трансформувати власні реактивні форми відгуку стосовно стресових ситуацій, що наразі є деструктивними.

3. Дотримання принципу, пов'язаного із системністю й послідовністю. Так, жінки мають отримувати психологічну підтримку послідовного характеру. Якщо матеріал насичений логічними зв'язками, то його запам'ятовування буде масштабнішим і успішнішим. Відтак, необхідним постає опанування знаннями й уміннями з боку жінок у логічній системі, де кожному новому елементові притаманний логічний зв'язок із іншим, опертя наступного за допомогою попереднього тощо.

4. Дотримання принципу, пов'язаного з активністю. Важливим постає створення умов, за яких жінки усвідомлено формували б у себе саморегулятивні основи, пов'язані з емоційною компетентністю, спираючись на засвоєні до того форми стресового реагування, що є ефективними. Відтак, робота з жінками, які зазнають виявів ейджизму має супроводжуватися використанням засобів і методів пізнавальної активності.

5. Дотримання принципу, пов'язаного з єдністю між теоретичними знаннями й уміннями й навичками практичного спрямування.

Структура першого етапу «Знайомство та самосвідомість» складається з трьох занять (Заняття 1-3).

Структура другого етапу «Виклик віковим стереотипам» включає 3 заняття (заняття 4-6).

Структура третього етапу тренінгу «Підтримка і дія» включає в себе два заняття.

Розглянемо зміст роботи на кожному із визначених етапів реалізації психокорекційної програми.

### **Сесія 1. Знайомство та самосвідомість**

## Заняття 1

**Мета заняття:** учасники тренінгу дізнаються про правила, за якими здійснюється робота, які цілі й завдання вона має; у групі формується психологічний клімат, що є сприятливим для її учасників та здатний сформувати інтерес до проходження заняття.

**Матеріали:** сукупність матеріалів представлена ручками, фломастерами, папером, м'ячем.

### Перебіг заняття:

#### 1. Розминка, вступне слово психолога

Психолог представляється, озвучує правила роботи та узгодження необхідності слідування ним:

- а) називання учасниками заняття один одного за ім'ям і на «ти»;
- б) поважне ставлення до решти учасників та їхніх думок;
- в) суворе виконання правил, пов'язаних із конфіденційністю;
- г) заборона на використання мобільних телефонів.

**Вправа: «Криголам» (10 хв)**

**Мета:** надати можливість учасницям представитися та поділитися своїми очікуваннями щодо програми.

**Хід:** Учасниці називають своє ім'я і колір, який з ним асоціюється та вік, який з ним асоціюється, кидаючи одні одній м'яч та діляться своїми очікуваннями щодо програми.

**Вправа «Автопортрет»**

**Мета:** надати можливість учасникам поділитися своїми автопортретами та обговорити, як вони бачать себе як жінок.

**Хід:** Учасниці отримують чистий аркуш паперу та художнє приладдя, а потім малюють автопортрет, який представлятиме, як вони бачать себе.

#### 2. Міні-лекція (5-7 хв)

**Психолог:** Вікові стереотипи як різновид соціальних стереотипів пов'язані з уявою людей різних категорій одне про одного і характерних кожному віковому періоду – дитинству, юності, зрілості і старості – стратегій

поведінки в суспільстві [тетеріна, с. 106]. Вікові стереотипи - це упереджені чи стандартні уявлення про людей, що базуються виключно на їхньому віці. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними, і часто впливають на те, як ми сприймаємо та взаємодіємо з іншими людьми, а також наші власні переконання та очікування щодо себе.

Ці стереотипи можуть призвести до дискримінації та нерівності у різних сферах життя, таких як праця, освіта та здоров'я. Наприклад, стереотип, що підтримує ідею, що старші люди менш здорові або менш здатні до роботи, може призвести до їхньої соціальної відчуженості та втрати можливостей на ринку праці.

Подолання вікових стереотипів важливо для створення більш справедливого та інклюзивного суспільства, де люди будуть оцінюватися за своїми індивідуальними якостями та досягненнями, а не за їхнім віком.

### **3.Основна частина**

#### **Групова дискусія**

**Мета:** Надати учасникам можливість обговорити свій досвід з віковими стереотипами та їх вплив на їхнє життя.

**Хід:** Учасники сідають в коло, щоб вони обговорити свій досвід з віковими стереотипами.

**Домашнє завдання:** переглянути фільм «Що знає Олівія?» для подальшого обговорення.

#### **Заняття 2**

**Мета заняття:** учасники дослідження мають зосередитися на розвитку власних ресурсів на внутрішньому рівні, підвищити показники, пов'язані з їхньою впевненістю.

**Матеріали:** папір, ручка

#### **Перебіг заняття:**

##### **1. Розминка**

**Вправа «Що в імені?» (15 хв)**

**Мета:** підвищити обізнаність і поставити під сумнів припущення учасників щодо вікових стереотипів.

**Хід:** Учасникам буде надано перелік поширених вікових стереотипів (наприклад, «люди похилого віку все роблять по-своєму», «молодші більш обізнані в техніці», «старші жінки більше не привабливі» тощо).

Попросіть учасників записати свою першу реакцію на кожен стереотип, включаючи будь-які думки, почуття чи досвід, який вони мали.

Заохочуйте учасників бути чесними та роздумувати у своїх відповідях.

### **Вправа «Знайомство з вами» (15 хв)**

**Мета:** сприяти побудові стосунків і руйнуванню вікових стереотипів.

**Хід:** Учасникам буде надано підказку, пов'язану з тим, щоб познайомитися з кимось і налагодити стосунки (наприклад, «Як люди знайомляться один з одним?», «Які речі можуть допомогти чи завадити налагодженню стосунків?» тощо).

Попросіть учасників поділитися своїми думками та міркуваннями в невеликій групі з 3-4 осіб.

Заохочуйте учасників активно слухати та вдумливо відповідати на коментарі один одного.

## **2. Обговорення домашнього завдання**

**Групова дискусія** про переглянутий фільм.

## **3. Основна частина**

### **Вправа «Особисті цінності» (10-12 хв)**

**Мета:** допомогти учасникам зрозуміти, як їхні особисті цінності пов'язані з віковими стереотипами.

**Хід:** Учасники отримають підказку щодо їхніх особистих цінностей і того, як вони ставляться до стереотипів, пов'язаних із віком (наприклад, «Що ви цінуєте?», «Як ці цінності пов'язані з вашим ставленням до віку?» тощо).

Попросіть учасників написати це і поділитися своїми думками та міркуваннями в невеликій групі з 3-4 осіб.

Заохочуйте учасників активно слухати та вдумливо відповідати на коментарі один одного.

**Домашнє завдання:** створення (в форматі малюнка чи колажу) символу, що уособлює ваш вік.

### **Заняття 3**

**Мета заняття:** учасники дослідження мають зосередитися на розвитку власних ресурсів на внутрішньому рівні, підвищити показники, пов'язані з їхньою впевненістю.

**Матеріали:** матеріали заняття представлені ручками, кольоровими та білими аркушами паперу, дзеркало.

#### **Перебіг заняття:**

##### **1. Розминка**

**Групова** дискусія з питання: «Як ви відчуваєте себе, говорячи людям про свій вік?»

**Хід:** запишіть свої відчуття (негативні на кольоровий папір, позитивні – на білий), порахуйте кількість кольорового паперу, проаналізуйте і обговоріть з учасниками.

##### **2. Основна частина**

Здійснюється проведення низки вправ із учасниками тренінгової взаємодії, задля покращення ними самосприйняття та самооцінки.

##### **Вправа «Комплімент» (5-7 хв)**

**Мета:** підвищення самооцінки та аналіз самоствавлення.

**Хід:** Учасникам пропонується взяти дзеркало і дивлячись в дзеркало говорити собі компліменти.

##### **Вправа «Рольова гра» (5-7 хв)**

**Мета:** через рольові ігри додати собі впевненості.

**Хід:** Учасникам запропоновано перевтілитись в образ знаменитості (акторки, співачки, бізнесмена/вумен, науковицею тощо), обґрунтувати вибір персонажа і описати свої відчуття в новому амплуа.

Заохочуйте учасників подумати про те, як би вони почувалися в цій ролі.

### **Вправа «Самодопомога» (10-12 хв)**

**Мета:** надати учасникам стратегії подолання вікових стереотипів.

**Хід:** Учасникам буде надано підказку, пов'язану з самообслуговуванням і як це пов'язано з подоланням вікових стереотипів (наприклад, «Які практики самообслуговування ви використовуєте для подолання стресу?», «Як самогляд може допомогти вам подолати негативне ставлення до вікових стереотипів?» тощо).

Попросіть учасників поділитися своїми думками та міркуваннями.

Психологом висловлюється пропозиція до витягування ресурсної картки, котра призначена для надання сили стосовно реалізації бажань.

Рефлексія:

Що здатне зробити вас сильнішим?

Яким джерелом енергії ви послугуєтесь, коли захочете реалізувати свої плани й бажання?

Ці ресурси є внутрішніми або зовнішніми

Психолог: Важливий ресурс – це відчуття себе як важливої людини, підкріплене іншими людьми, рідними, друзями, колегами за допомогою добрих слів, компліментів.

### **Вправа «Порада собі молодшій»**

**Мета:** подивитись на себе з боку, проговорити больові теми.

**Хід:** дайте пораду собі молодшому, що на вашу думку вам потрібно буде зробити чи чого не робити. Щоб ви хотіли змінити?

**Домашнє завдання:** написати листа собі в шкільному віці.

## **Сесія 2. Виклик віковим стереотипам**

### **Заняття 4**

**Мета заняття:** учасники дослідження мають зосередитися на розвиткові власних ресурсів на внутрішньому рівні, підвищити показники, пов'язані з їхньою впевненістю.

**Матеріали:** стільці, крісла, ручки, папір.

## **Перебіг заняття:**

### **1. Розминка**

#### **Групове обговорення (10-12 хв)**

**Мета:** сприяти груповій взаємодії та обміну думками і роздумами щодо вікових стереотипів.

**Хід:** Учасники будуть поділені на малі групи по 3-4 людини.

Кожна група отримає примітку щодо вікових стереотипів (наприклад, «Які поширені вікові стереотипи?», «Як ці стереотипи впливають на наше ставлення до старіння?» тощо).

Попросіть кожну групу обговорити це та поділитися своїми думками.

Заохочуйте учасників поміркувати над тим, як вони можуть застосувати принципи групової дискусії у своєму житті.

**Домашнє завдання:** скласти план на подальші 5 років. Скласти карту візуалізації.

### **2. Основна частина**

Психологом підкреслюється продовження проведення роботи, скерованої на дослідження наявних вікових стереотипів серед учасниць. Ним висувається пропозиція взяти участь у таких вправах, які допоможуть їх долати.

#### **Вправа «Постав себе на місце іншого» (5-7 хв)**

**Мета:** сприяти розвитку емпатії та розуміння вікових стереотипів.

**Хід:** Учасникам буде надано сценарій, пов'язаний із віковими стереотипами (наприклад, «Літній людині важко вивчати нові технології», «Молодшій людині доводиться відповідати суспільним нормам» тощо).

Попросіть учасників взяти на себе роль людини в сценарії та розіграти ситуацію.

Заохочуйте учасників подумати про те, як би вони почувалися в цій ситуації та як би відреагували.

Заохочуйте учасників поміркувати над тим, як вони можуть застосувати принципи емпатії та розуміння у власному житті.

### **Заняття 5**

**Мета заняття:** учасники дослідження мають зосередитися на власних ресурсів на внутрішніх стереотипах, задля їх подолання.

**Матеріали:** використання ситуативних карток

#### **Перебіг заняття:**

##### **1. Розминка**

##### **Вправа «Ламання стереотипів» (10-12 хв)**

**Мета:** Сприяти звільненню від вікових стереотипів і розвитку позитивного ставлення до старіння.

**Хід:** Учасникам буде надано підказку, пов'язану з позбавленням від вікових стереотипів (наприклад, «Як люди можуть звільнитися від негативних стереотипів щодо старіння?», «Які переваги прийняття вікових змін?» тощо .).

Попросіть учасників поділитися своїми думками.

Заохочуйте учасників активно слухати та вдумливо відповідати на коментарі один одного.

Заохочуйте учасників поміркувати над тим, як вони можуть застосувати принципи звільнення від стереотипів у своєму житті.

##### **2. Основна частина**

##### **Вправа «Спростовні припущення»**

**Мета:** подолати вікові стереотипи та розвинути навички критичного мислення.

**Хід:** Учасникам буде запропоновано сценарій, за яким вони повинні кинути виклик віковому стереотипу (наприклад, «старшій людині важко використовувати нову технологію, але вона має намір навчитися нею користуватися»).

Попросіть учасників записати свої думки та міркування щодо сценарію, зокрема:

Як би вони поставилися до ситуації

Які припущення вони можуть робити про літню людину

Яких упереджень вони можуть триматися

Як вони можуть оскаржити ці припущення та упередження

Дайте учасникам 5-7 хвилин на виконання завдання.

Заохочуйте учасників поміркувати над власним досвідом і упередженнями, пов'язаними зі стереотипами, пов'язаними з віком.

### **3. Рефлексія**

Здійснюється підсумування психологом нових внутрішніх реакцій учасників дослідження, що дістали вияву протягом цього заняття.

Заохочуйте учасників поміркувати над тим, як вони можуть застосувати принципи саморефлексії та боротьби з упередженнями у власному житті.

**Домашнє завдання:** «Напишіть міркування про власний досвід роботи зі стереотипами, пов'язаними з віком», «Визначте та оскаржте одне зі своїх власних упереджень, пов'язаних зі старінням».

### **Заняття 6**

**Мета заняття:** учасники дослідження мають визначити перешкоди в повсякденному житті, що зумовлені віковими стереотипами та проаналізувати їх доцільність.

**Матеріали:** використання аркушів формату А4, ручок

#### **Перебіг заняття:**

##### **1. Розминка**

**Вправа «Подолання перешкод» (10-12 хв )**

**Мета:** допомогти учасникам розробити стратегії подолання перешкод у повсякденному житті, пов'язаних із віковими стереотипами.

**Хід:** Учасникам буде надано підказку щодо подолання перешкод у їхньому повсякденному житті (наприклад, «З якими типовими перешкодами стикаються люди, намагаючись подолати вікові стереотипи?», «Як ми можемо подолати ці перешкоди?» тощо).

Попросіть учасників написати на папері і поділитися своїми думками.

Заохочуйте учасників активно відповідати на коментарі один одного. Заохочуйте учасників поміркувати над тим, як вони можуть застосувати обговорені стратегії у своєму житті.

## 2. Основна частина

Психологом акцентується увага наявних вікових стереотипах і їх необґрунтованості.

**Групове обговорення:** проаналізуйте медіа-зображення вікових стереотипів жінок і обговоріть їх з учасниками. Наприклад, «Які поширені способи відображення вікових стереотипів у ЗМІ?», «Як ці зображення впливають на наше ставлення до старіння?», «Як зображають жінок різного віку?», «Які ролі типові для жінок в рекламі?».

Попросіть учасників записати свої міркування.

### Вправа «Розвінчання міфів (10-12 хв)»

**Мета:** розвінчати поширені міфи про вікові стереотипи та розвинути навички критичного мислення.

**Хід:** Учасники отримають підказку щодо розвінчання поширених міфів про вікові стереотипи (наприклад, «Які поширені міфи про старіння часто поширюються в суспільстві?», «Як ми можемо розвінчати ці міфи?» тощо).

Попросіть учасників поділитися своїми думками.

Заохочуйте учасників поміркувати над тим, як вони можуть застосувати принципи розвінчання міфів у власному житті.

## 3. Рефлексія заняття

Учасникам запропоновано виділити все нове, про що вони дізналися протягом заняття, визначити потенціал його користі для їхньої повсякденності.

### Сесія 3. Підтримка і дія

#### Заняття 7

**Мета заняття:** виставлення цілей і складання власного плану.

**Матеріали:** папір, фломастери, кольорові олівці, клей, ножиці.

#### Перебіг заняття:

## 1. Розминка

### **Вправа: «Створення візуального уявлення»**

**Хід:** Учасники створюють візуальне уявлення про свої цілі та план дій для подолання вікових стереотипів.

**Матеріали:** папір, фломастери, кольорові олівці, клей, ножиці тощо.

## 2. Основна частина

### **Вправа «Цілепокладання» (10-15 хв)**

**Мета:** Надати учасницям можливість встановити конкретні цілі для подолання стереотипів, пов'язаних з віком у своєму власному житті. Мета: допомогти учасникам поставити конкретні, вимірні та досяжні цілі для подолання вікових стереотипів.

**Хід:** Учасниць буде поділено по 4 в групі, їм буде розданий роздатковий матеріал із підказкою до вправи для постановки цілей і запропоновано поміркувати про власний досвід і цілі, пов'язані з подоланням вікових стереотипів. Учасниць попросять записати свої цілі в такому форматі:

**Конкретність:** Якої конкретної мети ви хочете досягти?

**Вимірність:** як ви будете вимірювати успіх своєї мети?

**Досяжність:** чи ваша мета реалістична та досяжна?

**Релевантність:** чи стосується ваша мета подолання вікових стереотипів?

**Прив'язка до часу:** Коли ви хочете досягти своєї мети?

Після виконання вправи учасниці поділяться своїми цілями з партнером.

### **Вправа «Розробка плану дій» (15 хв)**

**Мета:** допомогти учасницям розробити план дій для досягнення поставлених цілей щодо подолання вікових стереотипів.

**Інструкції:** Учасниці отримають роздатковий матеріал із підказкою щодо розробки плану дій. Вони мають переглянути свої цілі під час вправи з цілепокладання і визначити конкретні дії, які треба виконати для досягнення своїх цілей. Вони мають розбити свої цілі на менші, здійсненні завдання та створити план дій.

План дій повинен включати:

Конкретні завдання: Які конкретні дії вам потрібно зробити, щоб досягти своєї мети?

Терміни: коли потрібно виконати кожне завдання?

Ресурси: Які ресурси вам потрібні для виконання кожного завдання?

Перешкоди: з якими перешкодами ви можете зіткнутися, працюючи над своєю метою, і як ви їх подолаєте?

Після завершення плану дій учасники поділяться своїми планами з партнером або в малій групі.

Підказка: «Складіть план дій для досягнення мети щодо подолання вікових стереотипів. Які конкретні дії вам необхідно зробити і коли їх потрібно виконати?»

### **3. Заключна частина заняття**

Завершуючи роботу на занятті, зберегти домашні завдання, й у складні моменти життя зачитувати їх самому собі з метою психологічної самопідтримки.

## **Заняття 8**

**Мета заняття:** взаємодопомога і оцінка результатів

**Матеріали:** папір, ручки .

### **Перебіг заняття:**

#### **1. Розминка**

Кожен учасник має сформулювати комплімент на адресу інших учасників заняття. Компліменти по черзі озвучуються кожним учасником.

#### **2. Основна частина**

##### **Вправа «Розширення можливостей інших»**

**Мета:** спонукати учасників думати про те, як вони можуть використати власний досвід і знання, щоб надати іншим можливість подолати стереотипи, пов'язані з віком.

Підказка: «Як ви можете використати власний досвід і знання, щоб надати іншим можливість подолати стереотипи, пов'язані з віком?»

Хід: Учасники будуть поділені на малі групи по 3-4 людини. Кожен учасник отримає роздатковий матеріал із підказкою та кількома навідними запитаннями.

Група обговорюватиме навідні запитання, і кожен учасник поділиться своїми думками та роздумами про те, як вони можуть допомогти іншим подолати стереотипи, пов'язані з віком.

Група буде заохочувати та підтримувати один одного, коли вони досліджуватимуть шляхи розширення можливостей інших.

Навідні запитання:

Як можна використати власний досвід, щоб показати іншим, що стереотипи, пов'язані з віком, неточні?

Як ви можете поділитися своїми історіями та досвідом з іншими, щоб допомогти їм зрозуміти, що вік – це лише цифра?

Якими способами ви можете використовувати свої навички та знання, щоб допомогти іншим подолати стереотипи, пов'язані з віком?

Як ви можете бути взірцем для інших і показати їм, що вік не є перешкодою для успіху чи досягнень?

### **Вправа «Ділитися успіхами»**

**Мета:** заохотити учасниць поділитися своїми успіхами в подоланні вікових стереотипів і подумати про те, чого вони навчилися з цього досвіду.

Підказка: «Поділіться випадком, коли ви подолали віковий стереотип. Чого ви навчилися з цього досвіду і як він вплинув на ваше життя?»

Хід: Учасниці будуть поділені на малі групи по 3-4 людини. Кожен учасник отримає роздатковий матеріал із підказкою. Група по черзі ділиться своїм досвідом подолання вікового стереотипу, а також надаватиме підтримку та заохочення.

Після того як кожен учасник поділиться своєю історією, група обговорить такі запитання:

Що ви дізналися з цього досвіду?

Як це вплинуло на ваше життя?

Що б ви порадили тим, хто намагається подолати вікові стереотипи?

Навідні запитання:

Що було найважчим у подоланні вікового стереотипу?

Як ви впоралися з ситуацією, і яким був результат?

Що ви дізналися про себе та свої здібності під час цього досвіду?

Як цей досвід вплинув на ваші стосунки з іншими?

### **3. Завершальна частина**

#### **Вправа «Оцінка та зворотний зв'язок»**

**Мета:** Надати учасникам можливість оцінити програму та надати зворотний зв'язок щодо її ефективності.

**Хід:** Учасниць просять заповнити форму оцінки програми. У формі повинні бути запитання, що стосуються ефективності програми, такі як:

Які були найцінніші або найбільш впливові аспекти програми?

Які були деякі виклики або обмеження програми?

Які зміни ви рекомендуєте внести до програми?

Фасилітатор використовуватиме форму оцінки для оцінки ефективності програми та внесення поліпшень для майбутніх програм.

#### **Підбиття підсумків**

**Мета:** Надати відчуття завершення та завершеності програми.

**Хід:** Учасникам буде надано робочий лист зі списком питань, пов'язаних із завершенням (наприклад, «Які останні думки або роздуми про програму?» або «Які наступні кроки ви плануєте зробити?»).

Учасників буде попрошено записати свої думки та роздуми щодо програми.

Учасники потім поділяться своїми думками та роздумами з групою та обговорять, як вони можуть продовжувати підтримувати один одного в подоланні стереотипів, пов'язаних із віком.

### **Висновки до розділу 3**

Боротьба з ейджизмом, зокрема з інтерналізованим, є важливою складовою суспільної та культурної трансформації, спрямованою на створення більш інклюзивного та сприятливого середовища для людей різного віку. Основні стратегії включають поліпшення законодавства та політики, що забезпечують захист прав людей різного віку та запобігають дискримінації за віковою ознакою. Крім того, освітні та інформаційні кампанії про ейджизм сприяють усвідомленню проблеми та позитивному переосмисленню ставлення до людей похилого віку.

Для ефективної боротьби необхідно також активно впроваджувати програми освіти та тренінгів, спрямовані на розуміння та підтримку різноманітних потреб та можливостей людей різного віку. Залучення медіа та культурних інституцій до позитивного зображення старіння та літніх людей сприяє формуванню нових уявлень та переконань у суспільстві. Однак, успішна боротьба з інтерналізованим ейджизмом потребує не лише системних змін у законодавстві та культурному середовищі, постійного підтримання позитивних змін у суспільних уявленнях та взаємовідносинах, але й внутрішнього переосмислення та перетворення індивідуальних уявлень. Для початку, важливо усвідомити наявність ейджистських переконань їх впливу та наслідків для самого індивіда.

Інтерналізований ейджизм у жінок є особливо серйозною проблемою, оскільки жінки зазнають подвійної дискримінації - вікової та гендерної. Відповідно ми маємо враховувати цей факт при розробці стратегії роботи з жінками. Таким чином, стратегії боротьби з інтерналізованим ейджизмом у жінок включатимуть психологічну підтримку, освітні заходи та індивідуальну роботу з усвідомленням та переосмисленням вікових і гендерних стереотипів..

В процесі боротьби з інтерналізованим ейджизмом у жінок важливо створювати безпечне та підтримуюче середовище, де вони зможуть вільно висловлювати свої почуття та думки. Групові та індивідуальні сесії психологічної підтримки можуть допомогти виявити та змінити негативні

переконання, що можуть бути засвоєні протягом життя. Крім того, освітні заходи та тренінги, спрямовані на підвищення самосвідомості та розвиток позитивного ставлення до старіння та самоприйняття, можуть зміцнити внутрішню ресурсність та стійкість до впливу негативних стереотипів.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного дослідження було проаналізовано підходи до розуміння феномену вікової дискримінації. Розкрито зміст поняття «ейджизм», як дискримінаційної партики на основі віку, передумови та чинники його виникнення. Виокремлено та систематизовано основні форми прояву ейджизма такі, як едалтизм ювенальний ейджизм, едалтократія, джайнізм та геронтократія. Визначено й розкрито три рівні прояву ейджизма: інституційний, міжособистісний та інтерналізований.

2. Визначено суть та механізми формування інтерналізованого ейджизму, що заключається в тому, що ще в дитинстві індивід засвоює, а в подальшому через постійне повторення закріплює (через оточення, культуру, соціум, ЗМІ), як правило негативні, вікові стереотипи і починає керуватися ними у своїх почуттях та діях по відношенню до представників різних вікових категорій, і спрямовує ці стереотипи по мірі дорослішання на себе самого. Визначено, що основними особливостями прояву інтерналізованого ейджизму у жінок є «множинна дискримінація за віком», себто поєднання ейджизму з іншими формами дискримінації – сексизмом і лукізмом, та відповідно засвоєння окрім вікових, гендерних та стереотипів зовнішності і спрямування їх проти себе.

3. Для проведення емпіричного дослідження особливостей прояву інтерналізованого ейджизма у жінок було обрано наступні методики: метод «вільного опису» Д. Катца і К. Брейлі, для визначення наявних якісних показників вікових стереотипів у представниць вікової категорії 20-25 та 45-60 років та оцінюванні ступеня їх вираженості у власній віковій категорії (автостереотип) і у себе (самооцінка); далі за методикою «вікові шкали» М. А. Дроздової ми встановили наявність кількісних вікових (та гендерних) стереотипів, котрі виражались в певних вікових межах, що стосувалися не лише ключових подій в житті жінки, а також вікові бар'єри, котрі жінки розставляють для себе; одним з чинників інтерналізації ейджизму може бути

власний досвід, тож далі за допомогою методики «Опитувальник ейджизма» Е. Палморе було визначено суб'єктивний досвід наших респонденток і ситуації в яких вони стикались з ейджизмом; використовуючи методику «Шкала ейджизма» М. Фрабоні на заключному етапі було визначено, як самі респондентки ставляться до старості, які демонструють упередження і стереотипи чи можливо самі дискримінували літніх людей.

4. Дослідження особливостей прояву інтерналізованого ейджизма у жінок виявило достатню вкоріненість гендерно-вікових стереотипів у жінок різних вікових категорій. Респондентки в обох групах вказали суттєву перевагу позитивних стереотипів щодо молоді і негативних щодо старших жінок; оцінюючи притаманність вікових стереотипних характеристик у себе та своєї вікової групи, респондентки 20-25 років зазначали у себе переважно вищі показники позитивних характеристик, в першу чергу пов'язаних з красою, прогресивністю, енергійністю, адаптивністю, щодо негативних рис, то більшою мірою вони зазначали їх у своїх однолітках. Жінки у віковій категорії 45-60 відзначали більш позитивно своїх ровесниць, ніж себе. Загалом вони відмічали у себе втрату привабливості, страх змін, недостатню технологічну підкованість, втому, відчуття обмеженості в можливості і перспективах реалізуватися, невдоволеність життям та заниженою самооцінкою. Серед позитиву відмічали досвід, стабільність, відповідальність, турботливість, хазяйновитість. Отже, на відміну від молодших респонденток, старші спрямовують негативні вікові (і гендерні) стереотипи на себе, в той час як перші на інших. В тч на інших жінок. Вкорінення гендерно-вікових стереотипів веде до того, що самі жінки висувають до жінок значні вікові вимоги, обмеження і бар'єри. Так, в питанні шлюбу і народження дітей наші респондентки одностайні, треба починати досить рано в 21-22 роки, будувати кар'єру в середньому до 35. Що стосується змін в особистому і професійному житті, то тут як і в обох вибірках домінують ейджистські установки, на думку наших опитаних в особистому житті не потрібно нічого кардинально міняти вже в 50 років, а в професійному з 45. Фактично так відбувається

видавлювання жінки з соціального та професійного життя, нав'язуючи їй невпевненість та страх змін і найгірше, що жінки самі увнутрішнили ці стереотипи і ретранслюють їх на оточуючих і в першу чергу на себе, відтворюючи таким чином все нові і нові обмеження та упередження.

Щодо суб'єктивного досвіду ейджизма, який теж може бути чинником інтерналізації негативних вікових стереотипів, то респондентки в обох групах відмічали середній і низький рівень, що виражався у відмові під час працевлаштування, для вибірки 20-25 через брак досвіду, для вибірки 45-60 – через упередження щодо їх технологічної обізнаності, актуальності знань, а також через упередженість стосовно їхньої компетентності та навикам. Також представниці обох вікових груп стикалися з медичним ігноруванням через вікові стереотипи, жартами, кліше та стереотипними висловами з приводу віку.

Аналізуючи показники за «шкалою ейджизма» бачимо, що представниці вікової категорії 20-25 мають значно вищі показники упереджень та дискримінації щодо літніх людей, а також більшу тенденцію до відчуження від контактів з ними. Так само в цій групі дістали більшого вираження негативні емоції щодо літніх людей. Для представниць групи жінок віком від 45-60 характерною постає більш стримана позиція стосовно літніх людей, проте також відмічаються значні упередження та бажання уникнення, що може бути показником інтерналізованих ейджистських установок та небажанні асоціювати себе з літніми людьми.

5. З урахуванням особливостей прояву інтерналізованого ейджизма у жінок та результатів емпіричного дослідження було розроблено психокорекційну програму для роботи з жінками різних вікових категорій. Метою психокорекційної програми є подолання інтерналізованого ейджизму у жінок шляхом боротьби з віковими стереотипами і прийняттям власної вікової ідентичності. Розроблена програма може використовуватись для проведення групових психологічних тренінгів.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило значно більше питань, що виходять за межі формату кваліфікаційної роботи, що підкреслює перспективність вивчення самоспрямованого ейджизма у жінок. Доцільним є подальше дослідження множинної вікової дискримінації з урахуванням інших форм упереджень, удосконалення існуючих методів дослідження, залучення до дослідження не лише жінок, а й чоловіків для порівняння результатів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ангелова А. О. Стереотипні образи старості в сучасній масовій культурі. *Актуальні дослідження в соціальній сфері* : матеріали восьмої міжнар. науково-практ. конф., м. Одеса, 17 листоп. 2016 р. / гол. ред. В. В. Корнешук. Одеса, 2016. С. 25–28.
2. Баландіна Н., Панькевич О. Ейджистські дискурсивні практики в новинах електронних медіа. *Образ*. 2021. № 2 (36). С. 40–53.
3. Баландіна Н., Панькевич О. Ейджиські риси в медіаобразі осіб старшого віку. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2021. Т. 2 (79). С. 9–21.
4. Березіна О. Ейджизм у суспільстві: проблеми пізнього віку. *Психологічна теорія і технологія навчання*. 2008. №5. - С. 3–10.
5. Березіна О. О. Кризовий період у геронтогенезі. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 5. С. 7–12.
6. Біскуп В. С. Ейджизм як соціальна проблема та шляхи її подолання. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*. 2008. №121. С. 37-41.
7. Васильченко О.М. Стереотип як основа дискримінаційних проявів ейджизму, сексизму та лукізму. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.)*. К.: Університет "КРОК", 2020. С. 111-112.
8. Гапон Н. П. Суб'єктивація української жінки: філософсько-антропологічний дискурс другої половини ХХ сторіччя. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*. 2006. № 9. С. 64–71.
9. Гошовська Д., Назарець А. Ейджизм як проблема дискримінації молодих людей. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога* : Матеріали ІХ науково-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участю), м. Луцьк, 28 листоп. – 2 груд. 2022 р.

2022. С. 99–101.
- 10.Грень Н. М. Дискримінація за віком (на прикладі казусів Європейського Союзу). *Європейські перспективи*. 2021. №1. С.5-9. URL: <https://ep.unesco-socio.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/5- Gren-2.pdf>
  - 11.Дороніна О. В. Феномен третього віку: термінологічні аспекти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 7 (163). С. 3-7.
  - 12.Доскач С. Інформаційні стереотипи як засіб впливу на масову свідомість: стаття до монографії. Вплив комунікативно-інформаційного простору на психологічні особливості й особистісні ресурси людини в умовах дії дестабілізаційних факторів на суспільство : монографія / за наук. редакцією І.М. Зварича. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т, 2022. – С.88-119 с.
  - 13.Дроздова М. А. Метричні особливості вікових стереотипів у жінок різного віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. № 4. С. 24-29.
  - 14.Дроздова М. А. Метричні особливості статево-вікових стереотипів жінок. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. № 38. - С. 151-161.
  - 15.Скімова М. О. Проблема визначення поняття ейджизм у сучасній соціології. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2014. №. 4. С. 217-224.
  - 16.Жаровська І. М. Дискримінація в сучасному глобальному суспільстві: на прикладі вікового критерію. *ScienceRise: Juridical Science*. 2020. № 3. С. 4–9.
  - 17.Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 220 с.
  - 18.Калашник Д., Калмиков М., Шліхта О. Ейджизм у трудових правовідносинах: способи протидії та захисту. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. № 11. С. 338–343.

- 19.Кікінежді О. М. Ейджизм як соціально-психологічна проблема сучасності. *Integration of scientific bases into practice : The IX International Science Conference (April 13-14, 2021). Osaka, Japan, 2021. P. 79-81*
- 20.Климанська Л. Геронтологічна перспектива соціальної політики. *Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку*. 2014. № 26. С. 70-77.
- 21.Колодій М. Сексизм або Гендерна дискримінація (Sexism, Gender Discrimination). *Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект* : колект. монографія / кол. авт., за заг. ред.проф. Н. А. Сейко; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014. С. 196–200.
- 22.Костіна Т. О. Упередження та стереотипи як передумова для розгортання гендерної дискримінації. *Габітус*. 2020. № 16. С. 145–150.
- 23.Котова-Олійник С. Сексизм у рекламі (Sexism in Advertising). *Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект* : колект. монографія / кол. авт., за заг. ред.проф. Н. А. Сейко; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014. С. 200–204.
- 24.Котова-Олійник С., Остапчук О. Гендерні стереотипи (Gender Stereotypes). *Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект*: колект. монографія / кол. авт., за заг. ред.проф. Н. А. Сейко; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014. С. 149–153.
- 25.Кучма Р. Дискримінація як соціально-психологічна проблема сучасності: гендерновіковий аспект. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. 2018. № 29. С. 127–129.
- 26.Лавлінський Р. Механізми формування соціальних стереотипів у суспільстві засобами мас-медіа. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Філософія*. 2010. - № 7. С. 164-176.
- 27.Магдисюк Л. І. Теоретико-емпіричні межі поняття ейджизму у психології. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №3. С.167—173.

- 28.Макарова О. Питання ейджизму в Україні. *Молодий вчений*. 2020. № 8 (84). URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-15> .
- 29.Онишко О. Б. Ейджизм (Ageism) як латентна форма дискримінації за віком. *Соціально-правові студії*. 2021. № 2. С. 181–187.
- 30.Орлова Ю. В. Концепт «вік людини» як предмет наукового міждисциплінарного дослідження. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Філологічні науки*. 2014. № 6(1). С. 65–72.
- 31.Печериця Н. М. Ейджизм студентської молоді та соціально-педагогічні напрями його подолання. *Зб. наук. пр. Херсон. держ. ун-ту. Серія: Педагогічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 82, т. 2. С. 216–221.
- 32.Печериця Н. Практичні аспекти роботи фахівців із соціальної роботи та соціальних педагогів щодо подолання вікової дискримінації. *Соціальна робота: виклики сьогодення: збірник наукових праць за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2021 р.)*. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2021. С. 138-141.
- 33.Пожар А. Б. Теоретичні засади лінгвістичного вивчення категорії “вік людини”. *Science and Education a New Dimension. Philology*. 2017. Т. 33, № 123. С. 60–63.
- 34.Пономарьова Г. Ф. Ейджизм як проблема формування духовно-моральних ціннісних орієнтацій у студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. №. 69. С. 198-202.
- 35.Сейко Н. А. Ейджизм (ageism). *Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект*: : колект. монографія / кол. авт., за заг. ред.проф. Н. А. Сейко; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014. С. 161–165.
- 36.Тетеріна Л. Мовні засоби актуалізації вікових стереотипів в романі Дж. Б. Пристлі "Вулиця Янгола". *Науковий вісник Херсонського університету. "Лінгвістика": Збірник наукових праць*. 2019. № 36. С.

- 105-110.
- 37.Товщик С. А. Соціальні стереотипи (social stereotypes). *Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект* : колект. монографія / кол. авт., за заг. ред.проф. Н. А. Сейко; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014. С. 204–208.
- 38.Черненко Г. А. Мовний аспект ейджизму: про дискримінаційний ціннісний концепт. Неповага до молодших. *Вісник Черкаського університету*. 2009. № 169. С. 199–203.
- 39.Шепеленко І. П. Механізми подолання соціальної ексклюзії осіб похилого віку. *Український соціум*. 2021. № 2 (77). С. 107– 123.
40. Ageism, Healthy Life Expectancy and Population Ageing: How Are They Related? / A. Officer et al. *Int j environ res public health*. 2020. No. 17(9).
- 41.Allport G. W. The nature of prejudice. Cambridge, Massachusetts : Addison-Wesley, 1954. 281 p.
- 42.Anderson C. Discourses of Ageing and Gender: The Impact of Public and Private Voices on the Identity of Ageing Women. *Palgrave Macmillan*. 2019. 284 p.
- 43.Ayalon L., Tesch-Römer C. Taking a closer look at ageism: Self-and other-directed ageist attitudes and discrimination. *European Journal of Ageing*. 2017. 14(1). P. 1–4.
- 44.Butler, R. N. Ageism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 1969. №9. P. 243–246.
- 45.Butler R. N. Thoughts on aging. *American Journal of Psychiatry*. 1978. № 135. P. 14–16.
- 46.Chrisler J., Barney A., Palatino B. Ageism can be Hazardous to Women's Health: Ageism, Sexism, and Stereotypes of Older Women in the Healthcare System. *Journal of Social Issues*. 2016. vol. 72(1). P. 86–104.
- 47.Cuddy A., Fiske S. T. Doddering But Dear: Process, Content, and Function in Stereotyping of Older Persons. *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* / ed. by T. Nelson. Cambridge, 2002. P. 3–26.

48. Determinants of Ageism against Older Adults: A Systematic Review / S. Marques et al. *Int j environ res public health*. 2020. No. 17(7).
49. Donizzetti A. R. Ageism in an Aging Society: The Role of Knowledge, Anxiety about Aging, and Stereotypes in Young People and Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. vol. 16 (8). P. 1–11.
50. Douthirt-Cohen B. Internalised Ageism and Self-Exclusion: Does Feeling Old and Health Pessimism Make Individuals Want to Retire Early? *Ethnography and Education*. 2020. vol. 15(2). P. 207–221.
51. Formosa M. Manifestations of internalized ageism in older adult learning. *University of toronto quarterly*. 2021. No. 90(2). P. 169–182.
52. Fraboni, M., Saltstone, R., Hughes, S. The Fraboni Scale of Ageism. *Canadian Journal on Aging*. 1990. vol. 9(1). P. 56-66.
53. Fullen M. Ageism and the Counseling Profession: Causes, Consequences, and Methods for Counteraction. *The Professional Counselor*. 2018. vol. 8(2). P. 104-114
54. Gilbert M. A. Effects of exposure to well-elderly on children's negative stereotypic attitudes: Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. 1999. vol. 60. № 6-B. P. 2929.
55. Hagestad G. The Social Separation of Old Young: A Root of Ageism. *Journal of Social Issues*. 2005. – № 61.
56. Horst M. Internalised Ageism and Self-Exclusion: Does Feeling Old and Health Pessimism Make Individuals Want to Retire Early? *Social Inclusion*. 2019. vol. 7(3) P. 27-43
57. Hummert M. L. Multiple stereotypes of elderly and young adults: a comparison of structure and evaluations. *Psychology and Aging*. 1990. vol. 5. P. 182–193.
58. "I'm Too Old for That": The Role of Ageism and Sexual Dysfunctional Beliefs in Sexual Health in a Sample of Heterosexual and LGB Older Adults: A Pilot Study / L. Flesia et al. *Healthcare*. 2023. No. 11(4). P. 1–14.

59. Iversen T. A conceptual analysis of ageism. *Nordic Psychology*. 2009. Vol. 61(3). P. 4–22.
60. Ishikawa M. Internalization of negative societal views on old age into self-perceptions of aging: exploring factors associated with self-directed ageism. *Front. Sociol.* 2023. No. 10. P. 1–12.
61. Kessler E. COVID ageism as a public mental health concern. *The Lancet Healthy Longevity*. 2020. URL: doi: 10.1016/S2666-7568(20)30002-7.
62. Krekula C. Doing age as marginalization and exclusion: on age coding and the construction of age normalities and ageism. *Innovation in Aging*. 2019. No. 3. 570 p.
63. Krekula C., Nikander P., Wilinska M. Multiple Marginalizations Based on Age: Gendered Ageism and Beyond. *International Perspectives on Aging*. 2018. Vol. 19 : Contemporary Perspectives on Ageism. P. 33–50.
64. Laliberte S. Women’s well-being: An examination of internalized gendered aging stereotypes and its effect on women’s well-being. : A Thesis in the Field of Psychology for the Degree of Master of Liberal Arts in Extension Studies. 2022. P. 57.
65. Levy, B. Ageism and intergenerational contact. *The Gerontologist*. 2019. 59(2). P. 198-203.
66. Levy B. Stereotype embodiment: a psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*. 2009. vol. 18. P. 332-336.
67. Lippman Walter Public Opinion. – New York, London: The Free Press. A Division of Macmillan Publishing Co., Inc. New York; Colier Macmillan Publishers, London, 1949. 268 p.
68. Longevity increased by positive self-perceptions of aging / B. Levy et al. *Journal of personality and social psychology*. 2002. vol. 83. P. 261–270.
69. McLean M. Gender and ageism: the role of aesthetic preferences in the aging double standard : A Thesis in the Field of Psychology for the degree of Master of Science Graduate Program in Psychology. 2015. 52 p.
70. Marcus B. Gendered Ageism Affects Women’s Job Security And Financial

Viability. *Forbs*.

URL:

<https://www.forbes.com/sites/bonniemarcus/2021/09/20/gendered-ageism-affects-womens-job-security-and-financial-viability/> (date of access: 11.05.2024).

71. Mendonça J. Children's Attitudes toward Older People: Current and Future Directions. *Contemporary Perspectives on Ageism*. 2018. P. 517–548.
72. Nelson, T. D. Ageism: Prejudice against our feared future self. *Journal of Social Issues*. 2005. vol. 61(2). P. 207-221.
73. Nelson, T. D. Ageism: Prejudice against older persons. *Ageing and Society*. 2003. vol. 23(02). P. 255 – 264.
74. Palmore E. The Ageism Survey First Findings. *The Gerontologist*. 2001. vol. 41. No. 5. P. 572–575
75. Scoping review on ageism against younger populations / V. de la Fuente-Núñez et al. *Scoping review on ageism against younger populations mdpi international journal of environmental research and public health*. 2021. No. 18(8). P. 1–24.
76. Scrivano R., Jarrott S. Self-directed ageism outcomes associated with ageism-reduction interventions: a scoping review. *Innovation in aging*. 2023. Vol. 7. P. 840.
77. Social Image of Old Age, Gendered Ageism and Inclusive Places: Older People in the Media / M. Sánchez-Román et al. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. No. 19(24). P. 1–26.
78. The cognitive tenacity of self-directed ageism / J. Henry et al. *Trends Cogn Sci*. 2023. No. 27(8). P. 713-725.
79. Tkalych M., Zinchenko T. Stereotypy dotyczące wyglądu: różnice płciowe i wiekowe. *Psychologiczne zeszyty naukowe półrocznik instytutu psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego*. 2018. No. 2. P. 79–92.
80. Traxler A. J. Let's get gerontologised: Developing a sensitivity to ageing. Springfield, Illinois: Illinois Department of Aging, 1980. P. 24.

81. Wilson D. Where are we now in relation to determining the prevalence of ageism in this era of escalating population ageing? *Ageing Res Rev.* 2019. vol.51. P. 78-84.
82. Whitbourne S. K., Hulicka I. M. Ageism in undergraduate psychology texts. *American Psychologist.* 1990. vol. 45. № 10. P. 1127–1136.
83. WHO team. Demographic Change and Healthy Ageing (DHA). Initiating a conversation about ageism. URL: <https://www.who.int/publications/m/item/initiating-a-conversation-about-ageism> (date of access: 05.04.2024).
84. World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization; (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463> , accessed 13 October 2023).

Всього джерел – 84.

Джерел за останні п'ять років – 38.

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 21 (40, 42, 48, 49, 50, 51, 56, 58, 60, 68, 61, 62, 64, 65, 70, 71, 75, 76, 77, 78, 81, 83, 84)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 17 (2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 32, 34, 36, 39)

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Співвідношення рівнів ейджизму

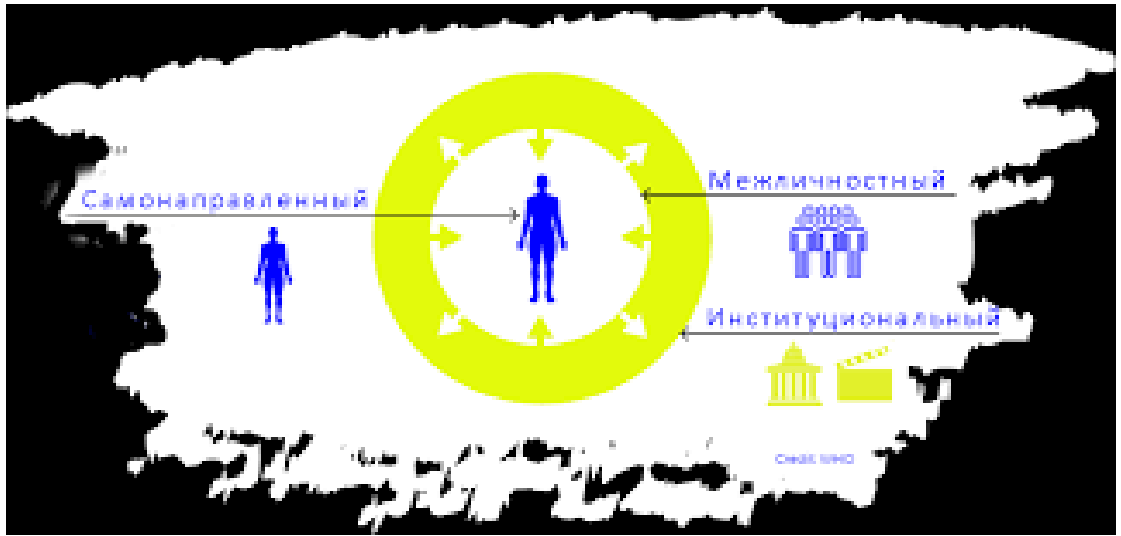


Рис. А 1 Співвідношення рівнів ейджизму

### Причини вікових обмежень, %



Рис. Б 1 причини відмов в українських компаніях

### The Fraboni Scale of Ageism (FSA)

Next to each item, place the number that best describes your answer based on the following scale:

1= strongly disagree, 2= disagree, 3= agree, 4= strongly agree

\* Items are reverse-scored.

1. Teenage suicide is more tragic than suicide among the old.
2. There should be special clubs set aside within sports facilities so that old people can compete at their own level.
3. Many old people are stingy and hoard their money and possessions.
4. Many old people are not interested in making new friends preferring instead the circle of friends they have had for years.
5. Many old people just live in the past.
6. I sometimes avoid eye contact with old people when I see them.
7. I don't like it when old people try to make conversation with me.
- \*8. Old people deserve the same rights and freedoms as do other members of our society.
9. Complex and interesting conversation cannot be expected from most old people.
10. Feeling depressed when around old people is probably a common feeling.
11. Old people should find friends their own age.
- \*12. Old people should feel welcome at the social gatherings of young people.
13. I would prefer not to go to an open house at a senior's club, if invited.
- \*14. Old people can be very creative.
15. I personally would not want to spend much time with an old person.
16. Most old people should not be allowed to renew their driver's licenses.
17. Old people don't really need to use our community sports facilities.
18. Most old people should not be trusted to take care of infants.
19. Many old people are happiest when they are with people their own age.
20. It is best that old people live where they won't bother anyone.

\*21. The company of most old people is quite enjoyable.

\*22. It is sad to hear about the plight of the old in our society these days.

\*23. Old people should be encouraged to speak out politically.

\*24. Most old people are interesting, individualistic people.

25. Most old people would be considered to have poor personal hygiene.

26. I would prefer not to live with an old person.

27. Most old people can be intimidating because they tell the same stories over and over

28. Old people complain more than other people do.

29. Old people do not need much money to meet their needs.

Antilocution items: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 13, 26, 29

Discrimination items: 4, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25

Avoidance items: 5, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 23, 27, 28