

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

Кафедра психології

Лахтарін Іван Анатолійович

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Гендерні уявлення як чинник формування соціальної ідентичності у
студентів

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ І. А. Лахтарін

Науковий керівник Петрунько Ольга Володимирівна, доктор психологічних
наук, старший науковий співробітник, професор кафедри
психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ ЯК ЧИННИКІВ ЇЇ РОЗВИТКУ	8
1.1. Психологічна природа соціальної ідентичності особистості	8
1.2. Чинники та механізми розвитку соціальної ідентичності особистості.....	16
1.3. Гендерні уявлення особистості, як чинник розвитку соціальної ідентичності	25
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ГЕНДЕРНИМИ УЯВЛЕННЯМИ ТА СОЦІАЛЬНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ СТУДЕНТІВ	38
2.1. Організація та методи дослідження	38
2.2. Аналіз результатів дослідження специфіки прояву соціальної ідентичності та гендерних уявлень студентської молоді.....	43
2.3. Кореляційні зв'язки між гендерними уявленнями студентів та показниками їх соціальної ідентичності.....	56
Висновки до розділу 2	59
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА РОЗВИТОК ЇХ ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ.....	60
3.1. Програма тренінгу із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень	60
3.2. Ефективність тренінгової програми.....	67
3.3. Практичні рекомендації з розвитку гендерних уявлень як чинника формування соціальної ідентичності студентів.....	73
Висновки до Розділу 3	77
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ Помилка! Закладку не визначено.	
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах кардинальної трансформації суспільства, в умовах глобалізації та цифровізації, перебудови соціально-культурних та політико-економічних процесів, активної уваги привертає питання гендерної рівності та гендерного виховання підростаючого покоління. Зміна гендерних стереотипів, впровадження в усі сфери життєдіяльності гендерної рівності виводить питання гендерної соціалізації на якісно новий рівень.

Сьогодні гендерний розвиток особистості забезпечує їй повноцінні рівні можливості у досягненні цілей та здійсненні життєдіяльності, що закріплено на законодавчому рівні. Зокрема, Законом України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» від 08 вересня 2005 року № 2866-IV зазначено, що рівні права та можливості жінок і чоловіків забезпечуються шляхом ліквідації дискримінації за ознакою статі та усунення дисбалансу між можливостями жінок і чоловіків реалізовувати рівні права, надані їм Конституцією і законами України. Тобто, згідно цього закону та інших нормативних документів, жінки та чоловіки мають абсолютно рівні права та можливості, що якісно змінює застарілі стереотипи щодо жіночих та чоловічих ролей. Сьогодні жінка є повноправним членом суспільства, яка має повне право на самореалізацію і професійний розвиток у будь-якій сфері на рівні з чоловіком.

Разом з тим, шлях до Євроінтеграції породжує новий погляд не лише на гендерні права, але й розширює можливості сексуальних меншин. Сьогодні все більшої популярності в Україні набувають ЛГБТ-спільноти, які виступають за свої права і прагнуть до повноцінного функціонування у суспільстві. Такі тренди в певній мірі суперечать усталеній українській традиції моногамного шлюбу, тому частка населення не сприймає позицію таких спільнот, а деякі ставляться до них агресивно та вороже.

Тому вивчення питання специфіки гендерних уявлень сучасної молоді є не лише актуальним, але й необхідним в у сучасних умовах, оскільки дає відповідь на питання, яким чином можна допомогти індивіду усвідомити зміст гендерних ролей, визначити свою позицію щодо системи існуючих нормативних приписів про належну поведінку чоловіків та жінок у соціумі, виробити свій стиль поведінки.

Варто звернути увагу на те, що саме студентська молодь є активним соціальним прошарком, який продукує нові ідеї, запроваджує нетрадиційні і прогресивні підходи до розвитку суспільства та особистості. Характерним для студентської молоді є особистісна незалежність, цінність свободи в прийнятті рішень, престижність освіти, тому вивчення їх гендерних уявлень може дати цілісну картину пануючих гендерних стереотипів та прогресивних тенденцій у їх розвитку.

Теоретичний аналіз проблеми показує, що гендерні уявлення з середини 60-70-х рр. виступають предметом дослідження в філософії, соціології, психології. Основні ідеї гендерних уявлень, гендерних ролей та гендерної ідентичності представлені в класичних зарубіжних працях: Є. Гоффмана, Е. Гідденса, У. Джеймса, Е. Дюркгейма, Ч. Кулі, Д. Марсія, Дж. Міда, Х. Таджфела, Дж. Тернера, Е. Фромма, З. Фрейда, К. Хорні, Е. Еріксона, К. Ясперса.

Для психолого-педагогічних досліджень особливого значення набувають роботи, присвячені різним аспектам гендерної ідентичності та гендерної соціалізації. Сучасні українські автори розглядають: аспекти гендерної ідентифікації та соціалізації особистості (Ю. Галустян, Н. Городнова, О. Главацька, Н. Шевченко); гендерну ідентифікацію як соціально-психологічний феномен (А. Мирошніченко); механізми становлення гендерної ідентичності особистості (М. Боровцова).

Таким чином, не дивлячись на існуючу теоретичну базу наукових підходів до вивчення гендерних уявлень, все ж досить актуальним є їх

дослідження у сучасної студентської молоді з метою визначення специфіки прояву гендерних уявлень та можливостей їх розвитку.

Об'єкт дослідження: соціальна ідентичність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: гендерні уявлення як чинник формування соціальної ідентичності у студентському віці.

Мета дослідження: Теоретично проаналізувати та емпірично дослідити зв'язки між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати соціально-психологічну природу гендерних особливостей особистості.

2. Проаналізувати чинники та механізми розвитку соціальної ідентичності студентів.

3. Емпірично дослідити соціально-психологічні зв'язки між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів.

4. Розробити програму тренінгу з оптимізації соціальної ідентичності студентів та розвитку гендерних уявлень студентів.

5. Розробити рекомендації перспективних напрямів розвитку гендерних уявлень.

Гіпотеза дослідження:

1. Існує взаємозв'язок між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів.

2. Спеціально розроблена програма тренінгу може бути ефективною в оптимізації соціальної ідентичності студентів та розвитку їх гендерних уявлень.

Методи дослідження:

1) теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація, класифікація, обґрунтування;

2) емпіричні: авторська анкета «Гендерні стереотипи»; опитувальник статево-рольової приналежності С. Бем; «Опитувальник гендерних

установок» (англ. «Gender Bias Quiz»), україномовна адаптація І.С. Булах, Т.О. Костіна; «Опитувальник менталізації» (Mentalization Questionnaire) (Гаузберг та ін.) в українській адаптації Х. Турецької та Б. Кунікевич; методика «Особистісної і соціальної ідентичності» О. Урбанович в адаптації (С. Ревенко);

3) методи математичної статистики: описові статистики та частотний розподіл, кореляційний аналіз, регресійний аналіз, непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Наукова новизна. В роботі вперше:

- емпірично доведено, що сучасні студенти мають розвинені гендерні уявлення, які відповідають сучасним положенням про гендерну рівність, що свідчить про їх розвинену соціальну ідентичність;

- розроблено програму тренінгу із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень і експериментально доведено її ефективність;

- удосконалено техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи студентів;

- дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми трактування сутності соціальної ідентичності та гендерних уявлень молоді, розкрито чинники їх становлення.

Практичне значення дослідження. Матеріали дослідження можуть бути використані організаційними психологами у роботі зі студентами з розвитку їх соціальної ідентичності і гендерних уявлень. Розроблена програма із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень може бути впроваджена у навчальний процес вищих навчальних закладів як додаткова психологічна робота або як факультативний курс, що може сприяти покращенню соціальної ідентичності студентів. Отримані результати можуть бути також використані у розробці програм гендерної соціалізації молоді, що включатиме систему правового, соціального та психологічного аспектів розвитку гендерних уявлень. Теоретичний та практичний матеріал

дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів розвитку гендерних уявлень, гендерної рівності, що сприятиме подоланню гендерних стереотипів у молодіжному середовищі.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження викладено у тезах на тему «Гендерні уявлення особистості як чинник розвитку її соціальної ідентичності» на Міжнародній науково-практичній конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період» яка відбулася 21-22 листопада 2024 в Університеті «КРОК».

Структура роботи. Магістерська дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. В роботі 4 таблиці та 12 рисунків. Список джерел представлений 81 позицією, з яких 56 за останні десять років.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ ЯК ЧИННИКІВ ЇЇ РОЗВИТКУ

1.1. Психологічна природа соціальної ідентичності особистості

В сучасному світі через проблему інтеграції технічних засобів у соціум актуальним стає питання про нові особливості процесів самосвідомості та саморозвитку особистості. Зміни, що відбуваються в сфері економіки та освіти, безсумнівно, надають великий вплив на розвиток суспільства та соціальних процесів, що відбуваються в ньому. У цих умовах питання про самототожність та міцність уявлень про себе стає дедалі актуальнішим. Однією з найважливіших людських потреб є прагнення до різноманітних взаємозв'язків із навколишнім світом, до колективної життєдіяльності, яка реалізується в результаті ототожнення людиною себе з конкретними соціальними групами, їх цінностями, своїм соціальним статусом у них, тобто ідентичність.

Поняття визначається як усвідомлення індивідом своєї приналежності до певної соціальної групи, через яке він визначає своє місце у культурному та соціальному просторах. Також поняття ідентичність розуміється як інтегративний феномен, який забезпечує зіставленість, відповідність внутрішнього психологічного змісту особистості тому, якою вона себе представляє, а також як захист особистісного Я, реалізованості власної «Я-концепції», втілення своєї «самості», переживання цілісності власного існування. Ідентичність особистості як складне психологічне утворення включає свідомі та несвідомі компоненти, має складну внутрішню структуру і може виявлятися у різних сферах.

Проблема ідентичності людини з давніх часів цікавить філософів; це питання є одним із ключових у рамках вікової психології, психології спілкування, гендерної психології та багатьох інших напрямів психології.

Спочатку дослідження ідентичності у зарубіжній психології здійснювалося в теоретичних напрямках, де базовими категоріями виступили поняття «ідентичність», запроваджене Е. Еріксоном та «Я-концепція» Дж. Г. Міда. Е. Еріксон розглядає поняття его-ідентичність (ego identity) як сукупність уявлень про себе, що дають можливість відчувати свою унікальність та автентичність [23]. Ідентичність є динамічною особистісною структурою, процесом організації життєвого досвіду в індивідуальне «Я», яка виникає шляхом его-синтезу та ресинтезу протягом дитинства та об'єднує конституційні задатки, базові потреби, здібності, ролі [19].

В.В. Козлов, аналізуючи роботи Е. Еріксона, робить висновок про ідентичність як про суб'єктивно пережите почуття тотожності та сталості власної особистості при сприйнятті інших, які визнають цю тотожність. Почуття ідентичності супроводжується відчуттям цілісності та свідомості свого життя, впевненості у зовнішньому схваленні. Ідентичність, як процес, заснований на сприйнятті себе в часі та просторі, а також на сприйнятті того, як інші визнають цю тотожність [17].

Е. Еріксон виділяє три рівні ідентичності: індивідуальний, особистісний, соціальний. Індивідуальний рівень ідентичності – це результат усвідомлення людиною уявлення про себе як про деяку відносно незмінну даність фізичного вигляду, темпераменту, задатків, минулого досвіду та устремління в майбутнє. Особистісний рівень ідентичності - відчуття людиною власної неповторності, унікальності свого життєвого досвіду, що зумовлює тотожність самому собі, усвідомлюваний особистістю досвід, що інтегрує всі ідентифікації з потягами, з набутими розумовими і творчими здібностями, з різноманітністю можливостей їх реалізації в соціумі [23]. Соціальний рівень ідентичності – особистісний конструкт, який відбиває внутрішню тотожність особистості соціальним, груповим ідеалам, нормам, сприяє процесу Я-категоризації (гендерної, професійної, етнічної, релігійної, громадянської та інших).

Поняття соціальної ідентичності, сформоване спочатку в руслі філософських, загально психологічних та соціально-психологічних теорій, в

останні роки набуло поширення у контексті вивчення суспільних процесів та явищ, і в даний час набуває значення базової категорії у соціальному пізнанні. Сучасні дослідження ідентичності мають міждисциплінарний характер, поєднуючи зусилля етнографів, соціологів, культурологів, педагогів, психологів та представників інших гуманітарних дисциплін.

Появу терміну «ідентичність» у психології прийнято пов'язувати з ім'ям Е. Еріксона. Проте витoki цього поняття сучасні вчені знаходять у роботах З. Фрейда «Тлумачення сновидінь» і «Групова психологія та аналіз его». У «Тлумачення сновидінь», виданої на рубежі ХІХ–ХХ століть Фрейд вперше використав термін «ідентифікація», під якою він розумів «неусвідомлене» ототожнення суб'єктом себе з іншим суб'єктом і вважав її механізмом засвоєння дитиною зразків поведінки значимих інших, формування супер-его. На момент виходу у світ роботи «Групова психологія та аналіз Его» 1914 року Фрейд надавав поняття ідентифікації вже ширший зміст, визначаючи її не тільки як несвідомий зв'язок дитини з батьками, що має переважно емоційний характер, але і як «важливий механізм взаємодії між особистістю та соціальною групою» [56, с. 43].

Вживання одного і того ж терміну – «ідентифікація» – стосовно двох різних рівнів людських відносин з позиції теоретичних поглядів Фрейда було цілком виправданим: адже, на його думку, в основі любові до своєї групи та агресії по відношенню до інших лежить ранній дитячий досвід амбівалентних емоційних відносин, який згодом переноситься в сферу соціальної взаємодії

Деякі вчені вважають родоначальником поняття «ідентичність» У. Джеймса. Хоча Джеймс і не вживав цього терміну і використовував замість нього слово «характер», саме він вперше детально описав гостре та захоплююче відчуття тотожності та цілісності, яке в сучасній психології називається ідентичністю [63].

У теорії соціальної ідентичності соціальна ідентичність — це знання людини про те, що вона належить до певної соціальної категорії чи групи [66]. Соціальна група - це набір індивідів, які мають спільну соціальну

ідентифікацію або вважають себе членами однієї соціальної категорії. Через процес соціального порівняння люди, які схожі, класифікуються разом із самим собою та позначаються як члени групи; осіб, які відрізняються від себе, класифікують як зовнішню групу.

Теорія соціальної ідентичності (SIT), запропонована Таджфелом (1978), і її застосування до організаційного контексту, запропоноване Ашфортм (1992), ґрунтовно пояснюють процес ідентифікації. З підходу SIT соціальна ідентичність визначається як усвідомлене відчуття приналежності до категорії групи, тоді як у бізнес-контексті організаційна ідентифікація розглядається як сприйняття індивіда як члена організації та досвід успіху або невдачі організації [45]. Таким чином, організаційна ідентифікація пояснює відносини між індивідом та організацією як когнітивний зв'язок, що зв'язує визначення організації з визначенням себе. Відповідно, у широкому сенсі ми можемо говорити про ідентифікацію з робочою групою, коли індивід стає членом професії чи групи [54].

Наукові дані показують, що обидва типи ідентифікації сумісні. Особа може мати кілька ідентичностей або вкладених ідентичностей, які співіснують у гармонії. Людина також може добре ладнати зі своїми колегами та відчувати себе спокійно з цінностями організації [68]. Тим не менш, не всі ідентичності однаково цінуються; отже, існує ієрархічна організація, заснована на помітності категорії з різною відносною вагою. Наприклад, було зазначено, що для певної особи ідентифікація з організацією може зменшитися, тоді як ідентифікація з групою підвищиться [32].

Теорія соціальної ідентичності встановлює, що люди самокласифікуються як члени групової категорії з позитивною валентністю. Однак у критичному огляді SIT зазначено, що групові процеси слід вивчати, починаючи з точки зору, яка робить більший акцент на складному характері діалогічної соціальної реальності. У цьому сенсі останні дослідження вказують на те, що процеси самовизначення та гетеро-визначення є динамічними та мінливими, поєднуючи ряд формальних і мотиваційних

елементів і є результатом взаємодії між характеристиками середовища та набором ресурсів суб'єкта, сформульованих в багатовимірному просторі, який поєднує різні критерії інклюзивності та диференціації.

Інакше кажучи, класифікація всередині організації чи групи тягне за собою почуття самоповаги та визнання, які впливають на поведінку індивідів, а взаємодія з контекстом і мотиваційні аспекти також відіграватимуть роль у цій самокатегоризації. У цьому плані в організаційному контексті було помічено, що ідентифікація з групою передбачає ставлення та поведінку її членів. А ототожнення з групою пояснює вищу дисперсію щодо задоволеності роботою, участі в груповій діяльності, відданості та особистої ініціативи в організаційному контексті.

У ранніх роботах соціальна ідентичність включала емоційні, оцінні та інші психологічні кореляти внутрішньогрупової класифікації [69]. Пізніші дослідники часто відокремлювали компонент самокатегоризації від компонентів самооцінки (оціночний) і відданості (психологічний), щоб емпірично дослідити взаємозв'язки між ними. Два важливі процеси формування соціальної ідентичності, а саме самокатегоризація та соціальне порівняння, мають різні наслідки. Наслідком самокатегоризації є акцентування сприйнятої подібності між собою та іншими членами групи, а також акцентування сприйнятої відмінності між собою та членами зовнішньої групи. Ця акцентуація відбувається для всіх установок, переконань і цінностей, афективних реакцій, норм поведінки, стилів мови та інших властивостей, які, як вважають, корелюють з відповідною міжгруповою категорією.

Наслідком процесу соціального порівняння є вибіркоче застосування ефекту прискорення, насамперед до тих вимірів, які призведуть до самопідсилення результатів для себе. Зокрема, самооцінка людини підвищується шляхом оцінки внутрішньої та чужої групи за параметрами, які призводять до того, що внутрішню групу оцінюють позитивно, а чужу групу – негативно.

Як пояснюють вчені, соціальні категорії, до яких відносять себе індивіди, є частинами структурованого суспільства й існують лише у зв'язку з іншими контрастними категоріями (наприклад, чорні проти білих); кожен має більшу чи меншу владу, престиж, статус тощо. Далі ці автори зазначають, що соціальні категорії передують індивідам; індивіди народжуються у вже структурованому суспільстві. Опинившись у суспільстві, люди отримують свою ідентичність або самосвідомість переважно з соціальних категорій, до яких вони належать.

Проте кожна людина протягом своєї особистої історії є членом унікальної комбінації соціальних категорій; тому набір соціальних ідентичностей, що утворюють Я-концепцію цієї людини, є унікальним. У теорії ідентичності самокатегоризація однаково актуальна для формування ідентичності людини, у якій категоризація залежить від названого та класифікованого світу [73].

Серед класових термінів, засвоєних культурою, є символи, які використовуються для позначення позицій – відносно стабільних морфологічних компонентів соціальної структури, які називаються ролями. Таким чином, як і теорія соціальної ідентичності, теорія ідентичності в основному має справу з компонентами структурованого суспільства. Особи, що діють у контексті соціальної структури, називають один одного і себе в сенсі визнання один одного особами, які займають позиції (ролі). Це найменування викликає значення у формі очікувань щодо поведінки інших і власної поведінки. У теорії ідентичності ядром ідентичності є категоризація «Я» як виконавця певної ролі та включення в «Я» значень і очікувань, пов'язаних із цією роллю та її виконанням.

Центральна відправна точка підходу соціальної ідентичності полягає в тому, що вплив соціальних груп на те, як люди бачать себе та оточуючих, неможливо зрозуміти без урахування ширшого соціального контексту, в якому вони функціонують. Ранні формулювання цієї теоретичної позиції зосереджувались на положенні про те, що соціальні структури можна

охарактеризувати рядом ключових характеристик (а саме проникність групових кордонів, стабільність групових статусів і легітимність поточних статусних відносин), це також є важливими детермінантами ймовірності того, що люди самовизначаються на індивідуальному або груповому рівні [18].

Дослідження підтверджують, що люди більш схильні ідентифікувати себе як членів групи, коли груповий статус є нестабільним (що сприяло міжгруповій конкуренції та соціальним змінам), тоді як індивідуальний рівень самовизначення є більш помітним, коли межі групи є проникними або включення в групу здається нелегітимним [21].

Подальший розвиток традиції самокатегоризації розробив більш безпосередні соціальні контекстуальні фактори, які можуть впливати на самовизначення та ствердження ідентичності. Основне припущення тут полягає в тому, що відповідний соціальний контекст визначає, яка категоризація здається найбільш придатною для забезпечення значущої організації соціальних стимулів, і, отже, які аспекти ідентичності стають помітними як орієнтири для сприйняття та поведінки тих, хто діє в цьому контексті [11].

Відповідно, дослідження показали, що люди сприймають свої власні та інші групи з точки зору різних характеристик, залежно від того, яка порівнювальна група чи порівняльна область є основою для їхніх суджень. Натомість членство в тій самій групі може розглядатися або як посилення ідентичності, або як таке, що ставить під загрозу позитивне самовідчуття, залежно від того, чи вона вигідно чи несприятливо порівнюється з іншими групами, які мають відношення до цього контексту. Наприклад, якщо студенти-психологи могли встановити позитивну ідентичність, порівнюючи свій інтелект зі студентами із мистецькими здібностями або свою креативність зі студентами-фізиками, вони відчували свою неповноцінність, порівнюючи себе зі студентами-фізиками з точки зору інтелекту або зі студентами з мистецькими здібностями з точки зору творчості [49].

Таким чином, саме соціальний контекст, а не конкретні особливості групи, визначає оціночний смак будь-якої даної групи. Важливим аспектом є те, що мотиваційні наслідки конкретної соціальної ідентичності формуються цими контекстуальними особливостями, які можуть включати якість характеристик, пов'язаних з іншими групами. Ці більш соціально-структурні та соціальні порівняльні трактування контексту в теоріях соціальної ідентичності та самокатегоризації вказують на два пов'язані, але відмінні особливості контексту. По-перше, контекст забезпечує зворотний зв'язок щодо соціальної позиції людини (людини в групі, групи по відношенню до інших груп), що може створити відчуття безпеки (навіть переваги) або створити джерело загрози для себе [31]. На груповому рівні соціальний статус і групова відмінність є основними контекстуальними факторами, які створюють цю загрозу.

По-друге, контекст також становить соціальну реальність, яка полегшує або обмежує спроби впоратися з цими потенційними загрозами. Стабільність, проникність, легітимність і достовірність порівняльної інформації – це приклади контекстуальних факторів, які можна використовувати для розробки та вибору можливих стратегій, спрямованих на вирішення проблем, пов'язаних із власними силами, таких як загроза ідентифікації [75]. Соціальний контекст ідентичності є як джерелом загроз, так і джерелом потенційних ресурсів для боротьби із загрозами. Відданість групі є вирішальним модеруючим фактором, який визначає реакцію на ці обставини та використання наявних ресурсів.

С. Литвин-Кіндратюк зазначає, що «проблему перетворення соціальної ідентичності сучасної особистості варто аналізувати як горизонтально, синхронно, стосовно різних видів ідентичності, так і вертикально, діахронно, крізь призму генези соціальних практик» [34, с.162].

О. Петрунько та О. Плющ визначають соціальну ідентичність як «ототожнення індивідом себе з тою чи іншою соціальною роллю, що супроводжується інтеріоризацією ідентифікуючої поведінки». Автори

стверджують, що соціальна ідентичність є джерелом мотивації, оскільки спонукає до різних типів мислення і поведінки, що задовольняють потреби і приносять результати діяльності. В основі соціальної ідентичності лежить реалізація нормативних очікувань та самоідентифікацій [450].

Тобто, соціальна ідентичність сучасної людини не обмежується входженням в соціум, а залежить від конкретної сфери життєдіяльності людини та здатності ототожнити себе із конкретною групою людей і правил.

1.2. Чинники та механізми розвитку соціальної ідентичності особистості

Соціальна ідентичність у першу чергу формується в процесі соціалізації індивіда. Соціалізація – це процес засвоєння індивідом протягом життя соціальних і культурних цінностей того суспільства, до якого він належить. Соціалізація охоплює всі соціальні процеси, завдяки яким індивід засвоює певні знання, норми, цінності, які дозволяють йому функціонувати як рівноправному члену суспільства.

Провідним та визначальним принципом соціалізації є цілеспрямований вплив (навчання, виховання). Проте соціалізація включає і стихійні, спонтанні процеси, які, однак, впливають на формування особистості. До соціалізації особистості належить засвоєння індивідом мови соціальної спільності, відповідних способів мислення, властивих даній культурі, форм раціональності та чуттєвості, прийняття індивідом норм, цінностей, традицій, звичаїв, зразків та прийомів діяльності тощо [58].

Індивід соціалізується, приєднуючись до різних форм соціальної діяльності, освоюючи характерні їм соціальні ролі. У цьому плані соціалізацію особистості можна представити як сходження від індивідуального до соціального. Разом з тим, соціалізація передбачає індивідуалізацію, оскільки необхідне сходження до індивідуального. Людина освоює світ культури вибірково, через свої інтереси, свій світогляд. Освоюючи культуру, людина

формує свої здібності, потреби, цінності. Тому немає соціалізації без індивідуалізації.

Отже, соціалізація – це двосторонній процес, що включає, з одного боку, засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, систему соціальних зв'язків; з іншого боку – процес активного відтворення індивідом системи соціальних зв'язків за рахунок його активної діяльності, активного включення до соціального середовища.

Саме на ці дві сторони процесу соціалізації звертають увагу багато авторів. Питання ставиться саме так, що людина не просто засвоює соціальний досвід, а й перетворює його у власні цінності, установки, орієнтації. Цей момент перетворення соціального досвіду фіксує не просто пасивне його прийняття, але передбачає активність індивіда у застосуванні такого перетвореного досвіду, тобто у відомій віддачі, коли результатом її є не просто збільшення до вже існуючого соціального досвіду, та його відтворення, а просування його на новий щабель. Цим пояснюється наступність у розвитку як людини, так і суспільства [77].

Головна сторона процесу соціалізації - засвоєння соціального досвіду - це характеристика того, як середовище впливає на людину; друга його сторона характеризує момент впливу людини на середовище за допомогою діяльності. Активність позиції особистості передбачається тут тому, що будь-який вплив на систему соціальних зв'язків та відносин вимагає ухвалення певного рішення та включає процеси перетворення, мобілізації суб'єкта, побудови певної стратегії діяльності, формування соціальної ідентичності особи на підставі засвоєння соціального досвіду.

Цієї позиції дотримувалися і представники символічного інтеракціонізму. Дж. Мід стверджував, що кожна людина формує Я-концепцію, оцінюючи свої суб'єктивні переживання з колективної точки зору. Відповідно, те, як людина розглядає саму себе, має бути відображенням того, що, на її думку, про неї думають інші, хоча зовсім не обов'язково, щоб вони справді так думали. Люди усвідомлюють насамперед такі власні властивості,

на які хтось чи щось звертає увагу. Це правильно навіть щодо елементарних фізичних якостей [39].

На думку Дж. Міда, коли індивід викликає у себе відгук, подібний до відгуків партнера взаємодії, і даний відгук стимулює контроль індивіда за власними діями, тоді й з'являється мислення як здатність керувати власною діяльністю, що дає можливість сформувати свою ідентичність. Осмислена взаємодія дає право використання символів лише у процесі соціальної діяльності, де пристосування дій різних людей друг до друга здійснюється лише через інтерпретацію символів, які наділені змістом [80].

Ця проблема була ключовою у творчості Дж. Міда та є головною для розуміння процесу формування соціальної ідентичності. Основна ідея, яка визначила її вирішення, полягала у можливості індивіда ставитися до себе як об'єкта. «Індивід входить у власний досвід лише як об'єкт, а не суб'єкт, та з'явитися в межах власного досвіду він може лише на основі соціальних відносин та спільних дій» [45, с. 218].

Вступаючи у відносини з різними людьми у процесі освоєння різних форм діяльності, індивід починає діяти стосовно себе так само, як оточуючі діють щодо нього. Тільки через ухвалення ролі іншого індивід починає усвідомлювати власні дії з позиції цього іншого. Таким чином, соціалізація є механізмом становлення ідентичності людини, включаючи як її особистісну, і соціальну ідентичності.

Головним інструментом соціалізації є соціальна взаємодія. Більшість вчених розглядають соціальну взаємодію у вигляді специфічної взаємодії, яка здійснюється людьми за допомогою інтерпретації ними дії один одного, що відбувається за допомогою символів. Тут взаємний вплив людей одне на одного ніколи не буває прямим, а завжди є посередником у вигляді інтерпретації дій. Особливість цієї інтеракції полягає в тому, що люди визначають дії один одного, а не просто реагують на них. Їхні реакції не викликаються безпосередньо діями іншого, а ґрунтуються на значенні, яке вони надають подібним діям [22].

Перша стадія формування соціальної ідентичності полягає у самоприєднанні індивіда до певної групи (туристів) або інституту (туризму), у ході якого особистість проектує власні якості та показники на нову групу. Цей процес наповнює змістом нове групове членство і, як наслідок, приносить відчуття єдності з цією групою. На другій стадії формування соціальної ідентичності члени групи стикаються із реальними життєвими змінами та з існуванням у рамках нової соціальної групи. Ця стадія відзначена проблемою внутрішньо-групової відмінності. Внутрішньо-групова динаміка зростає у міру того, як відмінності між групами стають конкретними та помітними. Особистість, що знаходиться на даній стадії, не може ідентифікуватися одночасно з декількома соціальними групами.

Компоненти «Я» на цій стадії сприймаються як різні. Особистість приймає лише ті компоненти «Я», які описують початкову групу. Таким чином, окремі та конкретні види соціальної ідентичності переважають над цілісним відчуттям «Я». На цій стадії відбувається деперсоналізація - феномен, при якому група індивідів починає сприймати і описувати себе не як різні індивідуальності, а, швидше, як взаємодіючих представників якоїсь загальної соціальної категорії. Таким чином, деперсоналізація створює у членів групи відчуття подібності за ознаками, значимими для цієї соціальної категорії, і призводить до сприйняття себе, швидше, як «ми» та «нас», ніж як «я» та «мене» [13].

Цей механізм призводить також до підкреслення відмінностей між групою та відповідними аут-групами. Процес деперсоналізації ґрунтується на механізмі самостереотипізації: побудові «образу Я», що включає характеристики, що стереотипно приписуються групі, і позбавленого властивостей, які вважаються типовими для членів аут-групи.

Третя стадія розвитку соціальної ідентичності – це відокремлення. На цій стадії множинність старих та нових соціальних ідентичностей краще усвідомлюється людиною, оскільки він чи вона більше розуміє, що є членом різноманітних соціальних груп. Це відбувається, коли зростає кількість

контактів із членами інших груп та різні види соціальної ідентичності актуалізуються одночасно. Досвід такої взаємодії спричиняє появу нових когнітивних зв'язків між компонентами «Я». Однак, на цій стадії різні види соціальної ідентичності існують відокремлено, можливі протиріччя між ідентичностями також не усвідомлюються [16].

На четвертій стадії відбувається інтеграція соціальної ідентичності. На цьому етапі людина починає усвідомлювати, що множинні та різні соціальні ідентичності однаково значущі для його «Я». Для досягнення подібної інтеграції необхідно спочатку усвідомити, що різні характеристики «Я» можуть конфліктувати між собою, та необхідно використовувати когнітивні та мотиваційні ресурси для вирішення цих протиріч.

Ще одним механізмом формування соціальної ідентичності є соціальне порівняння. Теджфел вважав, що «оскільки всі соціальні групи існують серед інших груп, позитивні аспекти соціальної ідентичності (тобто ті аспекти, які викликають задоволення) та відчуття цінності приналежності до певній соціальній групі набувають значення лише за в порівнянні з іншими соціальними групами» [79, с. 10].

У контексті внутрішньогрупових процесів соціальне порівняння сфокусовано на акцентуванні відмінностей між власною групою та іншими групами. Більше того, оскільки соціальна ідентичність включає емоційно-оцінний компонент, і ця оцінка ґрунтується на порівнянні характеристик своєї власної групи з іншими групами, сутність внутрішньо-групового оцінного процесу – в самопідтвердження, це порівняння не повинно бути точним, його завдання – підкреслити відмінності, які говорять на користь групи, що має призвести до позитивної міжгрупової диференціації, позитивно забарвленої відмінності та позитивної соціальної ідентичності. Ці процеси мотивовані прагненням до підтримки позитивної самооцінки, що входить до мотиваційної сфери особистості.

Зважаючи на сучасний стан інформаційного розвитку суспільства варто зазначити, що окремо слід розглядати соціальну інформаційну ідентичність.

Досить часто належність до соціальних груп у інтернет-спільнотах або соціальних мережах визначає кардинально інший тип ідентичності. Така ідентичність не завжди реально відповідає соціальним потребам індивіда. Як слушно зауважує О. Петрунко, необхідно зважати на те, що потреби і поведінка молоді в Інтернеті часто реалізуються стихійно, безсистемно, поза традиційним соціальним контролем, що посилює можливі ризики і наражає молодь на порушення: особистісного розвитку й особистісної цілісності; адаптивного функціонування [51]. Тобто, зниження соціального контролю у соціальних мережах деструктивно впливає на формування соціальної ідентичності, коли особистість викривлено ототожнює себе з соціальними групами.

Одним із видів соціальної ідентичності є гендерна ідентичність, яка сьогодні акцентує все більше уваги науковців та дослідників.

Гендерна ідентичність – усвідомлення своєї належності до чоловічої чи жіночої статі, осмислення себе з культурними уявленнями про мужність та жіночність [32].

Гендерна ідентичність є одним із компонентів ідентичності та співвідноситься з іншими аспектами загальної ідентичності особи. Під гендерною ідентичністю часто мається на увазі такий аспект самосвідомості, який пов'язаний із переживанням приналежності до певної статі, включаючи сформовані типи, властиві для даної статі поведінки та особистісні характеристики. Конструювання гендеру відбувається протягом дорослішання людини і включає в себе як свій особистісний образ, а й образ тієї групи, до якої конкретна особистість належить [7].

Ф. Тайсон і Р. Тайсон в рамках психоаналізу розрізняють статеву ідентичність, статеворольову ідентичність і сексуальну орієнтацію. Статева ідентичність має ядерну природу, а ядро статевої ідентичності, на їхню думку, є примітивним, частково усвідомленим почуттям належності до певної біологічної статі [43].

Відповідно до психоаналітичних моделей статевого розвитку (З. Фрейд, Й. Шторк) стрижнева статева ідентичність формується на другому році життя як відчуття людиною своєї приналежності до чоловічої чи жіночої статі. З погляду Р. Столлера статева ідентичність - усвідомлення індивідом своєї статевої приналежності, переживання своєї маскулінності, готовність до виконання певних статевих ролей. Статева ідентичність одна із аспектів особистісної ідентичності і полягає в принципі наслідування батькам. Цей конструкт включає всі якості індивідуальних поєднань чоловічих і жіночих рис, обумовлений біологічними, психологічними, соціальними і культурними факторами [27].

Ядро статевої ідентичності закладається у пренатальний період як біологічна обумовленість. Статева ідентичність формується на основі обумовлених статтю несвідомих взаємодій між батьками та дитиною. Біологічна стать дитини спонукає батьків до певного стилю взаємодії, в якому відображені позиції батьків, сиблінгів по відношенню до дитини чоловічої чи жіночої статі. У ході розвитку процес ідентифікації з об'єктами як своєї, так і протилежної статі утворює якусь систему ідентифікаційних образів, що включають специфічне поєднання чоловічих та жіночих рис.

Статева ідентичність деталізується у процесі розвитку, у ході розвитку формуються виборчі ідентифікації з кожним із батьків. Я. Коломінський та М. Мелтсас розглядають статево-рольову ідентичність як стадіальний процес [54]:

- 1) усвідомлення належності до певної статі, єдність свідомості та поведінки індивіда;
- 2) статево-рольова ідентичність як знання та засвоєння ролей чоловіка та жінки.

Аналіз, проведений Є.П. Ільїним, дозволяє стверджувати, що сексуальна ідентичність характеризується особливостями самосприйняття та самоподання людини в контексті її сексуальної поведінки у структурі гендерної ідентичності [9].

Порівняльний аналіз основних понять, що використовуються для інтерпретації гендерної ідентичності (біологічна стать, гендер, гендерні стереотипи, гендерні ролі, гендерний дисплей) дозволяє зробити висновок про те, що гендерна ідентичність є не просто структурним компонентом гендеру, а складним системним конструктом, який взаємопов'язаний із усіма особистісно-прийнятими образами Я [19]. Таким чином, гендерна ідентичність є складною інтегративною поліфункціональною особистісною характеристикою, яка включає у собі біологічні, соціальні та психологічні аспекти та обумовлює відповідні статі форми поведінки.

Гендерна ідентичність може бути представлена як інтегративне утворення, що включає особистісні, психологічні, соціальні складові. Емоційно-оцінний компонент представлений позитивним, негативним чи амбівалентним ставленням до себе, до свого маскулінного/фемінінного образу «Я», ставленням до найближчого оточення та образу світу з позиції гендеру, до гендерних норм, правил, ролей, стереотипів, установок, експектацій. Когнітивний компонент включає систему уявлень про себе як про представника певної гендерної групи, усвідомлення та прийняття своєї маскуліності/фемініності, а також вибір поведінки з урахуванням норм, правил, ролей, стереотипів, установок, експектацій. Поведінковий компонент є продуктом усвідомлення та реалізації у діяльності всіх уявлень про себе, самоставлення до себе як представника соціальної статі. Особистісний компонент включає психологічні, психодинамічні властивості, стани та особливості особистості з урахуванням гендеру і зумовлює процеси інтеграції та адаптації особистості в суспільстві [50].

Таким чином, структура гендерної ідентичності є поліфункціональним, інтегративним, багатовимірним утворенням особистості, що включає в себе емоційно-оцінний, когнітивний, поведінковий та особистісний компоненти, які взаємодоповнюють один одного.

Гендерна ідентичність формується в результаті процесу взаємодії «Я» та інших аспектів, за фактом проявляється як значний суб'єктивний досвід

психологічної інтеріоризації чоловічих / жіночих характеристик. В цілому, гендерна ідентичність передбачає ототожнення себе з тією чи іншою статтю, ставлення до себе як до представника певної статі з конкретними особистісними характеристиками, а також оволодіння відповідній даній статі поведінкою [53].

Таким чином, у рамках гендерної ідентичності у людини виникає цілісне уявлення про себе. Так, вже з раннього віку людина ототожнює себе з певною статтю, у неї виникає суб'єктивне «почуття статі» і розвиваються певні характеристики особистості - маскулінні або фемінні. Слід зазначити, що дані особистісні характеристики вони можуть не збігатися зі статтю: так, чоловік може мати фемінні риси, а жінка може проявляти маскулінні характеристики, можливі й варіанти з поєднання тих і інших характеристик.

У сучасній психології зустрічається два підходи до визначення терміну «гендерна ідентичність»: у вузькому значенні під гендерною ідентичністю розуміється усвідомлення та переживання індивідом приналежності до певної статі. У широкому сенсі гендерна ідентичність розглядається як багатофакторна та багатокомпонентна освіта, до якої входять різні гендерні характеристики особистості, такі як базова статева ідентичність, психологічні характеристики маскулінності та фемінінності, гендерні стереотипи та гендерні уявлення, формування сексуальних уподобань та сексуальна орієнтація, особливості соціального, пов'язані з освоєнням соціальних ролей [56].

Таким чином, гендерна ідентичність виступає як частина соціальної ідентичності, відповідно до її структури входять когнітивний (Я-розуміння), афективний (Я-ставлення) та поведінковий компоненти.

Проведений теоретичний аналіз цього феномену дозволяє уточнити поняття гендерної ідентичності. Гендерна ідентичність є поліфункціональним динамічним структурним утворенням особистості, детермінованим засвоєними соціокультурними нормами, правилами поведінки та відносин у

процесі соціалізації, через реалізацію особистісних смислів, потреб на певних щаблях вікового розвитку.

На основі аналізу науково-теоретичних підходів, нами було виявлено структурні компоненти гендерної ідентичності: емоційно-оцінний, когнітивний, поведінковий та особистісний. Емоційно-оцінний компонент представлений позитивним, негативним чи амбівалентним ставленням до себе, до свого маскулінного/фемінінного образу Я, ставленням до найближчого оточення та образу світу з позиції гендеру, до гендерних норм, правил, ролей, стереотипів, установок. Когнітивний компонент утворює систему уявлень про себе як про представника певної гендерної групи, усвідомлення та прийняття своєї маскулінності/фемінінності, а також вибір поведінки з урахуванням відповідних норм, правил, ролей, стереотипів, установок.

Поведінковий компонент є продуктом усвідомлення та реалізації у діяльності всіх уявлень, самовідношення як представника соціальної статі. Особистісний компонент включає психологічні, психодинамічні властивості, стани та особливості особистості з урахуванням гендеру, обумовлює процеси інтеграції та адаптації особистості в суспільстві. Структурні компоненти гендерної ідентичності представлені у взаємодоповнюваності, сполучення один з одним.

1.3. Гендерні уявлення особистості, як чинник розвитку соціальної ідентичності

Вивчаючи особливості чоловічої та жіночої статі, вчені дійшли висновку, що риси характеру та статева поведінка багато в чому залежать від соціальних очікувань та культурних норм. Це зумовило введення Р. Столлером в 1968 році в психологію терміну «гендер» для розмежування понять біологічна стать (sex) і соціальна стать (gender) [21].

Поняття «гендер» сьогодні широко використовується у гендерній психології, гендерології та фемінології. Гендер – соціально-психологічна стать

людини, сукупність її психологічних характеристик та особливостей соціальної поведінки, що виявляються у спілкуванні та взаємодії. Базовим утворенням у гендері є психологічна стать особистості, тобто досягнення певного рівня статевої самосвідомості та статевої ідентифікації, реальне оволодіння чоловічою чи жіночою роллю [7].

Гендер – це складний соціокультурний процес формування (конструювання) відмінностей у чоловічих і жіночих ролях, поведінці, ментальних та емоційних характеристиках, і результат цього процесу – соціальний конструкт гендеру. Важливими елементами конструювання гендерних відмінностей є протиставлення «чоловічого» та «жіночого» та підпорядкування жіночого початку чоловічому [8].

Гендер є характеристикою особистості, у межах якої особливе місце посідає гендерна ідентичність, що розуміється як різновид соціальної ідентичності, яка характеризує людину з точки зору її приналежності до чоловічої чи жіночої групи. Гендерна ідентичність - усвідомлення себе у зв'язку з культурними визначеннями мужності та жіночності [13]. Однак у сучасних умовах розвитку суспільства уявлення про мужність та жіночність дуже розмиті. Перед молоддю гостро постає питання вибору. Якщо раніше були чіткі настанови щодо поведінки юнака та дівчини, які проголошуються батьками, було накладено табу на сексуальні стосунки («ти ще малий»), то в період статевого дозрівання та активного сексуального потягу, юнак і дівчина прагнуть виробити власну життєву позицію шляхом спроб і помилок. Однієї гендерної ідентичності недостатньо, необхідно спиратися на можливості самовизначення особи.

Гендер створюється (конструюється) суспільством як соціальна модель жінок і чоловіків, що визначає їх становище та роль у суспільстві та його інститутах (сім'ї, політичній структурі, економіці, культурі та освіті та ін). Гендерні системи різняться у різних суспільствах, однак у кожному суспільстві ці системи асиметричні таким чином, що чоловіки і все «чоловіче/маскулінне» (риси характеру, моделі поведінки, професії та інше)

вважаються первинними, значущими та домінуючими, а жінки і все «жіноче/фемінні» визначається як вторинне, незначне із соціальної точки зору та підлегле [16].

Сутністю конструювання гендеру є полярність та протиставлення. Гендерна система як така відбиває асиметричні культурні оцінки та очікування, адресовані людям залежно від їхньої статі [5]. З певного моменту часу майже у кожному суспільстві, де соціально наведені характеристики мають два гендерні типи (ярлики), одній біологічній статі приписуються соціальні ролі, які вважаються культурно вторинними. Немає значення, які це соціальні ролі: вони можуть бути різними в різних суспільствах, але те, що приписується і наказується жінкам, оцінюється як вторинне (другосортне).

Соціальні норми змінюються згодом, проте гендерна асиметрія залишається. Таким чином, можна сказати, що гендерна система – це соціально сконструйована система нерівності за статтю. Гендер, таким чином, є одним із способів соціальної стратифікації суспільства, який у поєднанні з такими соціально-демографічними факторами, як раса, національність, клас, вік організує систему соціальної ієрархії [9].

У сучасній науці гендерний підхід до аналізу соціальних та культурних процесів та явищ використовується дуже широко. У ході гендерних досліджень розглядається, які ролі, норми, цінності, риси характеру наказує суспільство жінкам та чоловікам через системи соціалізації, поділу праці, культурні цінності та символи, щоб побудувати традиційну гендерну асиметрію та ієрархію влади. Гендерний конфлікт викликаний протиріччям між нормативними уявленнями про риси особистості та особливості поведінки чоловіків і жінок і неможливістю чи небажанням особистості та групи людей відповідати цим уявленням-вимогам.

Якщо стаття має на увазі фізичні, тілесні відмінності, то гендер розглядає їх психологічні, соціальні та культурні особливості. Р. Ангер зазначає, що визначення статі зазвичай включає у собі риси, безпосередньо зумовлені біологічною статтю, тоді як гендер має на увазі ті аспекти чоловічої та жіночої

статі, причини, виникнення яких ще не відомі [14]. До ХХ століття майже у всіх країнах світу у законах було закріплено підпорядкування жінок чоловікам. Чоловік мав панівне становище у сім'ї, майнові права також належали чоловікові, батьки вирішували, з ким одружується їхня дочка. Жінки не мали права на фінансову незалежність, не розпоряджалися власністю, не отримували без дозволу чоловіка паспорт, не обирали місце проживання.

Після Другої світової війни (1939-1945) було прийнято найважливіші міжнародні закони, які розпочали епоху захисту прав жінок у таких сферах: у політичній – Конвенція ООН про політичні права жінок (1952); Конвенція ООН про громадянство заміжньої жінки (1957), в економічній - Конвенція Міжнародної організації праці (МОП) про рівну плату за рівну працю (1951); Конвенція МОП про дискримінацію у сфері найму та роботи (1958), Конвенція МОП про охорону материнства (1952); у сфері освіти - Конвенція ООН про дискримінацію у сфері освіти (1960). У сімейних відносинах - Конвенція ООН про згоду на одруження, мінімальний шлюбний вік та реєстрацію шлюбів (1962) Конвенція ООН «Про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок» (1979) [21].

Рівність жінки з чоловіком у 60 – 80 роках ХХ століття базувалася на концепції «поліпшення становища жінок». Тільки наприкінці ХХ століття на зміну їй прийшла концепція гендерного розвитку суспільства, яка розглядає утвердження рівності чоловіків і жінок за їхню паритетність (рівність), партнерство, через самотворення ними свого власного життя, як суб'єкта, а не як об'єкта історії.

Як зазначає Н. Камінська, введення поняття «гендер» у науковий обіг переслідувало кілька цілей, зокрема: відійти від терміну «Sex» (біологічна стать) при інтерпретації проблем статевої ролі поділу праці; перевести відносини між статями з біологічного на соціальний рівень; відмовитися від постулату про «природне призначення статі»; показати, що стать є категорією поруч із класом, расою [29].

Т. Говорун вводить у науковий обіг поняття «гендерна соціалізація» - процес входження індивіда як представника певної статі до системи соціальних зв'язків; сукупність етапів в онтогенезі особистості з набуття гендерної ідентичності та її збагачення є важливим для змісту освіти та процесу виховання особистості, оскільки закладає фундамент неупередженого ставлення до особистості незалежно від її статі [16].

Кожне культурне середовище, кожна нація має свої стандарти виховання – гендерні ролі, хлопчиків виховують згідно з еталонами маскулінності, дівчат – фемінності. Схеми, які встановлюють у масовій свідомості певні норми маскулінності/фемінності, називають гендерними стереотипами. Вони конструюються у процесі соціалізації індивіда, поділом праці, системою гендерних ролей, сім'єю, ЗМІ. Фіксуючи на рівні свідомості прийняті суспільні норми, особистість має їх за зразок статевої поведінки та стає їх носієм.

Гендерні відмінності - відмінності для людей, зумовлені їх статевою приналежністю. Так, вважається, що у чоловіків більш розвинені просторові та математичні здібності, вони агресивні та більш домінантні, для них значущі професійні ролі, але не доведено, що вони активніші за жінок, самодостатні, незалежні, легко приймають рішення, люблять математику та науку, неемоційні. Жінок характеризують як таких, у яких добре розвинені вербальні здібності, дружелюбність і контактність, вони віддають перевагу сімейним ролям, але не доведено, що вони більш тривожні, імпульсивні, акуратні, мають самооцінку, нижче за чоловіків [19].

За твердженням О. Петрунько, гендерні відмінності виступають у структурі двох різних аспектів: 1) предметно-інструментального (або маскуліного – як комплексу фізіологічних, соматичних, психічних та психологічних ознак, що визначає належність до чоловічої статі й чоловічого гендеру); 2) експресивно-емоційного (або ремінного – як комплексу фізіологічних, соматичних та психологічних ознак, що визначають належність до жіночої статі й жіночого гендеру [52].

С. Лукомська підкреслює обумовленість гендерних відмінностей лише на рівні психофізіології. Психологічну диференціацію вона пов'язує з такими положеннями [35]:

1. Статева ідентичність, що має на увазі первинну ідентифікацію людини з тією чи іншою статтю.

2. Полодиморфічна поведінка, що проявляється на відміну від поведінкової активності у представників різних статей як у людини, так і у вищих тварин.

3. Статеві відмінності у пізнавальних, когнітивних процесах, швидкості психічних реакцій, специфічних інтелектуальних здібностях.

4. Орієнтація - еротичний потяг до представника тієї чи іншої статі.

Е. Гідденс стверджує, що гендер є культурно обумовленим феноменом. Дитина засвоює приклади гендерної поведінки, властиві цій культурі, від батьків. Крім того, у сприйнятті батьками дитини велику роль відіграють гендерні стереотипи, взаємини між матір'ю та дитиною вказують на те, що з хлопчиками та дівчатками батьки спілкуються по-різному, навіть якщо вони впевнені у тому, що поводяться однаково [66].

Є. Ільїн також наголошував на соціальній природі гендеру. Він це тлумачить тим, що «генітальна зовнішність», детермінуючи паспортну стать немовляти, задає дорослим певну програму його виховання. Відбувається навчання дитини статевої ролі відповідно до культурних традицій суспільства, до якого вона належить. Сюди входить система стереотипів «маскулінності» та «фемінності», тобто уявлення про те, якими мають бути чоловіки та жінки [22].

Засвоєння стереотипів, з одного боку, полегшує формування нових відносин, сприяє утворенню особистісних структур. З іншого боку, стереотипи, як постійні явища, уповільнюють сприйняття нової інформації, викликають упереджене ставлення, ворожість.

Н. Шевченко за змістом виділяє три групи гендерних стереотипів [59]:

- 1) стереотипи маскулінності/фемінності, згідно з якими кожній статі приписуються певні психологічні якості;
- 2) стереотипи, які закріплюють сімейні та професійні ролі відповідно до статі; сімейні – жінкам, професійні – чоловікам;
- 3) стереотипи, пов'язані з відмінностями у змісті праці: інструментальна сфера – поле діяльності чоловіків, експресивна, як виконавча та обслуговуюча праця, – сфера діяльності жінок.

Т. Говорун та О. Кікінеджи до зазначених вище груп додають четверту – стереотипи, пов'язані з привабливістю, критеріями оцінки зовнішності чоловіка та жінки [15]. У людини, яка бере на себе відповідальність щодо прийняття управлінських рішень, мають бути риси особистості, які сприяють виконанню цього виду діяльності.

У ситуаціях, коли необхідно приймати рішення, на думку М. Боровцевої, у жінок у порівнянні з чоловіками, виявляються такі риси, як [4]: емоційність особливої сили; більша чутливість до несправедливості, хвороблива реакція на критику, конфлікти, що змушує їх довгий час бути у збудженому стані та не сприяє успішному управлінському рішенню, але дозволяє швидше реагувати на зміну ситуації; велика схильність до стресів у порівнянні з чоловіками; занижена самооцінка, самокритичність; вміння пристосовуватися до різних ситуацій, оскільки доводиться часто перемикатися з однієї соціальної ролі (керівник, ділова жінка) в іншу (мама, дружина); старанність, акуратність, обережність та відповідальність тощо.

Вперше статево-гендерні структури були розглянуті В. Білоусом у рамках вчення про поліморфну індивідуальність, створеного на основі теорії інтегральної індивідуальності В. Мерліна, що включає принципи теорії систем Л. Берталанфі, положення теорії функціональних систем П. Анохіна та ін. Головними особливостями інтегральної індивідуальності, згідно з В. Білоусом, є ієрархічний спосіб організації, багаторівневість, єдність процесів інтеграції та диференціації, наявність поліваріативних зв'язків між індивідуальними властивостями з урахуванням соматичних, біологічних,

нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних характеристик [5].

Для кожної особистості неминучим є процес соціалізації та інтеграції в соціум. Цей процес обумовлений прийняттям існуючих норм та правил поведінки, типів мислення, стереотипів, в тому числі і стосовно гендерних уявлень.

Гендер є соціальним конструктом, що передбачає відмінності в ролях, поведінці, ментальних та емоційних характеристиках між чоловічим та жіночим, що створюються суспільством; це великий комплекс соціальних та психологічних процесів, а також культурних установок, породжених суспільством та впливають на поведінку особистості [3].

Гендерна свідомість індивідів формується шляхом поширення та підтримки соціальних та культурних стереотипів, норм та розпоряджень. Конструювання гендерних норм, свідомості, стереотипів відбувається у процесі виховання, освіти, і навіть через засоби інформації. Сформовані певні правила поведінки створюють уявлення про те, наприклад, хто є «справжній чоловік» і якою має бути «справжня жінка». Згодом ці гендерні норми підтримуються за допомогою різних культурних механізмів (наприклад, стереотипи у ЗМІ).

Образи чоловіків і жінок, особливості та характер їхніх взаємин, їх соціальні функції та ролі створюються ЗМІ та сприймаються аудиторією у тому числі за допомогою гендерних стереотипів. Гендерний стереотип можна розуміти як стійке узагальнене та спрощене уявлення людини та має про моделі поведінки та риси характеру, що відповідають поняттям «чоловік» і «жінка», їх соціальним ролям та функціям. Це уявлення, вироблене культурою і виражене у візуальних і вербальних образах, базується на схвалюваних суспільством рисах мужності та жіночності. Гендерні стереотипи можна визнати своєрідним інструментом творчості, системою знаків, що полегшують взаємне розуміння [26].

Як правило, у медійних текстах зустрічаються дві групи гендерних стереотипів. Перша група відбиває реальний стан речей (наприклад, принижений стан жінки в суспільстві, сім'ї, запропоновані жінці суспільством форми діяльності: виховання дітей, ведення домашнього господарства тощо). Друга група - не відповідні дійсності або застарілі стереотипні уявлення, які часто використовуються як спосіб маніпулювання (наприклад, уявлення про те, що молодість і краса - запорука успіху і багатства тощо).

Гендерні стереотипи, як і будь-які інші, формуються на основі злиття особистого життєвого досвіду та інформації, отриманої із зовнішніх джерел:

- прикладу батьків, закріпленого в дитинстві як норма;
- прикладу оточуючих, прийнятого або відчужуваного;
- продуктів художньої культури;
- продуктів масової культури;
- медійних продуктів.

Гендерні стереотипи також можна розглядати як один із способів пізнання та відображення відносин чоловіків та жінок на основі образів та дискурсів, що наповнюють медійний простір.

Формування гендерних стереотипів обумовлено низкою соціально-демографічних чинників, серед яких провідне становище займають статеві характеристики, сімейний стан, освіченість та інтелект, віддаленість читача від політико-економічних центрів країни (урбанізованість). Гендерні стереотипи в медіасередовищі мають динамічність і рухливість, оскільки є результатом взаємодії творчого акту і осмислення [20].

Отже, система гендерних стереотипів у ЗМІ базується на бінарній опозиції маскулінності-фемінінності. Маскулінність автоматично прирівнюється до активно-творчого, культурного, цивілізаційного початку, а фемінінність – до пасивно-репродуктивного, природного. Відповідно до цього розподіляються соціальні ролі, що приписуються та висвітлюються в медіа просторі: для жінки – сімейні ролі, для чоловіків – професійні.

Питання про вплив культури на формування та зміну моральних гендерних стереотипів є насамперед питанням про підстави появи та існування цього виду стереотипів, які являють собою еталони поведінки чоловіків і жінок, яким, як очікується, вони повинні слідувати, і завдяки яким моделюється тип моральних взаємин між чоловіками і жінками, характерним для даної культури.

Особистість людини формується у процесі повсякденного спілкування з оточуючими. Культура певного суспільства приймається людиною не як щось зовнішнє, зовні нав'язане, але як те, що складається з моделей відповідної поведінки, які виникають у комунікації і постійно зміцнюються, оскільки люди спільно взаємодіють з умовами життя. Практично будь-яка традиція, будь-який культурний стандарт має в своїй основі історично обумовлену необхідність, зв'язок з якою вже втрачено, проте завдяки якій як стереотипи соціальне знання живе і передається від покоління до покоління [23].

Громадська свідомість постачає інформацію у вигляді цілісних, внутрішньо не диференційованих стереотипів нормативно орієнтованої поведінки, чим здійснюється стабілізуюча функція соціального контролю, функція спадкоємності культури. Перехід певних «фактів» (до яких належать і моральні гендерні стереотипи) з інформаційного поля суспільної свідомості на особистісний рівень мислення конкретної людини відбувається завдяки наступним процесам, які на рівні індивідуальної свідомості породжують здатність до повторення, відтворення та констатації того, що суспільна свідомість передає індивіду як норми, правила, які потребують теоретичного осмислення, та виключають його.

Освоюючи мову та розвиваючись, дитина засвоює те, що становить особливості культури, людського способу дії та способу життя. Багато чого з цього йде у підсвідомість. Дитина навчається бути власне «соціальною істотою». Поряд із загальними для людини як такої ознаками соціальної діяльності, дитина опановує і дані певній культурі. Існують різні суспільні умовності, традиції, які фіксуються у суспільній свідомості та закріплюються

в індивідуальній підсвідомості. Це звичаї та традиції даного суспільства, що відрізняються від звичаїв та традицій іншого суспільства (естетична культура, уклад сім'ї, взаємини поколінь тощо). Людина як член цього суспільства засвоює їх, не усвідомлюючи, і використовує практично, приймаючи як даність [26].

Важливими чинниками, що впливають на формування моральних гендерних стереотипів, є також вербальна комунікація з іншими людьми, безпосередній досвід з об'єктом установки, «невербальна комунікація» тощо. У дитячому віці особливе значення має образ, бо для дитини основне навантаження несе образ навколишніх об'єктів і людей, копіюючи які він у нерозчленованому вигляді засвоює певний набір соціальних установок. Так само, за допомогою копіювання поведінки дорослих, засвоєння їх пояснень своїх вчинків, дитина набуває певного морального знання, яке у своїй основі представляється даністю, має риси «аксіоматичності», цілісності тощо.

Моральне знання можна охарактеризувати як початковий ступінь освоєння індивідом моралі, що інформує людину про всю систему вимог (простих правил моральності, стереотипах, моральних нормах, принципах, категоріях, ідеалах) і про оцінку сторону моралі (про специфіку моральної оцінки та встановлення критеріях). Частиною морального знання є і моральні гендерні стереотипи, які передаються у процесі виховання разом з іншими установками [29].

Культура справила не менший вплив на формування та вдосконалення гендерних стереотипів, визначивши список еталонів поведінки та образів, яким повинні слідувати чоловіки та жінки. Таким чином формується моральний тип взаємовідносин чоловіків та жінок у межах тієї чи іншої культури. Особа індивіда трансформується в результаті повсякденних комунікацій із оточуючими. Культура суспільства, в якому знаходяться індивіди, сприймається ними як модель поведінки в залежності від типу комунікації [32].

Кожна культура має норми, цінності, які міцно закріпилися у свідомості суспільства та індивідуальній підсвідомості. Такими умовностями, нормами та цінностями є:

- 1) естетична культура;
- 2) уклад сім'ї;
- 3) взаємини чоловіків та жінок;
- 4) взаємини поколінь.

Засвоюються вище перелічені компоненти неусвідомлено. Гендерні образи та стереотипи формуються в момент вербальних комунікацій, і навіть невербальних образів, закладених у дитинстві. Дитина копіює поведінку дорослих, набуває пізнання про моральності і не намагається усвідомити це, приймаючи все як аксіому. Потім цей фундамент – стереотипізований образ, ідеал, лежить в основі моральних переконань та поглядів, на які спирається індивід при взаємодії із представниками протилежної статі. Іншими словами, ідеальний образ майбутньої гендерної ролі закладено в людині з дитинства.

Висновки до розділу 1

Таким чином, ідентичність особистості об'єднує у собі крім природних задатків, потреб і здібностей, які можуть змінюватися, і постійні, стійкі соціальні ролі, завдяки яким ми можемо бачити своє життя в його безперервності. Соціальна ідентичність – це результат процесу соціальної ідентифікації, під яким розуміється процес визначення себе через членство у соціальній групі. Соціальна ідентифікація виконує важливі функції як на груповому, так і особистісному рівні: саме завдяки цьому процесу суспільство отримує можливість включити індивідів у систему соціальних зв'язків та відносин, а особистість реалізує базисну потребу групової приналежності, що забезпечує захист, можливості самореалізації, оцінки іншими та впливу на групу.

До головних аспектів соціальної ідентичності належить гендерна ідентичність, яка є базовою структурою соціальної ідентичності, яка

характеризує індивіда з погляду його приналежності до чоловічої чи жіночої групи, має особистісний компонент, залежить від соціокультурної ситуації розвитку особистості, здатна змінювати свою спрямованість та зміст. Гендерна ідентичність представлена багаторівневою системою співвіднесення особистості з тілесними, психофізіологічними, психологічними та соціокультурними значеннями маскулінності та фемінності як незалежних змінних.

Гендерна ідентичність як особливий вид особистісної ідентичності належить до найбільш стабільних ідентифікацій людини. За допомогою неї індивід створює власний суб'єктивний образ. Формуючий потенціал ідентичності реалізується з усвідомлення індивідом своєї належності до певної гендерної групи. Суб'єктивна емоційна значимість групи багато в чому визначає розвиток Я-образу та образу групи у конкретних соціальних умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ГЕНДЕРНИМИ УЯВЛЕННЯМИ ТА СОЦІАЛЬНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Теоретико-методологічний аналіз наукових підходів та концепцій до визначення соціальної ідентичності та гендерних уявлень студентів дав змогу конкретизувати їх сутність та особливості. Отже, виявлено, що гендерні уявлення сучасної молоді та їх соціальна ідентифікація є взаємозалежними поняттями, оскільки одне провокує розвиток іншого. Тому, враховуючи такі положення нами організовано та проведено емпіричне дослідження зв'язків між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів.

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні зв'язків між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів.

Згідно з цією метою, поставлено такі емпіричні завдання:

- 1) дослідити особливості особистісної та соціальної ідентичності студентів;
- 2) виявити рівень менталізації студентів;
- 3) встановити рівень прояву гендерних установок та гендерних стереотипів студентів;
- 4) визначити переважаючий тип статево-рольової приналежності студентів;
- 5) провести кореляційний аналіз зв'язків між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів;
- 6) порівняти статистично достовірні відмінності у показниках гендерних установок та соціальної ідентичності залежно від статево-рольової приналежності.

На початку дослідження застосовано авторську анкету, мета якої – виявити гендерні стереотипи сучасної студентської молоді. Анкета складається з 7 запитань: 2 запитання, які визначають вік та стать

респондентів, а також 5 запитань, які визначають гендерні стереотипи досліджуваних (додаток А):

1. Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні? (відповідь: так/ні)
2. Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним? (відповідь: так/ні)
3. Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік? (відповідь: так/ні)
4. Чи може жінка бути ефективним керівником/лідером? (так/ні)
5. Чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати? (відповідь: так/ні)

Для проведення подальшого емпіричного дослідження застосовано наступний психодіагностичний інструментарій Статеврольовий опитувальник С. Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI), опитувальник «Гендерних установок» («Gender Bias Quiz») в україномовній адаптації І. Булах, Т. Костіної, Методика вимірювання здатності до менталізації MZQ, Методика «Особистісної і соціальної ідентичності» О. Урбанович (в адаптації С. Ревенко) (детально опис психодіагностичних методик представлено у Додатках Б, В, Г, Д).

Статеврольовий опитувальник С. Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) використовується для дослідження гендерних ролей, як міра маскулінності та фемінності. Опитувальник було створено професором Корнельського університету (США) Сандрою Ліпсіц Бем у 1971 році з метою емпіричного дослідження гіпотез, що виникли в рамках розробленої нею концепції андрогінії. У перекладі з грецького андрогінія (від «androgynos») – «двостатевий») означає наявність чоловічих та жіночих ознак в одному організмі. У своїй концепції С. Бем використовує термін «андрогін» для опису не анатомо-фізіологічних, а психосоціальних характеристик індивіда. З її точки зору, багато людей поєднують у собі як маскулінні, так і фемінні якості, що входило в різку суперечність із існуючими до 1970 року теоріями так званої

гендерної відповідності, тобто необхідної відповідності психологічної статі біологічній. Відповідно до цих теорій, що відповідає традиційним стандартам гендерна відповідність є нормою, а невідповідність – патологією.

В той час як яскраво-маскулінна Я-концепція може подавляти ті види поведінки, які вважаються фемінінними, а яскраво фемінінна - ті види, які вважаються маскулінними, змішана (або андрогінна) Я-концепція дозволяє індивіду вільно використовувати як маскулінні, так і фемініні поведінкові патерни. Перед складними життєвими ситуаціями ця особливість, на думку С. Бем, становить безперечну перевагу цієї категорії людей. Опитувальник статевих ролей (BSRI) створювався як частина великої дослідницької програми, покликаної обґрунтувати і надати необхідної фундаментальності концепції та самому поняттю андрогінії.

Опитувальник адаптовано українською мовою А. Ярошенко, Т. Семигіною, у 2023 році. Він оцінює, як люди ідентифікують себе психологічно. Статеврольовий опитувальник дозволяє вивчити уявлення респондентів про моделі поведінки та риси характеру, які співвідносяться з «жіночими» і «чоловічими». С. Бем також виявила, що деякі люди мають збалансовані рівні рис обох шкал, і описала їх як андрогінів – людей, що мають як високі чоловічі, так і високі жіночі риси. Переклад опитувальників українською мовою було здійснено симетричним способом, коли зміст та розмовність англійського тексту зберігається й у перекладі. До перекладу залучено 2 перекладачів, один з яких є носієм мови, а інший вільно володіє українською та англійською. Методику адаптовано саме на вибірці студентів, що в даному випадку доводить валідність її використання для нашого дослідження (Додаток Б).

Тест опитувальник «Гендерних установок» («Gender Bias Quiz»), україномовна адаптація І. Булах, Т. Костіної. Оригінал опитувальника було розроблено в межах проєкту канадської міжурядової організації «Commonwealth of Learning» (COL) [84]. Головною місією цієї організації є утвердження гендерної рівності у світі. Цієї мети можна досягнути, на думку

організації, завдяки підвищенню рівня обізнаності в гендерному питанні – гендерній просвіті. Саме тому «Commonwealth of Learning» створює середовище, у якому всі учасники мають можливість вільно вступати в діалог із гендерних питань. А опитувальник «Gender Bias Quiz» розроблено як інструмент для виявлення гендерних упереджень, щоб підвищити обізнаність про них.

Анкета складається з 20 запитань, які містять твердження про певні гендерні установки. На кожне запитання учасник/ця можуть обрати один варіант відповіді, який оцінюють відповідною кількістю балів: повністю не погоджуюся (1 бал), частково не погоджуюся (2 бали), частково погоджуюся (3 бали), повністю погоджуюся (4 бали). Рівень гендерних установок особистості визначають через обрахування суми балів, наданих на кожне з питань опитувальника [30]. На основі одержаних результатів визначається 4 рівні вираженості гендерних установок (упереджень): дуже високий, високий, середній та низький (Додаток В).

Методика вимірювання здатності до менталізації (Mentalization Questionnaire (MZQ), Hausberg M., в адаптації Х. Турецької та Б. Кунікевич) [68]. Менталізація – це концепція, запроваджена Фонагі, Бейтманом, Таргетом для кращого розуміння і лікування пацієнтів із пограничним розладом особистості (BPD), що призвело до розробки спеціальної та ефективної програми лікування під назвою «менталізація». Менталізацію або здатність до менталізації можна концептуалізувати як психічний процес, який дозволяє розуміти та репрезентувати внутрішні психічні стани в собі та інших шляхом розгляду думок, потреб, емоцій, бажань і бажань, які можуть бути у себе та у інших.

Оригінальна версія MZQ була розроблена М. Хаусбергом та його колегами в 2010 році як інструмент самооцінки для оцінки менталізації з точки зору пацієнта. Тест складається з 15 пунктів із відповідями в діапазоні від 1 = «зовсім не згоден» до 5 = «повна згода» за 5-бальною шкалою Лайкерта. Субшкали тесту включали «відмову від саморефлексії» (4 пункти), «емоційну

усвідомленість» (4 пункти), «режим психічної еквівалентності» (4 пункти) та «регуляцію афекту» (3 пункти). Розраховані сумарні бали для загальної шкали коливаються від 15 до 75, причому вищі бали вказують на нижчу здатність менталізувати (Додаток Г).

Методика «Особистісної і соціальної ідентичності» О. Урбанович (в адаптації С. Ревенко). Методика розроблена Олексієм Аркадійовичем Урбановичем, спеціалістом в області психології управління. Методику було адаптовано саме на студентській вибірці С. Ревенко в 2024 році. Методика «Особиста та соціальна ідентичність» дозволяє визначити рівень особистої та соціальної ідентичності, побудувати профіль особистості (позитивно-негативний). У цьому випадку особиста ідентичність розуміється як самовизначення з точки зору фізичних, інтелектуальних та моральних якостей людини; під соціальною ідентичністю - самовизначення з погляду посилення на конкретну соціальну групу.

Опитувальник містить вісім позицій, які охоплюють різні аспекти ідентичності особистості:

1. Служба: Чітке уявлення про суть роботи та її мету.
2. Матеріальне становище: Уявлення про свій нинішній матеріальний стан.
3. Внутрішній світ: Постійний розвиток себе різними способами.
4. Здоров'я: Задоволеність станом здоров'я.
5. Сім'я: Відносини з родиною.
6. Оточуючі: Взаємодія з оточуючими людьми.
7. Майбутнє: Плани та очікування на майбутнє.
8. Суспільство: Сприйняття себе в контексті суспільства. Кожна сфера оцінюється на основі 12 тверджень. Загальна сума балів є показником особистісної і соціальної ідентичності. Чим вище бал, тим вище ідентичність. Ствердна відповідь на кожну програму оцінюється в 1 бал і в загалом підвищує показник позитивної особистої та соціальної ідентичності, почуття самоідентифікації. Високий рівень – 9-12 балів за кожною шкалою (одна

позитивна відповідь дорівнює одній точці); середній рівень – 5 – 8 балів за кожною шкалою; низький рівень – 0 – 4 бали за кожною шкалою. На підставі результатів дослідження можна зробити висновок про характер ідентичності взагалі (позитивно-негативний), і можна побудувати профіль ідентичності. (Додаток Д).

Статистичний аналіз проводився із використанням описових статистик та частотного розподілу для опису середніх значень за тестами. Також використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні для встановлення відмінностей у показниках гендерних уявлень та соціальної ідентичності студентів із різним типом статево-рольової приналежності. Використано кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів.

Вибірка дослідження: у дослідженні взяли участь 80 студентів 1-5 курсів у віці від 18 до 22 років (середній вік $20,01 \pm 1,19$). З них 30 осіб чоловічої статі та 50 осіб жіночої статі. Дослідження здійснено на базі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Факультет біотехнології та біотехніки.

2.2. Аналіз результатів дослідження специфіки прояву соціальної ідентичності та гендерних уявлень студентської молоді

В результаті проведеного дослідження отримано дані (додаток Б), що відображають специфіку прояву соціальної ідентичності та гендерних уявлень студентської молоді.

Так, у першу чергу нами досліджувались гендерні стереотипи студентів за допомогою авторського опитувальника «Гендерні стереотипи студентів». Виявлено, що на питання «Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?» більшість студентів відповіли ствердно (Рис.2.1).



Рис. 2.1. Рівність прав чоловіків та жінок в Україні на думку студентів

За даними рисунку бачимо, що 84% студентів вважають, що в Україні жінки та чоловіки мають рівні права. 16% вважають, що такі права не є рівними. Такі результати свідчать, що більша частина студентів є прихильниками гендерної рівності.

На питання чи повинен бути рівним розподіл обов'язків між чоловіком та жінкою більша частина також відповіли ствердно (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Рівність розподілу обов'язків між чоловіком та жінкою на думку студентів

За даними рисунку 82% студентів вважають, що між чоловіком та жінкою має бути рівний розподіл обов'язків. 18% вважають, що такий розподіл не є рівним і кожен має свої обов'язки.

На запитання «чи Ви вважаєте ви, що за кермом краще впорається чоловік?» більша частина студентів відповіли ствердно (рис. 2.3.).



Рис. 2.3. Гендерний стереотип щодо кращого кермувальника на думку студентів

Також більшість студентів вважають, що жінка може бути ефективним лідером (рис. 2.4.).

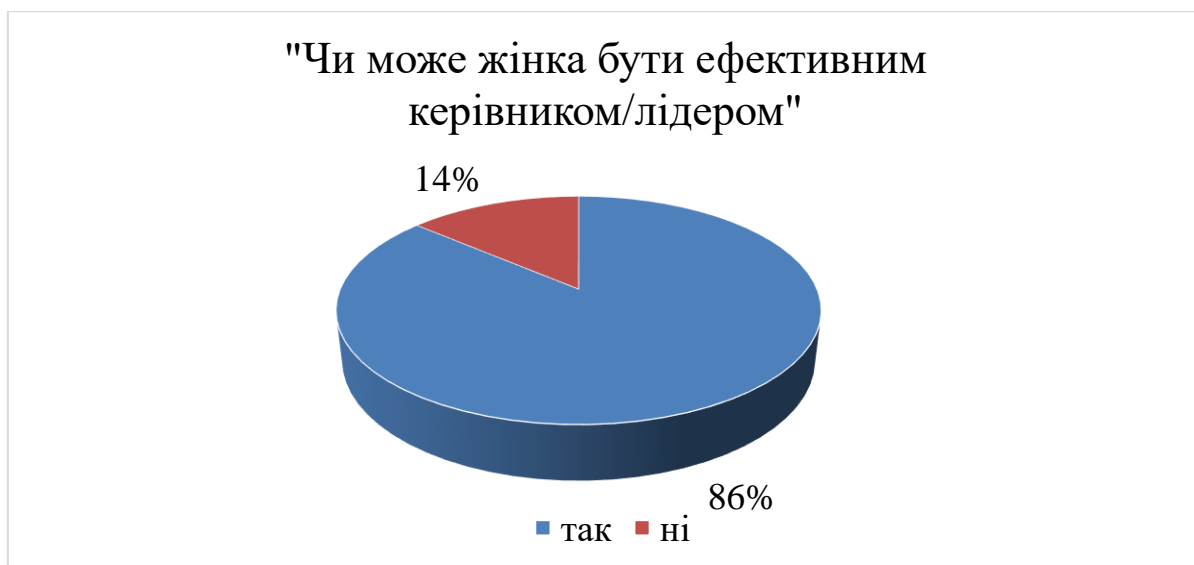


Рис. 2.4. Чи може жінка бути ефективним керівником на думку студентів

Бачимо, що 86% студентів вважають, що жінка може бути ефективним керівником та лідером. На думку 14% жінка не є ефективним керівником. І хоча більша частина студентів виступає за рівні права, все ж існують застарілі гендерні стереотипи щодо прав жінок.

На питання «чи може чоловік йти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?» досить висока частка студентів відповіли негативно (рис. 2.5.).



Рис. 2.5. Відпустка по догляду за дитиною для одного з батьків

64% студентів вважають, що чоловік може йти у відпустку по догляду за дитиною, але 36% вважають що ні. Такі неоднозначні відповіді демонструють, що гендерна рівність ще не повною мірою панує в українському суспільстві.

Наступним кроком, за допомогою опитувальника С. Бем, було визначено статево-рольову приналежність студентів (рис. 2.6.).

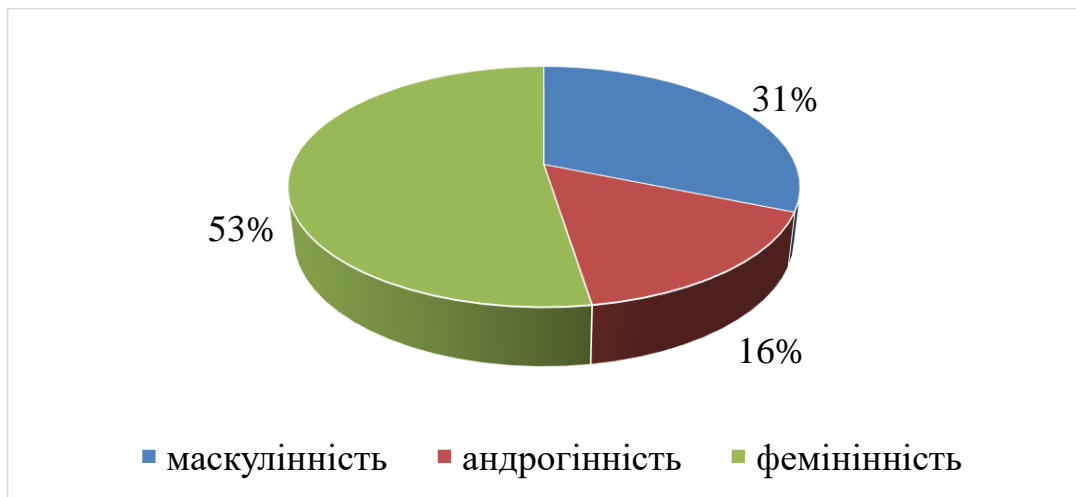


Рис. 2.6. Статеврольова приналежність студентів

Бачимо, що 31% студентів мають переважання типу маскулінності, у 16% виражена андрогінність та 53% мають переважачу фемінінність. Тобто більша частина студентів має все ж має жіночі ознаки. Поняття маскулінності та фемінінності виражають нормативні уявлення та установки, якими повинні бути чоловіки та жінки в даному суспільстві. Маскулінність та фемінінність є соціальними, а не біологічними категоріями. Вони визначають гендерну ідентичність і безпосередньо пов'язані з уявленнями про себе та інших. На противагу цим поняттям автором методики виділено таку рису як андрогінність, яка визначається не як механічна комбінація маскулінних і фемінінних рис, а як здатність бути гнучким у виборі поведінкових ролей залежно від обставин (іноді маскулінних, іноді більш фемінінних). Багато психологів і соціологів переконані, що андрогінні люди краще пристосовані до вимог сучасного світу та до різних життєвих випробувань і мають менше гендерних стереотипів та упереджень. Студенти, у яких виражена маскулінність володіють переважно чоловічими рисами характеру, вони сильні, стійкі, витривалі. Водночас студенти із фемінінним типом мають переважно жіночі риси: емоційність, вразливість, інтуїтивність. Але найбільш оптимальним є андрогінний тип. Андрогінія студентів визначає здатність змінювати свою поведінку залежно від ситуації. Вона сприяє формуванню стійкості до стресів, у досягненні успіхів у різних сферах життєдіяльності.

Далі за методикою «Опитувальник гендерних установок» (англ. «Gender Bias Quiz»), яка дозволяє виявити чи мають студенти певні установки щодо гендерних уявлень, визначено рівень гендерних установок у студентів (рис.2.7).

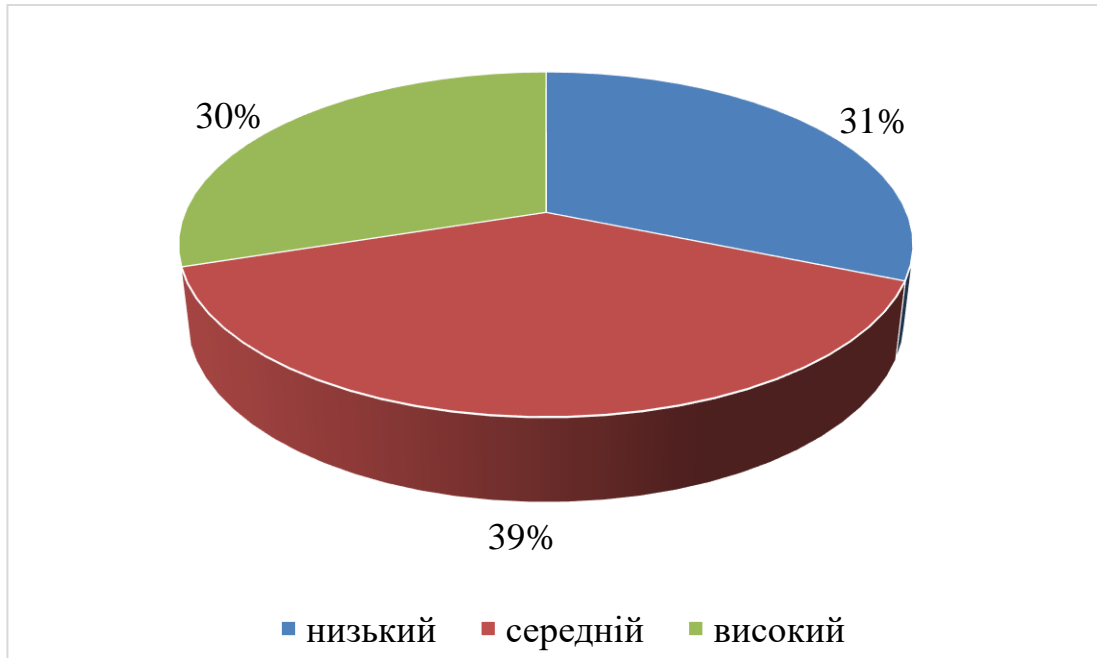


Рис. 2.7. Гендерні установки студентів

За даними рисунку бачимо, що 31% студентів має низький рівень гендерних установок. Тобто вони є прихильниками гендерної рівності, зокрема виступають за права жінок.

У 39% студентів переважає середній рівень, який свідчить про те, що вони добре обізнані про гендерні питання та визнають, що жінки та дівчата повинні мати рівний доступ до всіх ресурсів і переваг, доступних для чоловіків і хлопців. Але при цьому залишається коло гендерних ролей, які на їх думку є незмінними.

30% студентів мають високий рівень гендерних установок, що свідчить про їх установки і переконання, сформовані традиційними нормами. Їх влаштовує те, як зараз жінки та чоловіки виконують свої очікувані ролі, навіть незважаючи на те, що дискримінаційна та несправедлива політика та практика можуть негативно впливати на жінок. Такі студенти не впевнені у впливі

гендерної рівності на традиційні ролі, зокрема на статус і становище чоловіків у суспільстві.

Використовуючи методику «Опитувальник менталізації» було визначено рівень менталізації студентів (таб.2.1).

Таблиця 2.1

Показники менталізації студентів

	низький	середній	високий
відмова від саморефлексії	21%	69%	10%
емоційне усвідомлення	31%	60%	9%
режим психічної еквівалентності	30%	63%	8%
регуляція афекту	8%	81%	11%
рівень менталізації	11%	8%	81%

За даними таблиці бачимо, що 21% студентів мають низький рівень відмови від рефлексії, 69% середній та 10% високий. Дана шкала відображає схильність до уникнення думок, відкидання почуттів чи внутрішніх станів.

Емоційне усвідомлення виражено на низькому рівні у 31% студентів, на середньому у 60% та на високому у 9%. За цією шкалою діагностується здатність до ідентифікації й диференціації внутрішніх станів, власних чи інших людей. Тобто бачимо, що більшість студентів мають середній рівень, який свідчить про часткову здатність визначати свій внутрішній стан та стан інших людей. Це може призводити до порушення розуміння та комунікативних диспропорцій.

За шкалою «режим психічної еквівалентності» 30% студентів мають низький рівень, 60% мають середній та 8% високий. Дана шкала вимірює тенденцію до ототожнення студентами внутрішнього стану із зовнішньою реальністю, іншими словами, вимірює, наскільки уявлена критична ситуація може мати такий же емоційний вплив, як і фактично пережита.

За шкалою регуляція афекту у 8% студентів виражений низький рівень, у 81% середній та у 11% високий. Сутність шкали полягає у здатності до модуляції (контролю) афекту; високі показники за цією шкалою свідчать про можливе почуття страху перед власними емоціями, безпомічність у їх регулюванні.

Загальний рівень менталізації студентів представлений переважанням високих значень (рис. 2.8.).

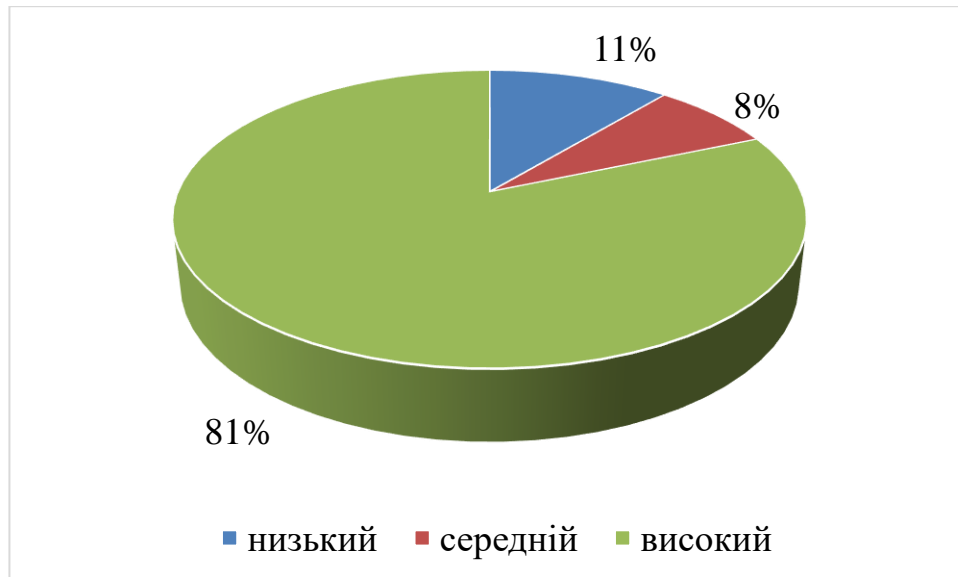


Рис. 2.8. Співвідношення рівні менталізації студентів

Отже, бачимо, що 11% студентів мають низьку здатність до менталізації, тобто вони погано осмислюють власні поведінкові дії та психоемоційні стани, що їх провокують. Такі студенти погано усвідомлюють свої почуття і погано співвідносять їх з почуттями інших людей. Тому їм складно ототожнювати себе із певними людьми чи групою людей.

8% студентів мають середній рівень менталізації, який говорить про часткову здатність розуміти інших. У таких студентів може переважати осмислена цілеспрямована особиста поведінка, проте порушене розуміння інших.

81% студентів мають переважаючий високий рівень менталізації, що свідчить про осмислення дій, власних і тих, що здійснюють інші, на підставі навмисних психічних станів: бажання, почуття й переконання. Тобто такі

студенти здатні до осягнення та інтерпретації поведінки у зв'язку з інтенціональними психічними станами. Оскільки менталізація забезпечує відношення до інших людей та процесів на основі усвідомлення їх, то вона виступає передумовою формування ідентичності, зокрема і соціальної.

Використовуючи методика «Особистісної і соціальної ідентичності»

О. Урбанович визначено профіль особистісної та соціальної ідентичності студентів (рис. 2.9.).

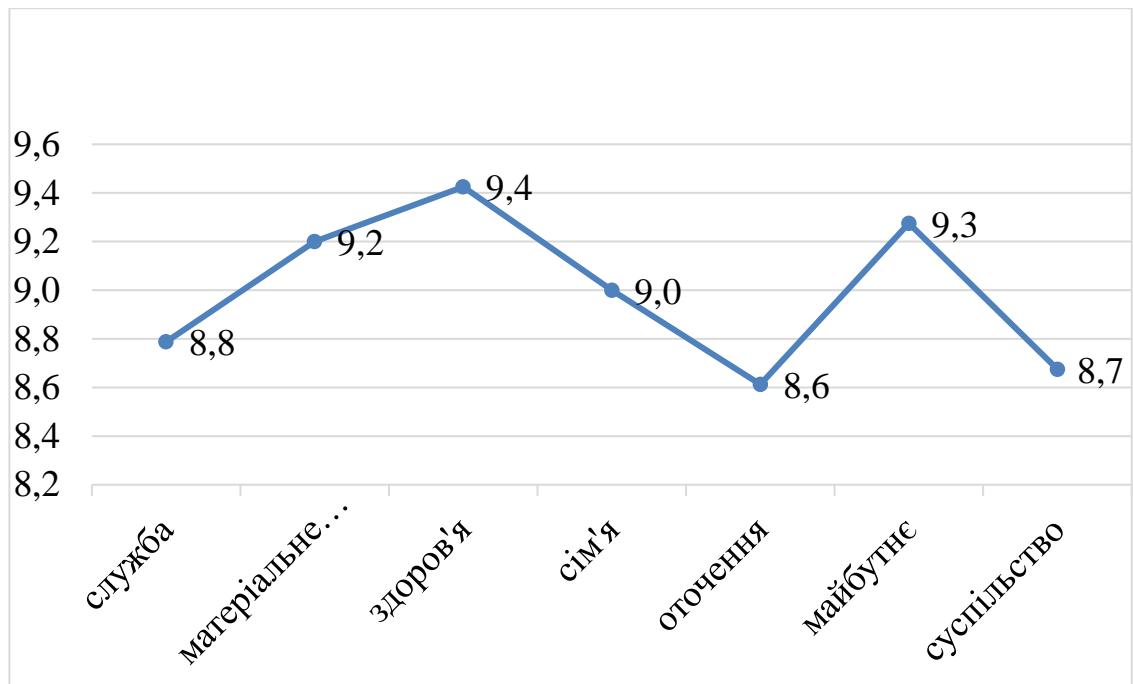


Рис. 2.9. Графік профілю особистої та соціальної ідентичності студентів

За даними графіку бачимо, що найбільш домінуючими сферами ідентичності студентів є здоров'я, майбутнє та матеріальне становище. Найменш значимою сферою виявилось оточення, тобто для студентів власна самореалізація та стан здоров'я важливіші, ніж комунікативне коло.

В цілому, профіль ідентичності студентів можна представити такими рівнями (рис. 2.10.).



Рис. 2.10. Рівень ідентичності студентів

Аналізуючи ступінь прояву ідентичності, бачимо, що більша частина студентів (89%) має розвинену ідентичність, що свідчить про прагнення входження у суспільство, прагнення знайти в ньому своє місце.

Особистісна ідентичність відноситься до самовизначення у термінах фізичних, інтелектуальних та моральних особистісних рис. Соціальна ідентичність - складається з окремих ідентифікацій і визначається приналежністю людини до різних соціальних категорій: раси, національності, класу, статі. Поряд з особистісною ідентичністю соціальна ідентичність виявляється важливим регулятором самосвідомості та соціальної поведінки.

Позитивна соціальна ідентичність великою мірою ґрунтується на сприятливих порівняннях інгрупи та кількома релевантними аутгрупами: інгрупа повинна сприйматися як позитивно відмінна від релевантних аутгруп. Так, студенту, який сприймає себе членом своєї академічної групи (інгрупи), для формування позитивної соціальної ідентичності необхідно усвідомлювати, що його група за якимись параметрами (успішності, спортивними досягненнями, дружніми відносинами тощо) краще за інші групи (аутгруп). При цьому порівняння він робитиме не по вертикалі (свій курс з іншими), а по-горизонталі (свій курс з такими ж паралельними курсами), оскільки саме ці вікові групи релевантні його інгрупі. Так як позитивна оцінка своєї групи можлива лише як результат її порівняння з іншими групами, а для

такого порівняння потрібні відмінні риси, то члени групи прагнуть диференціювати, відокремити свою групу від інших груп. Особливо важлива така диференціація для тих груп, які не визначені формально (як це буває у разі шкільного класу), проте реально існують. Так, прагнення деяких груп молоді відрізнятись від покоління «консервативних» дорослих найчастіше призводить до нетрадиційних форм одягу, зачіски, освіти молодіжного сленгу та гендерних уявлень, здебільшого занадто радикальних. тощо. І якщо статева ідентичність усвідомлюється, як правило, автоматично вже в ранньому дитинстві, то приналежність, наприклад, до соціального класу може не входити в «Я-образ» протягом усього життя. У такому разі диференціації та порівняння за класовою ознакою (а також інших форм поведінки, пов'язаних із класовою ідентифікацією) не відбувається.

Отримані результати дослідження показали, що у студентів представлені різні рівні розвитку гендерних уявлень та соціальної ідентичності. З огляду на це доцільно здійснити аналіз показників гендерних уявлень та соціальної ідентичності на основі даних за методикою статево-рольової приналежності С. Бем. Так, виявлено, що значних відмінностей у показниках немає (рис. 2.11.).

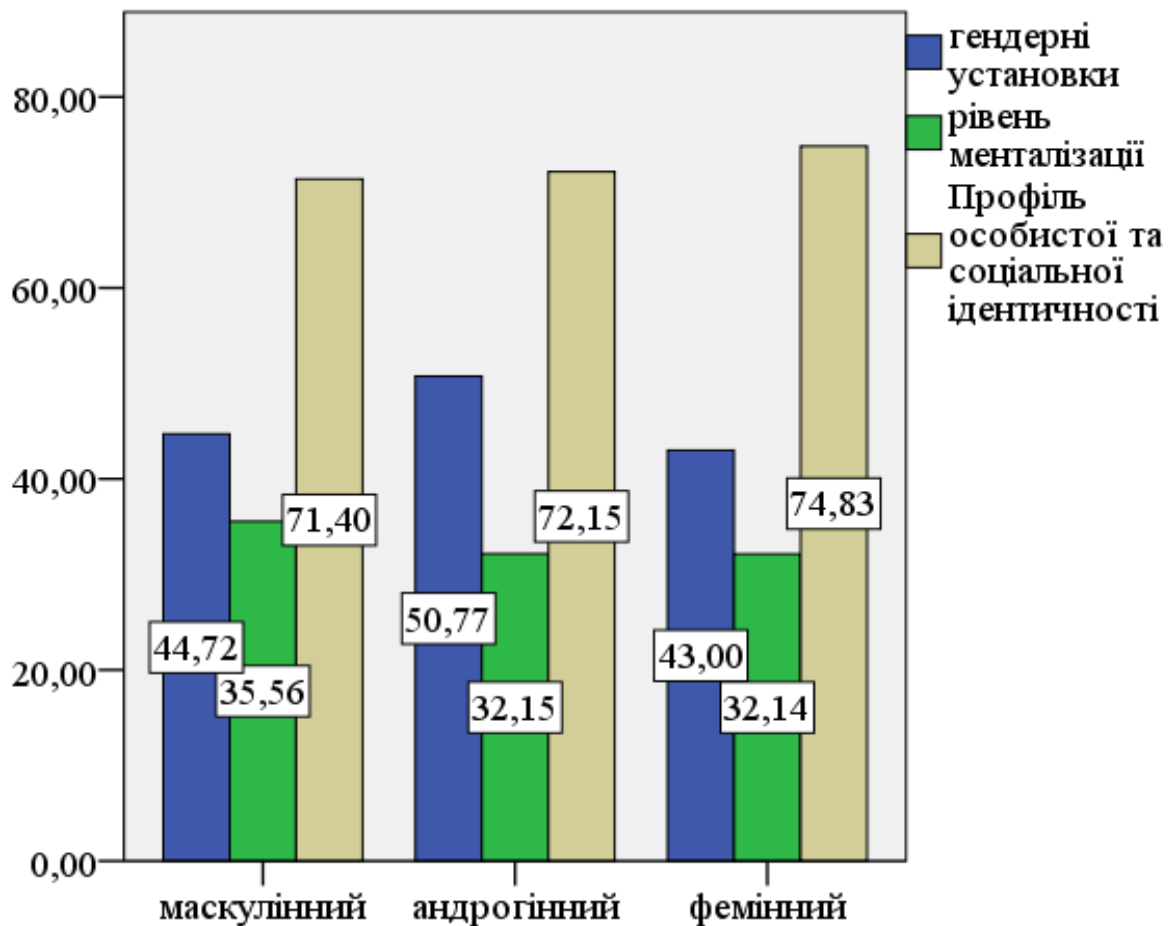


Рис. 2.11. Показники дослідження гендерних установок та ідентичності студентів за статево-рольовою ознакою

За даними рисунку бачимо, що гендерні установки найбільш виражені у представників андрогінного типу ($M=50,77$), рівень менталізації у представників маскуліного типу ($M=35,56$) та особиста і соціальна ідентичність у представників фемінного типу ($M=74,83$). Такі дані є дещо суперечливими з огляду на те, що андрогінний тип здатен приймати ознаки фемінного чи маскуліного залежно від ситуації. Проте, усі середні показники за кожним тестом знаходяться в межах одного рівня, тому стверджувати, що існує переважання гендерних установок чи соціальної ідентичності у представника однієї статево-рольового типу ми не можемо.

Також за допомогою таблиць крос табуляції було проведено порівняння відповідей на анкету у представників кожного статево-рольового типу (таб. 2.2.).

Співвідношення гендерних стереотипів в залежності від статево-
рольового типу

Питання анкети		Тип статі (к-ть)			Всього
		маскулінний	андрогінний	фемінний	
«Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?»	ні	2	4	7	13
	так	23	9	35	67
Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним	ні	3	5	6	14
	так	22	8	36	66
Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?	ні	3	4	5	12
	так	22	9	37	68
чи може жінка бути ефективним керівником/лідером	ні	3	1	7	11
	так	22	12	35	69
«Чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?»	ні	17	4	8	29
	так	8	9	34	51

За даними таблиці бачимо, що за рівні прав і жінок ствердно відповіли більшість представників фемінного типу (більшість із них це жінки), які вважають, що жінка може бути ефективним керівником, хорошим водієм, може мати рівні права з чоловіком вдома та працювати, в той час як чоловік сидітиме у відпустці по догляду за дитиною. Найбільше представників маскулінного типу відповіли негативно саме на останнє запитання про відпустку по догляду за дитиною Вони вважають, що в таку відпустку має йти жінка, а не чоловік. І лише 8 осіб погодились з таким твердженням. З цього можемо зробити висновок, що гендерні стереотипи характерні більше для чоловічого типу, ніж для жіночого чи андрогінного. Це може бути результатом небажання чоловіків допускати панування жінки у суспільстві на рівних

правах із чоловіками. Багато чоловіків і досі притримується стереотипу, що жінка має бути лише домогосподаркою.

2.3. Кореляційні зв'язки між гендерними уявленнями студентів та показниками їх соціальної ідентичності

У ході кореляційного аналізу виявлено зв'язок між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів.

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз зв'язку між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів

Гендерні уявлення студентів	менталізація	Профіль соціальної ідентичності
Гендерні установки	0,642**	-0,614**
«Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?»	-0,463**	0,339**
«Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним»	-0,403**	0,415**
«Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?»	-0,243*	0,308**
чи може жінка бути ефективним керівником/лідером	-0,450**	0,351**
чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?	-0,574**	0,525**
* - значення для $p \leq 0,05$, ** - значення для $p \leq 0,01$)		

Виявлено прямий високий зв'язок між рівнем менталізації студентів та гендерними установками та рівнем менталізації студентів ($r=0,642$, $p \leq 0,01$), і зворотній зв'язок між питаннями анкети: «Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?» ($r=-0,463$, $p \leq 0,01$), «Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним» ($r=-0,403$, $p \leq 0,01$), «Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?» ($r=-0,243$, $p \leq 0,01$), «чи може жінка бути ефективним керівником/лідером» ($r=-$

0,450, $p \leq 0,01$), «чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?» ($r = -0,574$, $p \leq 0,01$).

Отже, ті студенти, які вважають, що чоловіки та жінки мають рівні права, що жінка може повноцінно зайняти чоловічі ролі в соціумі, вміють осмислювати власні дії і почуття, мають розвинену самосвідомість, здатні адекватно оцінювати інших на підставі осмислення емоційного стану.

Виявлено зворотній зв'язок між профілем соціальної ідентичності та гендерними установками студентів ($r = -0,614$, $p \leq 0,01$), і прямий зв'язок між питаннями анкети: «Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?» ($r = 0,339$, $p \leq 0,01$), «Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним» ($r = 0,415$, $p \leq 0,01$), «Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?» ($r = 0,308$, $p \leq 0,01$), «чи може жінка бути ефективним керівником/лідером» ($r = 0,351$, $p \leq 0,01$), «чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?» ($r = 0,525$, $p \leq 0,01$).

Тобто, чим вищою є соціальна ідентичність студентів, тим менше гендерних стереотипів вони мають. Такі студенти знають своє місце у суспільстві, є прогресивними у поглядах та підтримують гендерну рівність.

З метою підтвердження впливу гендерних уявлень на соціальну ідентичність було проведено регресійний аналіз, який підтвердив вплив (таб. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Регресійний аналіз впливу гендерних уявлень на соціальну ідентичність

Гендерні уявлення	B	T	R ²	F
Статеврольова приналежність	0,148	0,360	0,742	73,017**
Гендерні установки	-0,091	-2,486*		
Менталізація	-0,883	-10,105**		
* - значення для $p \leq 0,05$, ** - значення для $p \leq 0,01$				

Виявлені результати дозволяють стверджувати, що регресійна модель є надійною ($F=73,017$, $p \leq 0,01$). Тобто, соціальна ідентичність на 74% обумовлюється гендерними уявленнями і менталізацією ($R^2 = 0,742$). За коефіцієнтом t-критерію Стьюдента бачимо, що значимий вплив роблять гендерні установки ($t=-2,486$, $p \leq 0,01$) та рівень менталізації ($t=-10,105$, $p \leq 0,01$).

Також виявлено значимий вплив гендерних стереотипів на соціальну ідентичність студентів (таб. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Регресійний аналіз впливу гендерних стереотипів на соціальну ідентичність студентів

Гендерні уявлення	B	T	R ²	F
«Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?»	3,201	0,920	0,578	10,31**
«Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним»	9,564	2,989**		
«Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?»	11,179	3,510**		
«Чи може жінка бути ефективним керівником/лідером»	8,611	2,418*		
«Чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?»	6,226	2,690**		
* - значення для $p \leq 0,05$, ** - значення для $p \leq 0,01$				

Згідно отриманих результатів, регресійна модель є надійною ($F=10,31$, $p \leq 0,01$). Тобто, соціальна ідентичність на 58% обумовлюється гендерними стереотипами студентів ($R^2 = 0,578$). За коефіцієнтом t-критерію Стьюдента бачимо, що значимий вплив роблять розподіл домашніх обов'язків ($t=2,989$, $p \leq 0,01$), кермування авто ($t=3,510$, $p \leq 0,01$), ефективний лідер ($t=2,418$, $p \leq 0,05$), відпустка по догляду за дитиною ($t=2,690$, $p \leq 0,01$). Тобто, студенти, які поважають жіночі права і вважають, що гендерна рівність це реальність сучасного суспільства, мають високу соціальну ідентичність.

Таким чином, проведене дослідження дозволило встановити, що сучасні студенти в більшості є прихильниками гендерної рівності та мають позитивні гендерні уявлення. Це сприяє розвитку їх соціальної ідентичності та усвідомлення своєї приналежності до тих чи інших соціальних груп і спільнот.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило зробити наступні висновки. Більшість студентів не мають дискримінаційних гендерних упереджень і вважають рівними права жінок та чоловіків. Також більша частина досліджуваних має конструктивні гендерні установки, які виражають гендерні права. Переважна більшість студентів має високий рівень менталізації та соціальної ідентичності, що свідчить про осмисленість поведінки, ототожнення себе із соціумом.

Не виявлено значних відмінностей у показниках гендерних стереотипів, гендерних установок, менталізації та соціальної ідентичності за типом статево-рольової приналежності. З цього можемо зробити висновок, що студенти і чоловічої і жіночої статі переважно дотримуються гендерної рівності. Кореляційний аналіз показав наявність значимого зв'язку між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів. Виявлено, що студенти, які виступають за гендерну рівність, вміють осмислювати власні дії і почуття, мають розвинену самосвідомість, здатні адекватно оцінювати інших на підставі осмислення емоційного стану. Також такі студенти мають високу соціальну ідентичність і ототожнюють себе з соціумом, в якому живуть.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА РОЗВИТОК ЇХ ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ

3.1. Програма тренінгу із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень

Отримані результати на констатувальному етапі дослідження показали, що більшість студентів має розвинені гендерні уявлення, які відповідають сучасним стандартам гендерної рівності та сформовану соціальну ідентичність. Проте також виявлено частку тих студентів, які мають певні гендерні стереотипи та упередження і низьку соціальну ідентичність. Тому було розроблено «Програму тренінгу із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень» (додаток Ж) для тих досліджуваних, які виявили негативні результати за тестами (у складі 14 осіб).

Психологічний тренінг - це форма спеціально організованого навчання для самовдосконалення особистості, під час якого вирішуються такі важливі для дослідження завдання [38]:

- розвиток здатності пізнання себе та інших людей, підвищення рівня прийняття себе;
- підвищення уявлень про власну значущість, цінність, формування позитивної гендерної Я – концепції;
- введення уявлення про гендерні відносини у суспільстві та поняття «гендер, гендерні стереотипи, гендерні проблеми, гендерний підхід» у понятійний апарат;
- систематизація знань з гендерної проблематики;
- вміння аналізувати гендерні проблеми та застосовувати знання у життєвій практиці.

Динаміка самосприйняття особистості в процесі тренінгу розглядається нами за п'ятьма основними напрямками:

1. Сприйняття свого «Я» через співвіднесення з іншими, тобто людина використовує іншого як модель, зручну для спостереження та аналізу («погляд з боку»). Це дає прекрасну можливість ідентифікувати, зіставити себе з іншими членами групи.

2. Сприйняття себе через сприйняття іншими, тобто людина використовує інформацію, що передається їй оточуючими (так званий механізм зворотного зв'язку).

3. Сприйняття себе через результати власної діяльності, тобто людина сама оцінює те, що вона зробила.

4. Сприйняття себе через спостереження власних внутрішніх станів, тобто людина осмислює, промовляє, обговорює з оточуючими свої переживання, емоції, відчуття, думки, розуміння свого внутрішнього досвіду, свого світу.

5. Сприйняття себе через оцінку зовнішнього вигляду. У цьому випадку учасники вчаться приймати свій зовнішній вигляд таким, яким він є, і на цій основі розвивати себе та свої можливості.

Під час розробки тренінгової програми ми спиралися на виділені І. Грибенко критерії сформованості соціальної ідентичності: когнітивний (усвідомлена самоідентифікація, уявлення про групові норми та власну відповідність груповим вимогам); емоційний (позитивне ставлення до свого групового членства, а також до представників своєї спільності); смисловий (усвідомлення цінностей групового членства, прагнення їм слідувати та їх розвивати) [19].

Запропонована програма відображає актуальні потреби студентів в обговоренні своєї професії, свого місця в соціумі, своєї сімейної історії. Вони можуть модифікуватися відповідно до конкретних потреб групи, характеру групової динаміки.

Завдання тренінгу:

1. Виклад соціально-психологічних знань щодо соціальної ідентичності особистості, ознайомлення учасників тренінгу із загальними духовними та

матеріальними цінностями особистості, морально-етичними нормами та правилами поведінки.

2. Розвиток самосвідомості учасників тренінгу.

3. Формування та розвиток «Я» образу, а також адекватної самооцінки особистості студента.

4. Розвиток змісту ціннісно-сислової сфери кожного учасника тренінгу.

5. Стимулювати прагнення розвитку власної структури цінностей;

6. Визначення бажаної чи пріоритетної структури ціннісно-сислової сфери особистості кожним учасником тренінгу, в контексті міжособистісних відносин;

7. Придбання учасниками тренінгу знань, умінь та навичок розвитку гендерних уявлень та корекція елементів даної структури в різних життєвих ситуаціях та міжособистісних відносинах:

a) уміння саморефлексії, емпатії;

b) підвищення рівня толерантності та зниження агресії;

c) вміння коригувати власне ставлення до певних життєвих ситуацій;

d) подолання гендерних стереотипів у ситуаціях міжособистісних інтеракцій.

8. Закріпити отримані навички у процесі практичних вправ.

Важливим аспектом організації психологічного тренінгу є створення сприятливої психологічної атмосфери, теплого психологічного клімату. Кожен учасник тренінгу вчиться розкривати свій внутрішній потенціал, самостійно налагоджувати власний життєвий простір відповідно до ціннісних переконань, застосовувати отримані під час тренінгу знання та навички в реальному житті, конкретних життєвих ситуаціях.

Програма тренінгу зосереджена на розвитку самосвідомості учасників тренінгу, їх самооцінці та адекватності «Я» образу, на змісті та структурі соціальної ідентичності особистості, а також торкається сфери міжособистісної взаємодії. Одним з основних компонентів тренінгу є

процедура формування та розвитку «Я» образу, що базується на врахуванні самосвідомості, тобто усвідомлення та оцінки людиною самого себе як особистості, спектра власних інтересів, цінностей та мотивів поведінки. «Я» образ є центром внутрішнього світу людини, «опорною точкою», виходячи з якої людина сприймає та оцінює навколишній світ та планує власну поведінку [2].

Другий акцент спрямований на усвідомлення та розвиток ціннісно-сислової сфери особистості кожного з учасників тренінгу, а саме на «життєву стратегію» особистості, яку ми розглядаємо як певну систему цінностей та цілей. Реалізація даної стратегії, відповідно до певних уявлень людини, робить життя більш насиченим, усвідомленим та успішним.

Невід'ємною частиною тренінгу є модуль, який включає навчання та вдосконалення комунікативних умінь, тобто навичок вербальної та невербальної взаємодії. Навчання учасників тренінгу різноманітним засобам комунікації, сприяє розвитку їх соціальної ідентичності, оскільки допомагає, завдяки оптимальному вибору стратегії інтеракції, досягти мети спілкування, формування толерантності і входження в соціальну групу [42].

Важливим етапом розвитку гендерних уявлень студентів є оволодіння учасниками тренінгу вмінням контролювати та координувати власний емоційний стан, здійснювати саморегуляцію внутрішнього стану щодо зовнішніх несприятливих факторів. Реалізація поставленої мети і завдань досягається за допомогою таких тренінгових процедур як спостереження; міні-лекція, фасилітація, групові дискусії; моделювання та аналіз життєвих ситуацій, психогімнастичні вправи; рольові ігри; ділові ігри; імітація; домашні завдання. При проходженні деяких процедур доцільним є використання таких форм роботи в групі як, робота парами, трійками, малих груп, у колі.

Так, метод міні-лекції, тривалістю 10-15 хвилин, використовується з метою короткого викладу нової інформації, яка необхідна для розуміння учасниками мети та сутності подальших процедур. При незгоді учасників з

деякими теоретичними положеннями міні-лекція може переходити у форму міні-дискусії.

Ефективність використання методу фасилітації – інтенсивного структурованого збору думки учасників щодо певного питання, проявляється в активізації мисленнєвої та творчої діяльності учасників тренінгу. Даний метод допомагає тренеру, підсумовуючи висловлювання учасників групи, чітко окреслити спектр існуючих думок [81].

Метод групової дискусії є спільним обговоренням наявного спірного питання, яке дозволяє змінити думку, позиції та встановлення учасників групи у процесі безпосередньої взаємодії. Ефективність дискусії полягає в тому, що учасники групи самостійно приходять до того чи іншого висновку. Також за допомогою дискусії, засобом доведення певних положень, учасники поповнюють свої знання з актуальної тематики. Така форма спілкування дозволяє зіставити протилежні думки, побачити проблему з різних сторін, уточнити взаємні позиції. Важливою та позитивною стороною групової дискусії є її конструктивність та обов'язкове встановлення між учасниками групи зворотного зв'язку.

Одним з найефективніших методів тренінгу є метод аналізу ситуацій або case-study – метод активного проблемно-ситуаційного аналізу, що ґрунтується на навчанні шляхом вирішення конкретних завдань-ситуацій. Цей метод сприяє розвитку мисленнєвої діяльності, творчих та комунікативних навичок, професійної компетентності, розвитку рефлексії, формування навичок вироблення оптимального реагування у проблемних ситуаціях та прогнозування ефективної поведінки. Аналізуючи конкретну життєву ситуацію, учасники тренінгової групи, виходячи з наявних знань, практичного досвіду та інтуїції, навчаються один у одного варіантів оцінки обговорюваного явища та вироблення адекватної реакції [53].

Застосування методу рольової гри в тренінгу є дуже актуальним, тому що розкриває перед учасниками позитив та негатив виконуваної ролі. Цей метод дає можливість побачити членів групи не лише у міжособистісній

взаємодії, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. Матеріал про поведінку учасника тренінгу у рольовій ситуації є надійною основою перевірки гіпотез щодо його особистої проблеми. Показовим у цьому методі є бажання чи небажання виконувати певну роль (частіше негативну); манера виконання ролі в запропонованій рольовій ситуації.

Для оцінки ефективності запропонованої програми з метою усвідомлення та об'єктивізації результатів тренінгу його учасниками, для отримання зворотного зв'язку та аналізу спільної роботи найбільш підходящими виявилися самозвіти учасників тренінгу. Уявлення особистості про себе можуть бути тісно пов'язані з гендерними стереотипами, які породжують надто умовне та спрощене уявлення про людей, формують очікування та установки щодо інших, сприяють спрощеному сприйняттю їх приналежності до тієї чи іншої групи, обмежують можливості самореалізації та професійного становлення.

Очікувані результати програми:

1. Активізація потреби в саморозвитку, самореалізації через фасилітацію, розвиток особистісної рефлексії, самоаналіз, самопізнання, визнання та усвідомлене прийняття себе суб'єктом власного життя, діяльності та взаємодії з навколишнім соціумом.

2. Підтримка та стимулювання осмисленого та активного ставлення до гендерної рівності через інтерес до життя, усвідомлення мотивів власної поведінки та діяльності, здатність до адекватного та ефективного цілепокладання, ефективної саморегуляції, конструктивної життєвої позиції, готовності змінювати свої гендерні погляди на більш конструктивні.

3. Формування соціальної ідентичності студентів через самоактивацію (активацію, усвідомлення образу самого себе), особистісну та поведінкову активність, свідомість свого життя, ціннісних установок; особистісну автономію, свободу вибору; адекватну позитивну самооцінку; самоврядування, оцінку власних можливостей та обмежень; усвідомлене ставлення до різних життєвих ситуацій та почуттів, пов'язаних з ними.

4. Сприяти розвитку ідентичності студентів через розвиток позитивного самоствавлення та складових - самоповаги, аутосимпатії, самоприйняття; особистісної автономії; прагнення досягати мети; самооцінка результатів діяльності, позитивної атрибуції успіхів; впевненості у силі свого Я.

5. Формування та фасилітація навичок самодетермінованої поведінки та саморегуляції: прийняття рішень, самостійне вирішення проблем, постановка та реалізації цілей, прийняття ризику, самооцінка, контроль афектів, позитивні очікування, впевненість у собі, ініціативність.

6. Сприяти усвідомленню власного соціального життя як особистісного ресурсу, активної діяльнісної позиції стосовно сьогодення, побудові майбутнього через індивідуальне планування, з урахуванням своїх сильних та слабких сторін, обмежень та можливостей.

7. Активізація розвитку індивідуального репертуару стратегій гендерних уявлень, здатності протистояти стереотипам, трансформуючи їх у ситуації усвідомленого саморозвитку.

8. Сприяти ефективній соціально-психологічній взаємодії студентів через активізацію процесів рефлексії, розвитку позитивного ставлення до соціального світу, формування навичок спілкування, саморегуляції, лідерських якостей, прийняття та розуміння партнерів взаємодії, здатність встановлювати, підтримувати та розширювати мережу соціальної взаємодії.

Отже, програма психологічного тренінгу з розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень ґрунтується на положеннях гуманістичного підходу, позитивної психології, положеннях про активну модель самоствавлення, концепцію особистісних ресурсів, життєстійкість особистості, концепцію самодетермінованої поведінки. Дотримання зазначених психологічних підходів і концепцій створює можливості сприяння прогресивним психологічним змінам у гендерних поглядах, враховує індивідуально своєрідну траєкторію особистісного зростання та формування соціальної ідентичності.

3.2. Ефективність тренінгової програми

Після впровадження програми тренінгу було проведено повторне дослідження, яке показало якісні зміни у результатах дослідження. Так, виявлено, що після участі в програмі у студентів знизилась ступінь прояву гендерних стереотипів (рис.3.1).

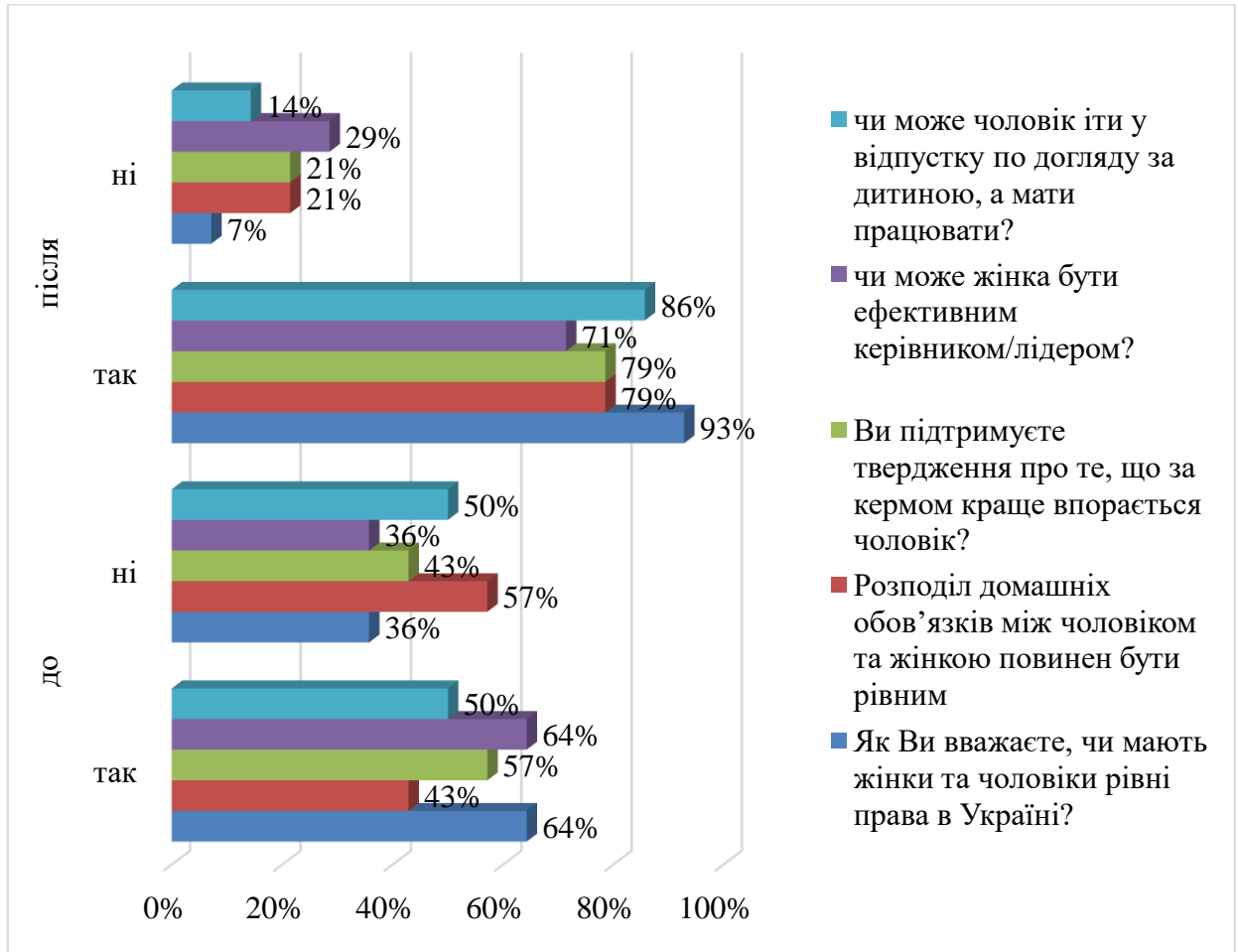


Рис. 3.1. Динаміка змін у показниках гендерних стереотипів студентів

За даними діаграми бачимо, що після участі у тренінгу у студентів, які до того мали певні гендерні стереотипи, значно змінились показники. Після програми студенти вважають, що чоловіки та жінки мають рівні права (93%), що розподіл обов'язків між чоловіком та жінкою має бути рівним (79%), що жінка також може бути хорошим водієм (79%), що жінка може бути ефективним керівником (71%) та чоловік може йти у відпустку по догляду за дитиною, а жінка в цей час працювати (86%).

Контрольний етап дослідження дозволив виявити зміни у переважаючому типі статево-рольової приналежності (рис.3.2).

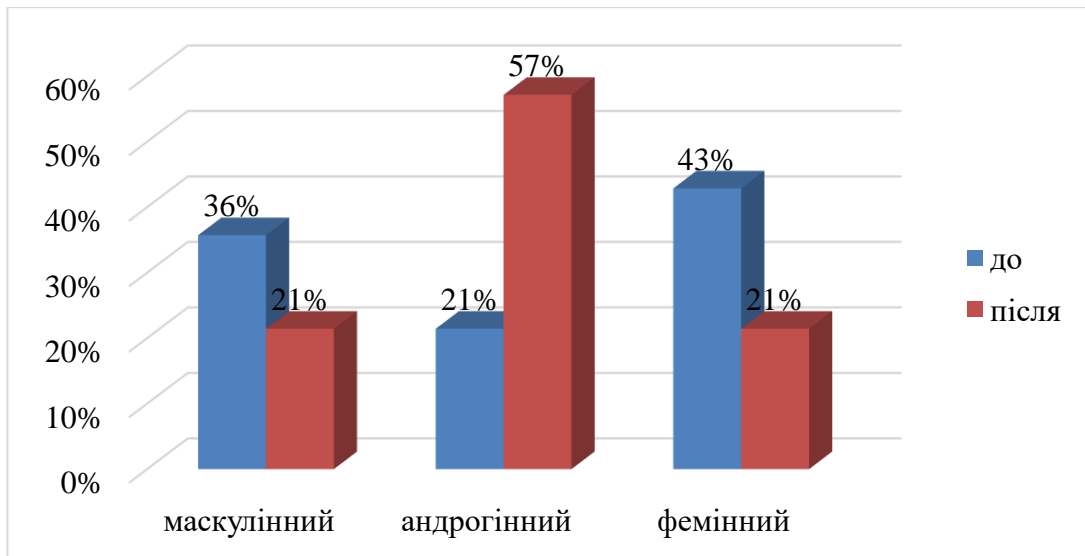


Рис. 3.2. Переважаючий тип статево-рольової приналежності

Як бачимо, після участі в програмі статево-рольова приналежність студентів дещо змінилась. Більша частина після програми має андрогінний тип, який характеризує поєднання як маскулінних, так і фемінних якостей. Тобто такий тип є найбільш адаптивним.

Також виявлено зміни у показниках гендерних установок студентів після участі у тренінговій програмі (рис. 3.3.).

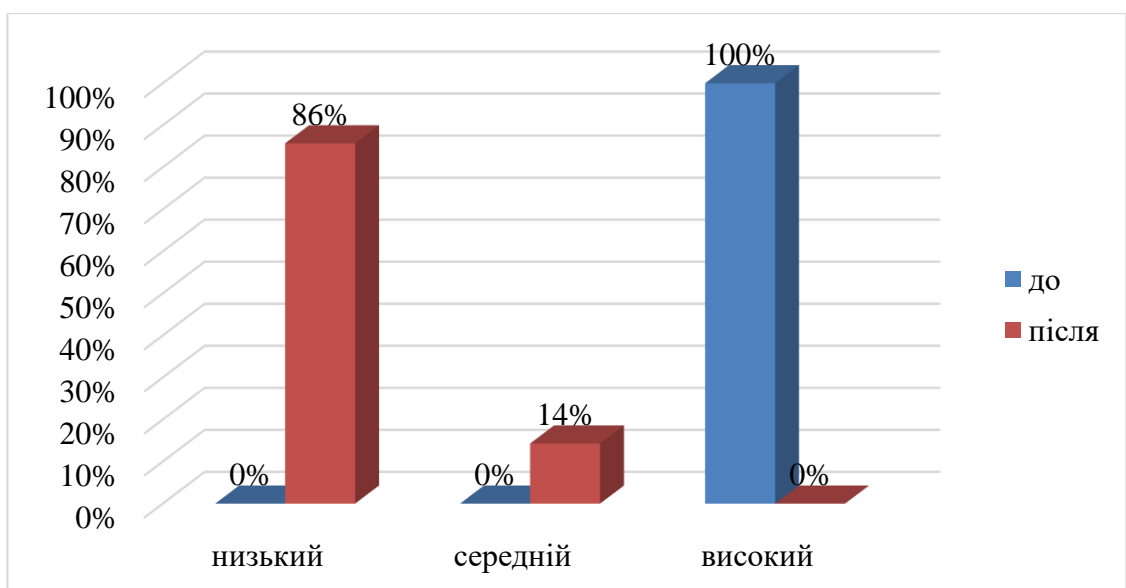


Рис. 3.3. Динаміка показників гендерних установок студентів на контрольному етапі дослідження

Бачимо суттєве зниження показників гендерних установок студентів після участі у програмі. Тобто студенти стали менше притримуватись гендерних упереджень і більше притримуватись гендерної рівності.

Контрольне дослідження показало зміни у показниках менталізації студентів (рис. 3.4.).

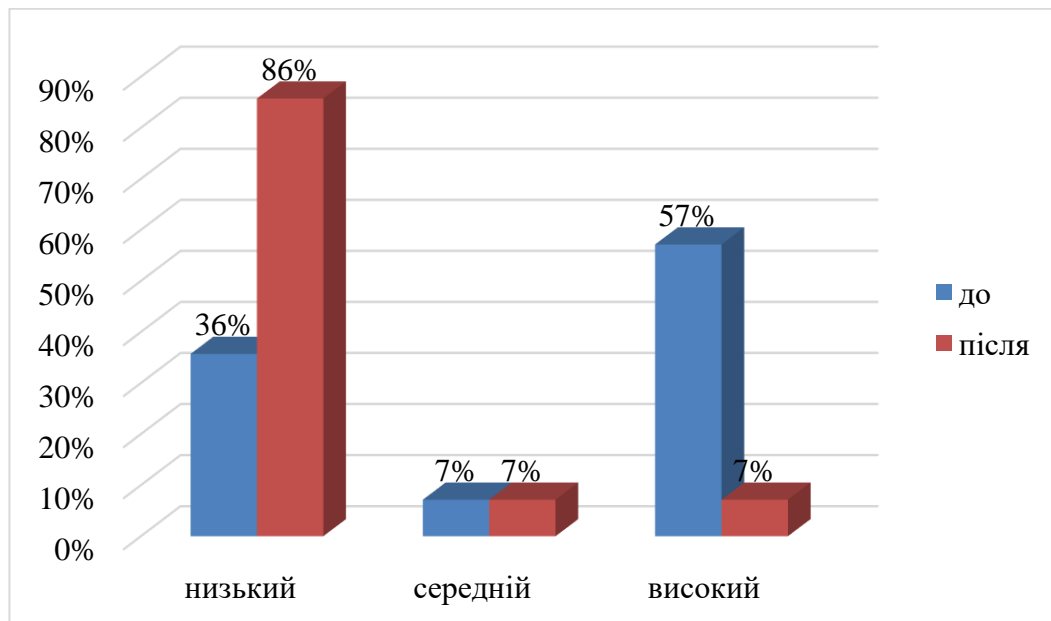


Рис. 3.4. Динаміка показників менталізації студентів на контрольному етапі дослідження

За отриманими даними бачимо, що рівень менталізації студентів значно підвищився (оскільки показники оцінюються у зворотному напрямку). Це свідчить про те, у студентів розвинулась здатність уявляти психічні стани іншого та робити відповідні висновки. При дефіциті менталізації події, що відбуваються, або не наповнюються емоційним змістом, або навпаки, емоційним процесам не надається ніяка концептуальна формула. Тому підвищення менталізації дозволяє краще розуміти себе та інших, краще взаємодіяти і формувати свою ідентичність.

Виявлено показники покращення соціальної ідентичності студентів на контрольному етапі дослідження (рис. 3.5.).

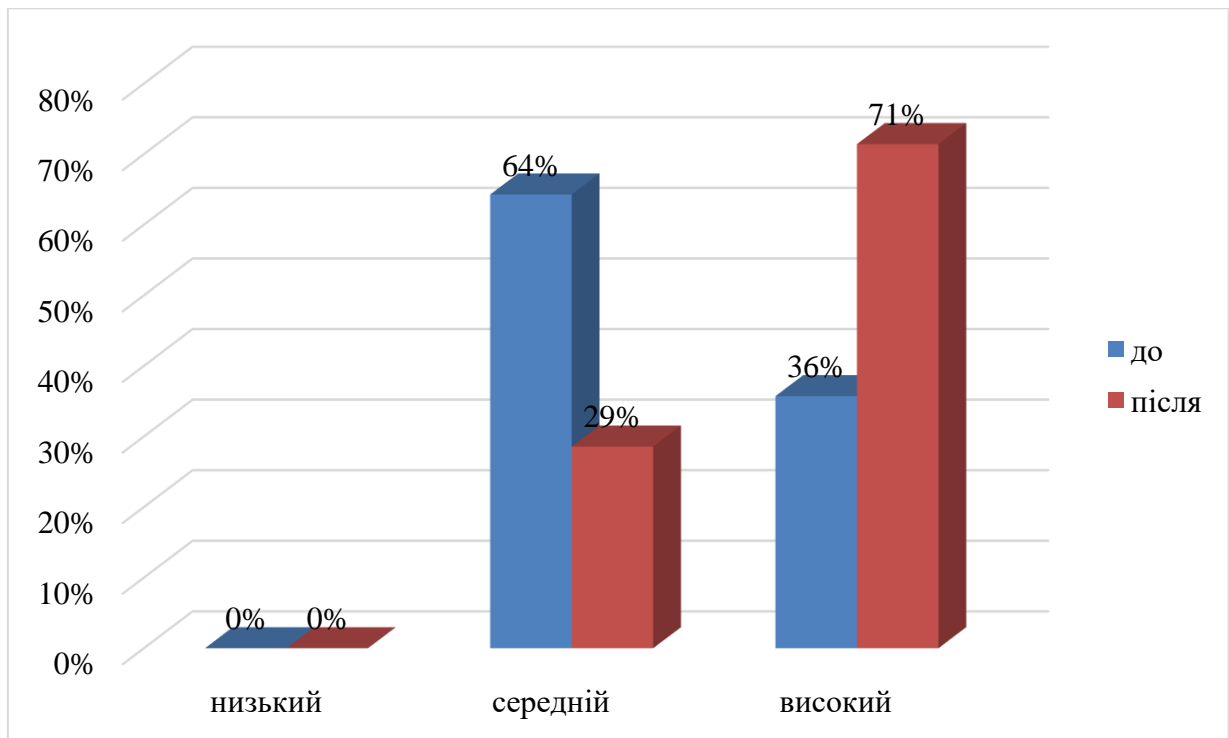


Рис. 3.5. Динаміка показників соціальної ідентичності студентів на контрольному етапі дослідження

Бачимо, що суттєво підвищився рівень особистої та соціальної ідентичності студентів після участі в програмі. Такі зміни свідчать про ефективність розробленої тренінгової програми у розвитку соціальної ідентичності студентів.

Аналізуючи всі дані по тестах (середні значення) бачимо, що відбулись якісні зміни у показниках (рис.3.6).

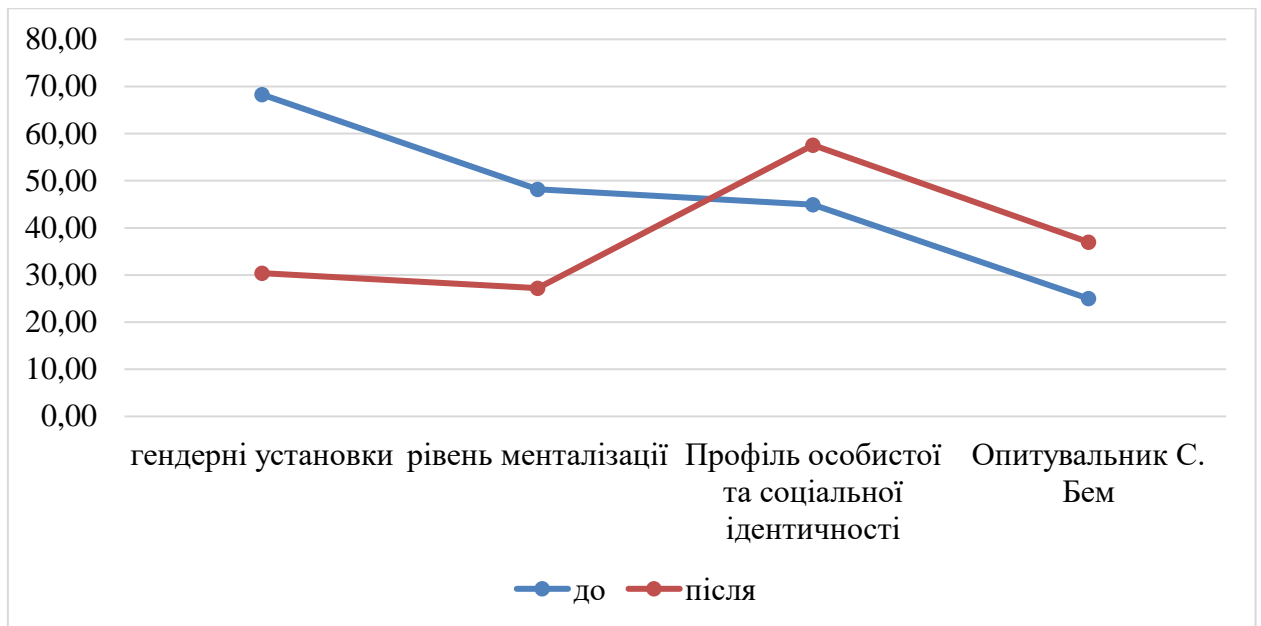


Рис.3.6 Порівняння показників гендерних уявлень та соціальної ідентичності студентів до та після програми

За даними графіку отримано якісні зміни у показниках за всіма методиками дослідження. Тобто у студентів змінились гендерні уявлення та соціальна ідентичність після участі у програмі.

Отже, бачимо, що у результатах студентів відбулись якісні зміни. Щоб довести їх значимість було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Виявлено, що після програми у студентів статистично ($p \leq 0,01$) нижчі показники гендерних стереотипів та установок (таб. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Аналіз відмінностей у показниках гендерних стереотипів та установок студентів

група		N	Mean Rank	U
Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?	до	14	12,50	70,0**
	після	14	16,50	
	Всього	28		
Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним	до	14	12,00	63,0**
	після	14	17,00	
	Всього	28		
Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?	до	14	13,00	77,0**
	після	14	16,00	
	Всього	28		

Чи може жінка бути ефективним керівником/лідером?	до	14	14,00	91,0**
	після	14	15,00	
	Всього	28		
Чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?	до	14	12,00	65,0**
	після	14	17,00	
	Всього	28		
Гендерні установки	до	14	21,50	21,0**
	після	14	7,50	
	Всього	28		
Менталізація	до		20,18	18,5**
	після		8,82	
	Всього			
Профіль особистої та соціальної ідентичності	до		12,14	65,0**
	після		16,86	
	Всього			

Отримані дані свідчать про те, що студенти після участі в програмі стали дотримуватися гендерної рівності і знизили рівень своїх гендерних упереджень щодо рівноправного місця жінки у соціумі. Статистично достовірно вони вважають права чоловіків та жінок рівними ($U=70, p \leq 0,01$), рівним розподіл обов'язків між чоловіком та жінкою ($U=63, p \leq 0,01$), вважають жінку хорошим водієм ($U=77, p \leq 0,01$) та керівником ($U=91, p \leq 0,01$), вважають що чоловік може піти у відпустку по догляду за дитиною ($U=65, p \leq 0,01$). Статистично значимо знизилась гендерні установки студентів ($U=21, p \leq 0,01$), підвищився рівень менталізації ($U=21, p \leq 0,01$) та профіль соціальної ідентичності ($U=65, p \leq 0,01$).

Отже, доведено, що розроблена програма тренінгу із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень є ефективною. Після програми у студентів знизився рівень гендерних стереотипів та установок і підвищився рівень менталізації та соціальної ідентичності.

3.3. Практичні рекомендації з розвитку гендерних уявлень як чинника формування соціальної ідентичності студентів

На основі проведеного дослідження можна привести наступні практичні рекомендації з розвитку гендерних уявлень як чинника формування соціальної ідентичності студентів.

Оскільки для студентів навчально-професійна сфера є найбільш актуальною у їх віковому періоді, тоді розглянемо ті методи розвитку гендерних уявлень та соціальної ідентичності, які можливі безпосередньо у навчальному процесі.

В першу чергу варто впроваджувати гендерний підхід у навчанні студентів. Гендерний підхід сприяє тому, що гендерний вимір стає очевидним у всіх стратегічно важливих напрямках та секторах. Гендерна рівність більше не розглядається як «окреме» питання, і стає предметом розгляду у всіх програмах та стратегічних напрямках. Крім того, підходи щодо включення гендерного виміру не ізолюють жінок, а звертаються як до чоловіків, так і жінок - обох статей, як повноправних учасників навчального процесу.

Доцільно також сприяти формуванню гендерної компетентності. Формування гендерної компетенції студентів здійснюється під час їх підготовки до гендерного виховання у процесі загальної підготовки. Організація цього процесу найбільш доцільна за наявності двох складових (індивідуальної та професійної), тобто на основі вивчення індивідуальних гендерних особливостей студентів та їх професійної підготовки. Цей процес відбувається у кілька етапів.

Метою першого етапу процесу формування гендерної компетенції студентів є отримання знань, уявлень про гендерні особливості жіночої/чоловічої індивідуальності періоду студентської юності (про період, у якому знаходяться самі студенти), про специфіку обліку гендерних особливостей. Метою другого етапу процесу формування гендерної компетенції студентів є формування ціннісного ставлення до представників обох статей, їх взаємовідносин: рівноцінне ставлення до чоловіків та жінок,

визнання та розуміння їх гендерних особливостей як цінності. На другому етапі студенти знайомляться з методиками гендерного виховання та експериментальними програмами. Третій (організаційний) етап формування гендерної компетенції студентів орієнтований на практичні вміння та навички, необхідні в професійній діяльності, одержувані у процесі організації семінарських, практичних занять та педагогічної практики. У ході таких занять розвиваються здібності знаходити нестандартні рішення у проблемних ситуаціях гендерного виховання, які можуть виникати на практиці дошкільних закладів. Метою третього етапу процесу формування гендерної компетенції студентів є накопичення особистісного досвіду організації типових та структурування проблемних ситуацій гендерного характеру, розвиток професійних умінь, що забезпечують цілісну динамічність особистості (знання, уявлення; ціннісні відносини; вміння, навички). Найважливішим засобом у формуванні гендерної компетенції студентів є активна практика, що сприяє подальшому освоєнню та закріпленню набутих знань, умінь та навичок професійної діяльності [21].

Професійно організований процес формування гендерної компетенції дозволяє студентам безболісно долати перешкоди, що виникають в ході професійної підготовки, сприяє осмисленню особистісного та професійного іміджу, реалізації чоловічої/жіночої індивідуальності та гендерної компетенції майбутніх фахівців, оскільки на різних етапах навчання змінюються характер, тематичний зміст, форми організації та контролю, методи навчання, що підвищує ефективність підготовки до трудової діяльності та якість загальної професійної підготовки.

З метою формування гендерних уявлень студентів варто застосовувати гендерний підхід. Цінність гендерного підходу полягає в тому, що він є індивідуальний підхід до прояву у студентів гендерної ідентичності, що вважає, що відмінності у поведінці чоловіків та жінок визначаються не стільки їх біологічними особливостями, скільки соціально-культурними факторами. Безпосередньо у соціальному вихованні, гендерний підхід має своїм

завданням створення таких умов для виховання юнаків та дівчат, у яких їх розвиток та духовно-ціннісна орієнтація сприятимуть позитивному становленню індивідуальних маскулінних, фемінінних та андрогінних рис щодо пристосування студентів до реалій статево-рольових відносин у суспільстві та до ефективного статево-ролевого відокремлення в ньому [7].

Вільному розвитку особистості, становленню індивідуальності заважають гендерні стереотипи. Вони спонукають чоловіків і жінок формувати модель поведінки, що виявляється у домінуванні та залежності. Гендерний підхід у освіті дає можливість відійти від зумовленості чоловічих і жіночих характеристик і показує учням особистісні шляхи розвитку, не обмежені традиційними гендерними стереотипами. Гендерний підхід загалом передбачає, що розбіжності у поведінці, мисленні та сприйнятті чоловіків і жінок визначаються як їх психологічними особливостями, а й соціальними чинниками, як виховання на кшталт поширених у кожній культурі уявлень про чоловіче і жіноче призначення [35].

Важливим аспектом гендерних уявлень є відчуття приналежності студентів до певного соціуму, тобто їх соціальна ідентичність. Для формування соціальної ідентичності студентів в процесі навчання можна використовувати робочий аркуш «Колесо соціальної ідентичності» — це вправа, яка заохочує студентів визначати соціальні ідентичності та розмірковувати про різні способи, як ці ідентичності гостріше відчуються в різний час, а також про те, як ці ідентичності впливають на сприйняття інших. Робочий аркуш пропонує студентам заповнити різні соціальні ідентичності (наприклад, расу, стать, інвалідність, сексуальну орієнтацію тощо) і далі класифікувати ті ідентичності на основі того, які найбільш важливі для їхнього самосприйняття та які мають найбільше значення для сприйняття інших.

Колесо соціальної ідентичності можна використовувати в поєднанні з колесом особистісної ідентичності, щоб спонукати студентів розмірковувати про зв'язки та дисонанси між їх особистою та соціальною ідентичністю. Колеса можна використовувати як підказку для дискусій у малих чи великих

групах або для рефлексії на тему ідентичності за допомогою діяльності. Метою такого виду роботи є: заохочення студентів критично розглядати свою ідентичність і те, як ідентичність більш чи менш гостро відчувається в різних соціальних контекстах; аналіз безбар'єрності соціальної ідентичності для всіх одночасно; актуалізація знань про різноманітність ідентичностей у групі, створюючи спільноту та заохочуючи співпереживання

Колесо соціальної ідентичності — це чудовий спосіб для студентів спілкуватися один з одним на особистому рівні, створюючи зв'язки, які інакше залишилися б непоміченими. Витрачення часу на виконання цього завдання на початку семестру допоможе студентам сформувати значущі зв'язки, дозволяючи їм краще співпрацювати та підтримувати один одного протягом семестру.

Застосування у великому курсі: кооперативне навчання та підходи в малих групах у великому курсі можуть значно принести користь навчанню студентів, залученню та загальному відчуттю спільності. Використання таких підходів може призвести до розвитку ключових навичок, таких як активне слухання, емпатія, досягнення консенсусу, лідерство, конструктивне управління та розв'язання конфліктів, а також зменшення расових упереджень і підвищення міжрасової толерантності.

Ця діяльність дозволяє студентам великого курсу навчатися один від одного та один про одного та зменшити відчуття анонімності, яке може бути повсюдним у великому курсі. Роблячи великий курс меншим за допомогою цієї діяльності, ви активно працюєте над створенням більш інклюзивного простору для всіх студентів.

Отже, використання у навчальному процесі студентів наведених методів дозволить покращити їх гендерні уявлення та сформувати соціальну ідентичність на досить високому рівні.

Висновки до Розділу 3

Враховуючи отримані на констатувальному етапі дослідження результати було розроблено Програму тренінгу із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень. Головна мета тренінгу полягала у стимулювання самосвідомості студентів, засвоєнні основних знань про гендерні переконання та стереотипи, розширення можливостей соціальної ідентичності.

Після завершення програми було проведено контрольне дослідження за тими ж методиками, яке показало наявність статистичних змін у показниках. Так, у студентів знизилась гендерні стереотипи та установки, переважаючим типом статево-рольової приналежності став андрогінний, підвищився рівень менталізації та соціальної ідентичності. Такі зміни дозволяють зробити висновок, що розроблена програма є ефективною та дієвою у розвитку гендерних уявлень студентів та їх соціальної ідентичності.

На основі проведеного дослідження приведено практичні рекомендації із з розвитку гендерних уявлень як чинника формування соціальної ідентичності студентів. Головними з них є формування в процесі навчально-професійної діяльності гендерної ідентичності та гендерних компетенцій студентів. З метою формування гендерних уявлень студентів варто застосовувати гендерний підхід. Для формування соціальної ідентичності студентів в процесі навчання можна використовувати робочий аркуш «Колесо соціальної ідентичності».

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного дослідження розширено теоретичні аспекти соціальної ідентичності особистості. Зокрема визначено, що ідентичність – це сукупність уявлень, переконань та відчуттів, які людина має про себе, включаючи свої цінності, переваги, соціальну роль, гендерну ідентифікацію, етнічну та культурну приналежність та інші характеристики, що визначають її особистість. При цьому визначено, що соціальна ідентичність є результатом взаємодії із соціальним середовищем, у процесі якого індивід засвоює соціальний досвід і, реалізуючи процеси ідентифікації, інтерналізації та рефлексії, формує образи власного Я, що знаходяться на різних рівнях самокатегоризації. При набутті ідентичності задіяні процеси самопізнання, самооцінювання та самопрезентації, а також накопичення знань, оцінок та способів поведінки, що становлять зміст ідентичності.

2. Обґрунтовано, що одним із важливих компонентів соціальної ідентичності є гендерна ідентичність та гендерні переконання особистості відповідно до яких вона формує свій світогляд та соціальну позицію у суспільстві. Гендерні уявлення – це поведінка, манери, інтереси та зовнішній вигляд людини, які пов'язані зі статтю у конкретному культурному контексті, особливо з категоріями жіночності чи мужності. Формуючий потенціал ідентичності реалізується з усвідомлення індивідом своєї належності до певної гендерної групи. Суб'єктивна емоційна значимість групи багато в чому визначає розвиток Я-образу та образу групи у конкретних соціальних умовах.

3. Емпірично досліджено, що у студентів досить низько виражені гендерні стереотипи, що визначають місце та роль чоловіка і жінки у соціумі. Більшість з них має конструктивні гендерні установки, які виражають гендерні права. Переважна більшість студентів має високий рівень менталізації та соціальної ідентичності, що свідчить про осмисленість поведінки, ототожнення себе із соціумом. Не виявлено значних відмінностей у показниках гендерних стереотипів, гендерних установок, менталізації та

соціальної ідентичності за типом статево-рольової приналежності. З цього можемо зробити висновок, що студенти і чоловічої і жіночої статі переважно дотримуються гендерної рівності. Кореляційний аналіз показав наявність значимого зв'язку між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів. Виявлено, що студенти, які виступають за гендерну рівність, вміють осмислювати власні дії і почуття, мають розвинену самосвідомість, здатні адекватно оцінювати інших на підставі осмислення емоційного стану. Також такі студенти мають високу соціальну ідентичність і ототожнюють себе з соціумом, в якому живуть.

4. На практиці перевірено ефективність розробленої програми розвитку гендерних уявлень та соціальної ідентичності студентів. Виявлено, що за всіма тестами відбулись якісні зміни, що свідчать про дієвість програми та її ефективність у зниженні гендерних стереотипів та установок. У студентів знизились гендерні стереотипи та установки, переважаючим типом статево-рольової приналежності став андрогінний, підвищився рівень менталізації та соціальної ідентичності. Такі зміни дозволяють зробити висновок, що розроблена програма є ефективною та дієвою у розвитку гендерних уявлень студентів та їх соціальної ідентичності.

5. З урахуванням отриманих результатів розроблено практичні рекомендації із розвитку гендерних уявлень як чинника формування соціальної ідентичності студентів. Головними з них є формування в процесі навчально-професійної діяльності гендерної ідентичності та гендерних компетенцій студентів. З метою формування гендерних уявлень студентів варто застосовувати гендерний підхід. Для формування соціальної ідентичності студентів в процесі навчання можна використовувати робочий аркуш «Колесо соціальної ідентичності».

Отже, в роботі досягнуто мети, виконано усі завдання та доведено гіпотезу: існує взаємозв'язок між гендерними уявленнями та соціальною ідентичністю студентів; спеціально розроблена програма тренінгу може бути

ефективною в оптимізації соціальної ідентичності студентів та розвитку їх гендерних уявлень.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять далеко за межі формату Кваліфікаційної роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення соціальної ідентичності студентів. Доцільним є подальше розширення аспектів та чинників, які впливають на соціальну ідентичність та гендерні уявлення студентської молоді з метою подолання гендерної нерівності, яка може перешкоджати соціальній ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелічева Л.П. Заборона дискримінації за ознаками «гендерна ідентичність» та «сексуальна орієнтація» у світлі теорії прав людини та концепції гідної праці. *Часопис цивілістики*. 2020. № 36. С. 70–76.
2. Блинова О.Є. Соціальні стереотипи як прояв соціального мислення. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Київ : Фенікс, 2014. Т.14. Вип. 9. С. 107–118.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001.
4. Боровцова М. С. Становлення гендерної ідентичності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2012. Вип. 16. С. 65–74.
5. Бреус С.М. Міжнародно-правові стандарти і зарубіжний досвід у сфері гендерної ідентичності. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*. № 3. 2014. С. 83–87.
6. Віденко С.В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. Навчальний посібник. К.: Арістет, 2003. С.312.
7. Галустян Ю.М., В.П. Новицька Деякі аспекти гендерної ідентифікації та соціалізації особистості. *Український соціум*. 2004. № 1 (3). С.7-13.
8. Галян І.М. Психологічний механізм ідентифікації особистості у кризовому суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 5. Т. 1. Херсон, 2017. С. 28–33.
9. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві. За ред. Ю.І. Саєнка. К. : ВАІТЕ, 2007. С.143.

10. Гендер і сексуальність: хрестоматія. В. Гайденко (ред.). Суми: Університетська книга, 2009. С.140.
11. Гербут В.С. Право на сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність: сутнісний зміст та гарантії Конституційно-правові академічні студії. Випуск 3. 2020 Section 1. Current issues of constitutional and legal status of human and citizen захисту (дис. канд. юрид. наук: 12.00.02 - конституційне право; муніципальне право). 2018. Ужгород, С.266.
12. Главацька О.Л. Вплив батьківської сім'ї на гендерну соціалізацію сучасної молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2017. Вип. 1. С. 55-59.
13. Гніт Ю.М. Специфіка вивчення ідентичності: міжнародний дискурс (на прикладі публікацій Sage Journals). *Український соціум.* 2018. №2 (65). С. 17–30.
14. Говорун Т., Кікінеджи О. Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Навч.посібник. Тернопіль: Богдан, 1999. С. 384.
15. Говорун Т., Кікінеджи О. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Видавничий центр «Академія», 2004. С.308.
16. Говорун Т.В., Шарган О.М. Психологічні аспекти гендерної дискримінації. *Психологія. Зб. наук. праць.* Вип. III. К., 1998. С. 3.
17. Городнова Н. Гендерна соціалізація дітей в умовах сімейного виховання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 2011. т. XIII, ч.3. С. 102-108.
18. Горностай П.П. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. К.: К.І.С., 2004. С. 132 156.
19. Грибенко І. В. Когнітивний та емоційний компоненти самоідентифікації в межах соціальної ідентичності особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2010. Вип. 24 (27). С. 147–156.
20. Гридковець Л.М. Розвиток психосексуальної культури особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. №3. С. 22-24.

21. Грицяк Н. Гендерні (статеві – рольові) стереотипи та визначені суспільством норми чоловічої і жіночої поведінки. *Завуч*. 2016. № 3. С. 2 – 4.
22. Данильченко Д.В. Психологія статі: навчальний посібник. Ніжин: НДПУ, 2016. С. 208.
23. Єрмолаєва Т.В., Шваб К.В. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2018. № 1 (13). С. 92-96.
24. Заборовський В.В., Стойка А.В. Юридичне закріплення «гендерної нейтральності» як один з елементів забезпечення реалізації прав людини четвертого покоління. *Забезпечення прав людини четвертого покоління у системі охорони здоров'я : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф.*, Ужгород, 2019. С. 71–73.
25. Заграй Л.Д. Теорії гендеру: гендерні дослідження у психології : навч. посіб. ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ. Петраш К. Т. 2019. С. 263.
26. Зливков В. Ідентичність та автентичність особистості в контексті цивілізаційних викликів сучасності. Особистість у розвитку: теорія і практика : монографія / за ред. С. Максименка, В. Зливкова, С. Кузікової. Суми : вид-во СУМДПУ імені А. Макаренка, 2015. С. 165–186.
27. Іванова Т.В., Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 4 2020. С. 28-33.
28. Калагін Ю., Григор'єва С. Стереотипи сучасного студентства в сфері професійної діяльності: гендерний аспект аналізу. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. №25(1), С. 108-115.
29. Камінська Н. Забезпечення гендерної рівності. Київ : КНТ, 2019. С. 30.
30. Костіна Т.О., Булах І.С. Результати адаптації методики «gender bias quiz» українською мовою. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*, 2021. №13. С. 89-95

31. Коць М.О. Вікова психодіагностика та психокорекція: методичні рекомендації до вивчення освітнього компонента. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2022. С. 24.
32. Кубриченко Т.В. Ідентичність особистості у гендерному вимірі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. Вип. 2(2). С. 323-331.
33. Лембрик С.П., Орбан-Лембрик Л.Е. Статеворольова соціалізація: медико-біологічний та соціокультурний аспекти аналізу. *Філософія, соціалізація, психологія*. Івано-Франківськ: Видавництво «Плай» Прикарпатського національного університету, 2004. С. 136.
34. Литвин-Кіндратюк С.Д. Соціальна ідентичність особистості та історизм соціальних практик. *Габітус*. 2021. Випуск 24. Т. 2. С.161-167.
35. Лукомська С. Феномен ідентичності особистості в сучасних зарубіжних дослідженнях. Особистість у розвитку: теорія і практика: монографія / за ред. С. Максименка, В. Зливкова, С. Кузікової. Суми : вид-во СУМДПУ імені А. Макаренка, 2015. С. 187–205
36. Марценюк Т. Гендерна рівність і недискримінація: посібник для експертів і експерток аналітичних центрів. К., 2014. С. 65.
37. Миропольцева Н.І., Амплєєва О.М., Хоржевська І.М. Вплив батьківських установок на статево-рольову ідентичність підлітка. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31.№70 С. 118-124.
38. Мирошнеченко А.В. Гендерна ідентифікація як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова»*. Психологічні науки. Серія 12 ; вип. 35 (59). 2011. С. 24-31
39. Мініна С.В. Проблема формування гендерної ідентичності підлітків в умовах неповної сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. 2020. Том 31 (70) № 1 С.37-45.

40. Мірошник З.М. Ролеграма як шлях активізації поведінкових паттернів у рольовій структурі особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №42. С. 114-132.
41. Мороз Л.І. Вплив батьків на формування ціннісних орієнтацій у сфері між статевих взаємин. *Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини: Науково-методичний збірник*. За ред. Т.В. Говорун, К.: Ін-т змісту та методів навчання, 1996. С. 168.
42. Мушкевич М., Сочин А. Гендерна диференціація показників психологічного здоров'я студентської молоді. *European Science*, 2022. №2. С. 68–91.
43. Навчальний посібник розроблений в рамках проекту Еразмус+ «GeSt – Гендерні студії: Крок до демократії та миру у сусідніх до ЄС країнах з різними традиціями». Щотка О.П. 2015. С. 360.
44. Основи психодіагностики: метод. рек. з навч. дисц. / Уклад.: А. Весельська, Г. Кострікіна, Л. Котлова, Г. Хворова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. С. 31.
45. Основи теорії гендеру: юридичні, політологічні, філософські, педагогічні, лінгвістичні та культурологічні засади: монографія. К.: «Хай-Тек Прес», 2018. С. 348.
46. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
47. Психодіагностика. Навчальний посібник для студентів соціологів / уклад. Ю.В. Кушнір; відпов. ред. В. П. Кушнір. Донецьк: КиЦ, 2019. С. 346.
48. Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я з основами психометрики : методичні рекомендації для підготовки до навчальних занять здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія / Укладач: О.В. Мазяр. Житомир : Видво ЖДУ, 2023. С. 117.

49. Соценко К.С. Вплив статеворольових відмінностей на процес професійного самовизначення: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Міністерство освіти і науки України; Херсонський держ. ун-т, Соціально-психологічний факультет, Кафедра практичної психології. Херсон : ХДУ, 2020. С. 50.

50. Струс Л. Гендерна ідентичність особи. *European political and law discourse*, 2019. №6. С. 51-55.

51. Ткалич М.Г. Дослідження гендерної взаємодії персоналу організацій: розробка діагностичного інструментарію. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. Максименка С.Д. Вип. 22. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 551- 565.

52. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

53. Чіп Р.С. Феномен ідентичності особистості у контексті основних психологічних концепцій. Становлення культури життєвого самовизначення сучасної молоді: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. Радчук Г.К. Тернопіль, 2016. С. 42–67.

54. Чіп Р.С. Психологічні особливості розвитку ідентичності підлітків в умовах дисфункційної сім'ї. *Проблеми гуманітарних наук: зб. наук. пр. Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. ред. кол. Скотна Н. та ін. Дрогобич, 2015. Вип. 37. С. 213–224.

55. Чіп Р.С. Дослідження відповідальності у контексті становлення гендерної ідентичності старших підлітків. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Класичного приватного університету / ред. кол. В.В. Зарицька та ін. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 78–82.

56. Шевченко Н.В. Гендерна ідентичність та гендерна соціалізація особистості підлітків. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2008. №2. С.112-119

57. Шевчук А.С. Розвиток національної ідентичності студентів засобами соціальних проєктів із впровадження українських хореографічних традицій. *Танцювальні студії*. 2023. №6(1). С. 28–41.

58. Шпилевська А. Статеврольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2014. №22. С.97-116

59. Щербина М.М., Лук'янченко В.В. Протидія гендерній стереотипізації в процесі шкільної освіти. *Гендерна політика очима української молоді: слобожанський вимір: матер. XIII Регіон. конк. наук. робіт молод. вчених* (24 квітня 2019 р.). Харків, 2019. С. 146-149.

60. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. С. 358.

61. Popovych T. The right to gender identity: the basic principles for understanding and legal enforcement. *Constitutional and legal academic studies*. 2020. Issue 3. P. 59-66.

62. Amiot C.E., Terry D.J., Wirawan D., Grice T.A. Changes in social identities over time: the role of coping and adaptation processes. *Br J Soc Psychol* 2010. 49(Pt 4):803-26. DOI:10.1111/spc3.12169

63. Barnett J, Graham S, Quinn T, Adger WN, Butler C. Three ways social identity shapes climate change adaptation. *Environmental Research Letters* 2021, 16 (12) DOI:10.1088/1748-9326/ac36f7

64. Belanche, D., Casalo, L. V., and Flavián, C.. Understanding the cognitive, affective and evaluative components of social urban identity: determinants, measurement, and practical consequences. *J. Environ. Psychol.* 2017 50, 138–153. doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.02.004

65. Cassidy, C., & Trew, K.. Identity change in Northern Ireland: A longitudinal study of students' transition to university. *Journal of Social Issues*, 2004, 60(3)(3), 523-540. DOI:10.1111/j.0022-4537.2004.00370.x

66. Downes, P., E. Nairz-Wirth, and J. Anderson. (2018). Reconceptualising System Transitions in Education for Marginalised and

Vulnerable Groups. *European Journal of Education Research, Development and Policy* 53 (4): 441–446. doi.org/10.1080/13596748.2021.1909925

67. Ecclestone, K. (2008). «Lost and Found in Transition: The Implications of ‘Identity’, ‘Agency’ and ‘Structure’ for Educational Goals and Practices.” Keynote presentation. *Researching Transitions in Lifelong Learning*

68. Hausberg M., Schulz H., Piegler T. Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. № 22. P. 699–709..

69. Miller, K. P., Brewer, M. B., and Arbuckle, N. L.. Social identity complexity: its correlates and antecedents. *Group Process. Intergroup Relat.* 2009, 12, 79–94. doi.org/10.1177/1368430208098778

70. Neville F.G., Novelli D., Drury J., Reicher S.D. Shared social identity transforms social relations in imaginary crowds. *Group Processes & Intergroup Relations*. 2022;25(1):158-173. doi.org/10.1177/1368430220936759

71. Patti C. Parker, Raymond P. Perry, Pete Coffee, Judith G. Chipperfield, Jeremy M. Hamm, Lia M. Daniels, Robert P. Dryden The impact of student-athlete social identity on psychosocial adjustment during a challenging educational transition, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 56. 2021 10.1016/j.psychsport.2021.101979

72. Peggy A. Thoits, The Relationship Between Identity Importance and Identity Salience: Context Matters, *Identity and Symbolic Interaction*, pp.37-63. 2020 doi.org/10.1007/978-3-030-41231-9_2

73. Rameez Raja, Wei Zhou, Xi Yuan Li, Asad Ullah, Jianfu Ma Social identity change as an integration strategy of international students in China 2021 Volume 59, Issue 5. Pages 230-247 doi.org/10.1111/imig.12827

74. Reyes-Menendez, A., Saura, J. R., and Thomas, S. B. Exploring key indicators of social identity in the MeToo era: using discourse analysis in UGC. *Int. J. Inf. Manag.* 2020. p.54. DOI: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102129

75. Sammalisto, Kaisu & Lindhqvist, Thomas. Integration of Sustainability in Higher Education: A Study with International Perspectives. *Innovative Higher Education*. 2008, 32. 221-233. DOI:10.1007/s10755-007-9052-x

76. Songyu Jiang, Nuttapon Jotikasthira and Ruihui Pu Toward Sustainable Consumption Behavior in Online Education Industry: The Role of Consumer Value and Social Identity. 2022, 13. pp. 1-13 doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865149

77. Veldman J, Meeussen L, van Laar C. A social identity perspective on the social-class achievement gap: Academic and social adjustment in the transition to university. *Group Processes & Intergroup Relations*. 2019, Vol.22 (3), pp/403-418. <https://doi.org/10.1177/1368430218813442>

78. Wang, T. Social identity dimensions and consumer behavior in social media. *Asia Pac. Manag. Rev.* 22, 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.10.003>

79. Willis, L., Lee, E., Reynolds, K. J., & Klik, K. A. The Theory of Planned Behavior and the Social Identity Approach: A New Look at Group Processes and Social Norms in the Context of Student Binge Drinking. *Europe's Journal of Psychology*, 2020, 16(3), 357-383.

80. Zinn Anna K., Aureliu Lavric, Mark Levine, Miriam Koschate, Social identity switching: How effective is it? *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 101. 2022 <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2022.104309>

81. Commonwealth of Learning. URL: <https://oasis.col.org/server/api/core/bitstreams/4a358ff8-2683-4918-9dc3-bda71ee03c01/content>

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років - 56

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 14

Джерел українських авторів за останні десять років – 42

ДОДАТКИ**Додаток А*****Анкета «Гендерні стереотипи»***

6. Ваша стать
7. Ваш вік
8. Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?
(так/ні)
9. Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним? (так/ні)
10. Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?
11. Чи може жінка бути ефективним керівником/лідером? (так/ні)
12. Чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати? (так/ні)

**Статеврольовий опитувальник Бем
(Bem Sex-Role Inventory, BSRI)**

Бланк статево-рольового опитувальника С. Бем

Нижче наведено низку• характеристик жінок і чоловіків. Оцініть, будь ласка, наявність (чи відсутність) у більшості чоловіків (чоловічий варіант опитувальника) /жінок (жіночий варіант якостей. Якщо «так», то поставте «плюс», якщо «ні» - мінус». опитувальника)

01	Впевнений/-на у собі	31	Легко приймає рішення
02	Поступливий/-ва	32	Жалісливий-а до інших
03	Готовий-ва допомогти	33	Щирий-а
04	Захищає власні переконання	34	Самодостатній/-ня
05	Життєрадісний/-на	35	Прагне утішити
06	Має мінливий настрій	36	Марнослашний-на
07	Незалежний/-на	37	Владний-на
08	Сором'язливий/-ва	38	Розмовляє м'яким голосом
09	Сумлінний/-на	39	Привабливий-ва
10	Спортивний-на	40	Чоловічний-на
11	Ласкавий-ва	41	Сердечний-на
12	Артистичний/-на	42	Серйозний-на
13	Наполегливий/-ва	43	Обстоює свою позицію
14	Схильний-на лестити	44	Ніжний-на
15	Щасливий-ва	45	Добррозичливий-ва
16	Сильний/-на як особистість	46	Агресивний-на
17	Відданий-на	47	Довірливий-ва
18	Непередбачуваний/-на	48	Неорганізований-на
19	Вольовий/-ва	49	Виступає лідером-кою
20	Жіночний-на	50	По-дитячому безпосередній-ня
21	Надійний-на	51	Легко пристосовується
22	Аналітичний/-на за складом розуму	52	Спирається на особисті інтереси
23	Співчутливий-ва	53	Унікає лайливих виразів
24	Ревнивий-ва	54	Непоследовний-на
25	Здібний-на до лідерства	55	Конкурує з іншими
26	Уважний-на до потреб інших	56	Любить дітей
27	Правдивий/-ва	57	Тактовний-на
28	Готовий/-ва ризикувати	58	Амбітний-на
29	Чуйний/-на	59	Чемний-на
30	Замкнутий/-та	60	Слідує прийнятим нормам поведінки

Ключ до розподілу характеристик за шкалами статево-рольового опитувальника С. Бем

№	Маскулінність	№	Фемінність
01	Впевнений-на у собі	02	Поступливий/-ва
04	Захищає власні переконання	05	Життєрадісний/-на
07	Незалежний/-на	08	Сором'язливий/-ва
10	Спортивний/-на	11	Ласкавий-ва
13	Наполегливий/-ва	14	Схильний/-на лестити
16	Сильний/-на як особистість	17	Відданий/-на
19	Вольовий/-ва	20	Жіночний/-на
22	Аналітичний -на за складом розуму	23	Співчутливий/-ва
25	Здібний/-на до лідерства	26	Уважний/-на до потреб інших
28	Готовий/-ва ризикувати	29	Чуйний/-на
31	Легко приймає рішення	32	Жалісливий-ва до інших
34	Самодостатній/-ня	35	Прагне утішити
37	Владний/-на	38	Розмовляє м'яким голосом
40	Чоловічий/-на	41	Сердечний/-на
43	Обстоює свою позицію	44	Нижний/-на
46	Агресивний/-на	47	Довірливий/-ва
49	Виступає лідером	50	По-дитячому безпосередній/-ня
52	Спирається на особисті інтереси	53	Уникає лайливих виразів
55	Конкурує з іншими	56	Любить дітей
58	Амбітний/-на	59	Чемний-на

За кожен збіг з ключем за шкалами нараховується 1 бал. Показник фемінності (F), маскулінності (M) і основний індекс IS вираховується згідно із формулою: $F = (\text{сума балів з фемінності}) - 20$, $M = (\text{сума балів з маскулінності}) - 20$, $IS = (F - M) * 2,322$. Величина індексу, що був отриманий, співвідноситься з такими показниками: андрогінність – індекс в межах від -1 до +1; маскулінність – індекс менше -1, яскрава вираженість – менше - 2,025; фемінність – індекс більше +1, яскрава вираженість – більше +2,025.

Опитувальник «Гендерних установок» («Gender Bias Quiz»)

Інструкція: Прочитайте надані 20 тверджень про гендерні ролі та обов'язки. Будь ласка, поставте X в поле, яке найбільш точно відображає вашу думку (а не те, що, на вашу думку, думає суспільство), зазначивши тільки один варіант відповіді на кожне запитання. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей. Це лише те, як вважаєте саме ви!

1. Народження хлопчика важливіше, ніж народження дівчини.
2. Стать і гендер – це одне й те саме.
3. Зовнішній вигляд дівчини має більше значення, ніж хлопчика
4. Дбати про дітей – це жіноча відповідальність.
5. Хлопчики часто кращі в математиці та науці, ніж дівчата.
6. Мабуть, більш виправданим із погляду грошових інвестицій є відправлення хлопців на навчання, ніж дівчаток.
7. Чоловіки та хлопці досягають вищого рівня грамотності, ніж жінки і дівчата.
8. Дівчата менш здатні, ніж хлопці, витримувати фізичні навантаження в контактних видах спорту, як-от, футбол, регбі чи бойові мистецтва
9. Чоловіки – більш компетентні власники майна та землі, ніж жінки.
10. Чоловіки, як правило, більш надійні, ніж жінки в поверненні грошей, які було позичено.
11. Якщо жінки беруть декретну відпустку, вони не повинні скаржитися, якщо їхня кар'єра зупиниться.
12. На сьогодні жінки та чоловіки з подібною кваліфікацією мають однакову (рівну) оплату праці.
13. Оскільки права жінок зросли, у чоловіків, здається, знижується кількість прав і становище в суспільстві.
14. Жінки не можуть працювати й піклуватися про свої сім'ї одночасно.
15. Чоловіки, як правило, більш відповідальні, ніж жінки.
16. Жінка не повинна ставити свою кар'єру на перше місце: спочатку має думати про чоловіка.
17. Жінки не можуть досягти успіху в професіях, де переважають чоловіки, наприклад, інжиніринг.
18. Ухвалюючи рішення, чоловіки схильні бути більш раціональними, ніж жінки.
19. Жінки занадто емоційні, щоб бути ефективними лідерами.
20. Якщо жінки та чоловіки разом керують виконавчими радами, то це викликає проблеми.

Рівень гендерних установок особистості визначають через обрахування суми балів, наданих на кожне з питань опитувальника. Залежно від кількості набраних балів, відповіді досліджуваних належать до одного із чотирьох рівнів вираженості гендерних установок (упереджень): дуже високий, високий, середній та низький. Зазначені рівні мають таку характеристику.

Дуже високий (66–80 балів). Ваші відповіді відображають установки і переконання, сформовані традиційними нормами. Вас влаштовує те, як зараз жінки та чоловіки виконують свої очікувані ролі, навіть незважаючи на те, що дискримінаційна та несправедлива політика та практика можуть негативно впливати на жінок і дівчат. Можливо, ви ще не готові до ідеї зміни гендерних ролей.

Високий рівень (51–65 балів). Ви відчуваєте змішані почуття з приводу тих змін, які гендерна рівність принесе у ваше життя та у світ. Ви не впевнені у впливі гендерної рівності на традиційні ролі, зокрема на статус і становище чоловіків у суспільстві.

Середній (36–50 балів). Ви добре обізнані про гендерні питання та визнаєте, що жінки та дівчата повинні мати рівний доступ до всіх ресурсів і переваг, доступних для чоловіків і хлопців. Хоча ви підтримуєте гендерну рівність, можуть бути певні аспекти традиційних гендерних ролей, які ви вважаєте за краще не змінювати.

Низький рівень (20–35 балів). Ви боретеся за гендерну рівність і права жінок. Ви вважаєте, що дискримінація за ознакою статі несправедлива та стримує жінок і дівчат. Ви розумієте, що коли жінки та дівчата отримують повноваження та владу, виграють усі.

Методика вимірювання здатності до менталізації MZQ

Питання оцінюються за шкалою від 1 до 5 (абсолютно не згоден – 1 бал; скоріше не згоден – 2 бали; ні те, ні інше – 3 бали; скоріше згоден – 4 бали; абсолютно згоден – 5 балів). Відповідно, діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів. Запитання методики вимірювання здатності до менталізації MZQ

Відмова від саморефлексії

1. Більшість часу (здебільшого) мені не подобається говорити про свої думки та почуття з іншими.

2. Говорити про почуття – означало б, що вони стають усе сильнішими.

3. Якщо хтось позіхає в моїй присутності, це надійний знак того, що йому нудно в моїй компанії.

4. Більшу частину часу краще нічого не відчувати. Емоційне усвідомлення

5. Іноді я усвідомлюю свої почуття лише ретроспективно (після того, як вони вже відбулися).

6. Часто мені важко сприймати свої почуття з повною інтенсивністю.

7. Часто я навіть не знаю, що відбувається всередині мене.

8. Я схильний ігнорувати почуття фізичного напруження чи дискомфорту, поки вони не звернуть на себе моєї повної уваги. Режим психічної еквівалентності

9. Часто я відчуваю загрозу від думки, що хтось міг би мене критикувати чи образити.

10. Якщо я очікую, що мене піддадуть критиці чи образі, мій страх зростає все більше і більше.

11. Я вірю в те, що можу справді комусь дуже подобатися, якщо в мене є достатньо реалістичних доказів для цього (наприклад: побачення, подарунок або обійми).

12. Мені важко повірити, що стосунки можуть змінюватися. Регуляція афекту

13. Часто я не можу контролювати свої почуття.

14. Пояснення інших людей мало допомагають зрозуміти мої почуття.

15. Іноді почуття для мене небезпечні.

Інтерпретація результатів відбувається після підрахунку суми балів за всіма шкалами. При поясненні застосовуємо обернену кореляцію: чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації в опитуваного.

Методика «Особистісної і соціальної ідентичності» В. Урбанович (в адаптації С. Ревенко)

1. Я маю ясне уявлення про сутність моєї роботи та її цілі.
2. Я маю чітке уявлення про своє нинішнє матеріальне становище.
3. Я постійно розвиваю себе у різний спосіб.
4. Я цілком задоволений станом здоров'я.
5. На сьогоднішній день моя сімейна ситуація мене цілком задовольняє.
6. Я щиро цікавлюся думкою та точкою зору інших людей.
7. Я знаю свої головні цілі у житті.
8. Мене цілком влаштовує мій соціальний статус у суспільстві.
9. Моя служба (робота) допомагає мені досягти моїх життєвих цілей.
10. Мені вдається дотримуватись рамок свого бюджету.
11. Я регулярно читаю пресу та цікавлюся новинами.
12. Я регулярно буваю на оглядах у лікаря та перевіряю стан свого здоров'я.
13. Я розумію значення сім'ї для себе.
14. Мене цікавлять чужі турботи та проблеми.
15. Я послідовно, наполегливо і енергійно прагну до досягнення своїх головних цілей у житті.
16. Моя професія досить шанована у суспільстві.
17. Я маю чітке уявлення про свої перспективи роботи (службі).
18. Я знаю, які заходи необхідно вжити для покращення мого матеріального становища.
19. Я регулярно читаю літературні твори.
20. Я регулярно займаюся фізкультурою.
21. Я приділяю достатньо часу своїй сім'ї.
22. Моя думка цікавить інших людей.
23. Я знаю, коли приблизно здійсняться мої життєві цілі (відповідно до мого життєвого плану).
24. Мене практично все влаштовує в соціальній дійсності, що мене оточує.

25. Я працюватиму (служити) у цій сфері діяльності за п'ять років.
26. Щоб підтримати своє матеріальне становище, я часто беру в борг.
27. Я відвідую навчальні заходи та спеціальні курси.
28. Я сплю достатньо часу щодня.
29. Члени моєї родини мають спільні захоплення.
30. Я вмію слухати інших.
31. У мене є аналіз факторів та умов, які сприяють досягненню моїх життєвих цілей.
32. Мене хвилює все, що відбувається в нашому суспільстві.
33. Я працюватиму (служити) у цій сфері діяльності через 10 років.
34. Заходи, які я вживаю для покращення мого матеріального становища, є цілком реальними.
35. Я беру участь у різноманітній спільній діяльності, що сприяє моему особистісному розвитку.
36. Моє харчування достатньо, регулярно та збалансовано.
37. Я добре знаю членів сім'ї – їхні потреби, думки, бажання, позиції.
38. Я вмію цінувати тих людей, з ким спілкуюсь.
39. У мене є аналіз факторів та умов, що перешкоджають досягненню моїх життєвих цілей.
40. Мене турбує, в якому напрямку розвивається наше сучасне суспільство.
41. Я досить натхненний та мотивований для цієї роботи (служби)
42. Моє матеріальне становище мене цілком влаштовує.
43. Я маю план особистісного розвитку.
44. Я вживаю алкоголь рівномірно.
45. Я можу створити у своїй сім'ї відкриту та душевну атмосферу.
46. Я прагну розвивати людей, з якими спілкуюся.
47. Я знаю критичні пункти («вузькі місця») на шляху досягнення моїх життєвих цілей.
48. Сьогодні мені живеться краще, ніж 10 років тому.

49. У майбутньому я знайду в собі достатньо наснаги та мотивації, спираючись головним чином на свій особистий потенціал.

50. Я впевнений у тому, що знаю, як зробити своє матеріальне становище кращим.

51. Я наполегливий у реалізації плану мого особистісного розвитку.

52. Я людина, що не курить.

53. Я впевнений у надійності моїх сімейних умов.

54. Я прагну розуміти людей, з якими спілкуюся.

55. Я знаю, що мені потрібно і якою мірою для досягнення моїх життєвих цілей.

56. Сьогодні мені живеться краще, ніж п'ять років тому.

57. Я отримую внутрішнє задоволення від своєї роботи (служби).

58. Мої потреби та можливості оптимізовані та врівноважені.

59. Іноді вдосконалюю план мого особистісного розвитку.

60. У моєму щоденному раціоні цілком достатньо свіжих овочів та фруктів.

61. Я здатний не лише «брати» від сім'ї, а й «давати» їй.

62. Я дбаю про підтримку дружніх відносин.

63. Під час руху до моїх головних життєвих цілей я покладаюсь головним чином на себе.

64. У мене цілком достатньо можливостей, що дозволяють впливати на розвиток процесів у суспільстві.

65. Я знаю, що необхідно зробити, щоб моя робота (служба) найближчими роками відповідала моїм особистим потребам та моїй життєвій філософії.

66. Я здатний на радикальні кроки щодо покращення свого матеріального становища.

67. Я знаю, як мені реалізувати мої потреби в особистому розвитку.

68. Я досить рухаюся протягом дня.

69. Я можу створити надійні та сприятливі умови для своєї сім'ї.

70. На мій погляд, у мене достатньо друзів та приятелів.

71. Я готовий повною мірою використати наявні можливості, що дозволяють досягти моїх життєвих цілей.

72. Я приділяю достатньо часу та уваги роздумам над проблемами сучасного суспільства.

73. Позитивні та негативні сторони моєї нинішньої роботи (служби) цілком урівноважені та компенсовані.

74. Я можу покладатися на допомогу оточуючих у покращенні мого матеріального становища.

75. Я знаю, як управляти своїм душевним станом.

76. Я веду здоровий спосіб життя.

77. Я знаю, як розвивати своє сімейне життя.

78. Я враховую думку та думку інших людей.

79. Я готовий нейтралізувати дію факторів та умов, що перешкоджають досягненню моїх життєвих цілей.

80. Я знаю, в якому напрямку розвивається суспільство, в якому я живу.

81. Моя робота (служба) мене цілком задовольняє, відповідає моїм матеріальним запитам та духовним інтересам.

82. Я маю чітке уявлення про той рівень матеріального становища, який необхідний мені та моїй сім'ї.

83. Я знаю свої можливості.

84. У мене є особистий план фізичного вдосконалення.

85. Я прагну встановити хороших взаємин зі своїми батьками та родичами.

86. У своїй життєдіяльності я потребую оточуючих.

87. Я готовий до можливого та необхідного перегляду моїх життєвих цілей (особливо в умовах їхньої нереальності).

88. Я поділяю цінності, на яких базується сучасне суспільство.

89. Я бачу соціальну значущість та необхідність моєї роботи (служби).

90. Я можу бути максимально цілеспрямованим, активним та наполегливим у покращенні свого матеріального становища.

91. Я достатньо часу перебуваю один, наодинці зі своїми думками.

92. Я наполегливий у реалізації особистого плану свого фізичного вдосконалення.

93. Я прагну встановити хороших взаємин із батьками і родичами чоловіка (дружини).

94. Я вважаю, що оточуючі потребують мене.

95. Прагнення досягнення моїх життєвих цілей є важливою складовою моєї життєдіяльності.

96. Я знайшов своє місце у суспільстві.

Обробка результатів: кожна ствердна відповідь оцінюється в один бал. Підрахуйте бали відповідно до наступного ключа.

– Моя служба (робота): 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89.

- Моє матеріальне становище: 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90.

– Мій внутрішній світ: 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75, 83, 91

- Моє здоров'я: 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92.

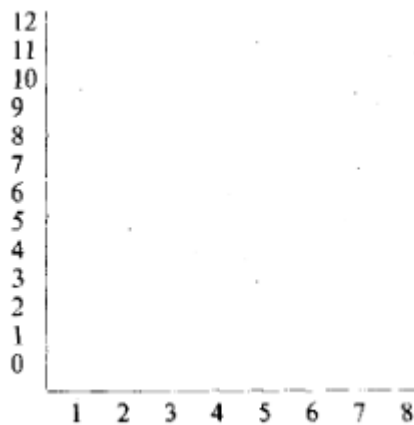
– Моя сім'я: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93.

– Мої стосунки з оточуючими: 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94.

- Моє майбутнє: 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95.

- Я і суспільство, в якому живу: 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88,

Визначення індивідуального профілю особистісної та соціальної ідентичності провадиться за ключовою таблицею, де відображаються набрані бали за наведеними восьми позиціями.



Програма тренінгу із розвитку соціальної ідентичності студентів та їх гендерних уявлень

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: ознайомлення із загальною метою, правилами роботи в групі, створення позитивної атмосфери для налаштування на роботу та саморозвитку особистості.

Хід заняття

Вступне слово ведучого (1хв.)

Ми зібралися з метою проведення організованих зустрічей психологічного тренінгу за темою «Розвиток гендерних уявлень та соціальної ідентичності». Метою наших занять в першу чергу буде навчитись правильно себе мотивувати та досягати успіху, також не менш важливим буде навчитися вільно володіти собою та бути впевненим у собі. Знаючи тему та мету наших зустрічей, я пропоную вам першу вправу.

Вправа «Очікування» (3хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу.

Кожен із вас на аркуші паперу напише те, що він очікує від наших зустрічей.

В кінці наших занять, ми обговоримо чи виправдалися ваші очікування.

Оскільки ми працюємо в онлайн-форматі, то відповідно пригадаємо правила, яких маємо усі дотримуватись задля ефективної взаємодії.

- *Правило піднятої руки* (якщо хтось хоче висловити свою думку, то піднімає руку, після чого надається слово);
- *Правило «Це МОЯ думка...»* (це правило дає можливість студентам кожному висловлювати СВОЄ враження з приводу чогось. Кожен говорить за себе а не за когось, наприклад: а от Маша думає що.... або у Маші точно є якесь доповнення.... Кожен із учасників тренінгу відповідає за СВОЮ поведінку і висловлює лише СВОЮ думку).
- *Правило STOP* (говорити тільки по суті теми не переходити цю межу);
- *Конфіденційність.* Все, що відбувається в процесі занять на розповсюджується поза межі групи.

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Вправа «Привітання» (2хв.)

Мета: презентувати себе, налаштувати учнів на роботу.

Кожен учасник промовляє фразу «Мене звати...; у майбутньому я хочу бути...»

Мета: налаштувати учасників на відвертість та на підвищення мотивації до навчання.

Вправа «Притча» (8хв.)

Мета: покращення вміння до аналізу ситуацій.

Ми сьогодні будемо працювати над темою, яка безпосередньо є однією із головних для вас – це навчальна діяльність. Мені хочеться спочатку розповісти вам притчу про навчання.

Жив на світі учень який поставив перед собою мету – навчитися всього. У навчанні йому не було рівних. Одного разу він зрозумів, що знає більше ніж вчитель тому він вирішив попроситися, але попросив порекомендувати йому ще кращого. І йому відповіли, що немає рівних учителю Вонгу. Учень довгі роки шукав зустрічі із цим мудрецем і через 20 років добрався учень до Гори Мудрості, де жив Вонг, але побачив його уже на смертельному ложі. Єдине, що встиг запитати Учень: «Як стати найосвіченішою й найрозумнішою людиною». І Вонг йому відповів: «Знай, нещасний, що нікого й нічого навчити неможливо».

Учень довго сидів на Горі Мудрості, міркуючи над останніми словами вчителя. Минуло ще багато років і сивочолий Учень, бавлячись на лавочці зі своїми правнуками, спостерігав, як діти грають у шахи. І звернувся із запитанням до наймолодшого: «Хто тебе навчив цієї гри?» І хлопчик весело відповів: «Хто мене може навчити? Я сам захотів і навчився.» У ту ж саму мить Учень збагнув найбільшу таємницю, відповідь на яку він шукав усе своє життя.

Я думаю, що дана притча є дуже повчальною для всіх нас. І слова «Сам захочу і сам навчуся» мають стати девізом нашого життя.

Обговорення притчі:

1. Чи є дана притча особисто для вас корисною?
2. Що б ви змінили в ній?
3. Чи змогли б ви як учень все життя вчитися і пізнавати щось нове?
4. На вашу думку, яка в учня була мотивація, що він все своє життя присвятив зустрічам з більш мудрішими людьми як він.

Вправа «Я все зможу!»

Мета: підвищення мотивації до навчання за допомогою нових видів діяльності або іншого реагування на ситуацію.

Учасники по черзі розповідають про якусь справу, яку їм особливо добре вдається виконати. Після розповіді вони відповідають на два питання:

1. Де може стати в нагоді це вміння?
2. Як їм вдалося цього навчитися?

Обговорення:

1. Чи виникло у вас бажання навчитись тому, що вміє робити хтось інший?
2. Хто з учасників вас здивував?

Вправа «Протилежні двері»

Метою вправи є налаштування учасників тренінгу на те, що тільки від них самих залежить те, які вони відкриватимуть двері.

Уявіть собі, що перед вами наліво двері й направо двері. За одними знаходиться те, що приносить вам радість у навчанні, а за другими те, що мучить вас й чого ви не любите у школі. Розділіть листок навпіл і намалюйте або напишіть.

Обговорення:

1. Які відчуття у вас були при малюванні одних та інших дверей?
2. Що було легше вам намалювати?

3. А що ви можете змінити у собі, щоб при відкритті будь-яких дверей ви отримували радість?

Вправа «Будинок моєї мети»

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власну реалізацію життєвих цілей.

Вам необхідно намалювати будинок, який допоможе досягнути успіхів у навчанні.

Деталі малюнка:

Дах – мета, яку ставити перед собою під час навчання.

Стіни – завдання, вирішивши, які можна досягти мети.

Стежка – якими методами і способами можна досягти.

Будяки й каміння – це бар'єри, які заважають вам досягнути мети.

Обговорення вправи.

Зворотній зв'язок: усі учасники висловлюють свої думки та побажання.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: формування здібностей до самопізнання, саморозвитку та самореалізації, розвиток мотивації до досягнення позитивних цілей.

Хід заняття

Привітання.

Вправа «Хто похвалить себе краще від усіх»

Ведучий веде розмову про те, що в кожного бувають приступи нудьги, «кислого» настрою, коли здається, що ти нічого не вартий у цьому житті, нічого в тебе не виходить. У такі моменти забуваються всі власні досягнення, здобуті перемоги, здібності, радісні події. Але кожному з нас є чим пишатися. У психологічному консультуванні є такий прийом, коли психолог разом із клієнтом складає пам'ятку, у яку заносяться достоїнства, досягнення, здібності цієї людини. Коли поганий настрій, то читання пам'ятки додає бадьорості і допомагає оцінювати себе адекватніше. Ведучий пропонує учасникам виконати подібну роботу. Учасникам роздають бланки з таблицями, у яких вони повинні самостійно заповнити наступні графи.

«Мої кращі риси»: у цей стовпчик учасники повинні записати риси чи особливості свого характеру, що їм у собі подобаються і складають їх сильну сторону.

«Мої здібності і таланти»: сюди записуються здібності і таланти в будь-якій сфері, якими людина може пишатися.

«Мої досягнення»: у цій графі записуються досягнення учасника в будь-якій галузі. Ведучий на свій розсуд (залежно від рівня довіри у групі) пропонує членам групи зачитати свої пам'ятки. Заповнені пам'ятки залишаються в учасників.

Вправа «Цінність іншого»

Учасникам пропонується подумати та написати на листочку, де і чим може бути корисним кожен член групи. Після закінчення роботи зачитується, що вийшло.

Аналіз: 1. Наскільки було важко визначити «корисність» людини для себе? 2. Чим керувалися студенти у виконанні цього заняття: дружніми

стосунками, небажанням образити когось, чи, навпаки, погані стосунки вплинули цей вибір?

Вправа «Мої ідеали»

Ведучий пропонує учасникам виділити досить великі періоди свого життя і спробувати згадати, хто з людей, які нині живуть або жили в минулому, був для них прикладом, на кого вони хотіли бути схожими - у чомусь чи у всьому. Це можуть бути не тільки рідні та близькі, знайомі, друзі і т.д., але також і герої - персонажі книг, фільмів, п'єс, це і історичні особистості (письменники, художники, політики і т.д.) і знаменитості, що нині живуть. . Чим вони привабливі?

Вправа « Професійне « Я» У променях сонця»

На окремому аркуші необхідно намалювати сонце так, як його малюють діти: « У кружечку напишіть власне ім'я . Біля кожного променя напишіть щонебудь гарне про себе з професійного погляду. Завдання – написати про себе якнайкраще.

4. Вправа « Колесо життя»

Вам необхідно побудувати так зване колесо життя. Це велике коле із 8 спицями.

Полюси спиць: соціальна, емоційна, інтелектуальна, психологічна, професійна, фізична, духовна, сімейна.

Тепер необхідно позначити на кожній спиці місце, яке найбільшою мірою відповідає їхньому стану на сучасному етапі.

Питання:

- Чи утворилося коло з проведеної вами лінії?
- У якому з аспектів життя ви благополучні?
- Які сфери ви б хотіли удосконалити?

Коментар: кожна зі спиць утримує ваше життя в рівновазі і вимагає вашої уваги.

Рефлексія заняття. Зворотній зв'язок.

ЗАНЯТТЯ №3

Мета: ознайомлення із поняттям «гендер» та «гендерні стереотипи», розкрити негативне значення існування будь-яких стереотипів, зокрема гендерних.

Матеріали та обладнання: великі плакати “Гендерна рівність”, “Співвідношення участі жінок і чоловіків у різних сферах суспільного життя”, два аркуші формату А3,

Хід заняття

Інформаційне повідомлення Що таке « гендер» і «стать»

Між поняттями «стать» і «гендер» є дещо спільне, але й багато відмінного. Обидва поняття стосуються людини. Але, якщо стать є і у деяких рослин і тварин, то гендер ані до рослин, ані тварин, камінців чи зірок на небі жодного стосунку не має.

Отже, стать-це біологічний факт. Всі люди при народженні є або чоловічої, або жіночої статі, є хлопчиком або дівчинкою.

У свою чергу поняття «гендер» стосується характеристики людини з точки зору суспільства, тобто це соціальний стан.

Вправа “Валіза”.

Клас об’єднується у дві групи. Учні отримують завдання за 5 хвилин створити психологічний портрет жінки та чоловіка з 10 рис: 5 позитивних і 5 негативних.

Ідеї необхідно записати на аркуші А3, а потім прикріпити на дошці і презентувати.

Після вправи проводиться обговорення *На що орієнтувались у виборі якостей?*

Які якості було вибрати легше?

Потім проводиться узагальнення наскільки стереотипізованими вийшли створені образи. **Тренер:**

«Стереотип»- є спрощеним, узагальненим і часто несвідомим упередженням про людей або ідеї, які можуть призвести до упереджень і дискримінації. Це узагальнення, коли ознаки, притаманні частині групи, поширюються на всю групу в цілому.

Наприклад: італійці люблять оперу, росіяни люблять балет, люди з темною шкірою походять з Африки

Стосовно ролі жінок або чоловіків, то є очікування, як вони повинні поводитися, залежно від їх статі, це і називається «гендерними стереотипами». Відповідно до стереотипу вважається, що чоловік повинен бути витриманим, врівноваженим, неемоційним у стосунках з іншими людьми. Жінка ж може собі дозволити не стримувати почуттів, а при образі може і поплакати. Більша емоційність жінок є одним зі стійких гендерних стереотипів. Для осіб чоловічої статі “пустити сльозу” – означає порушити норму мужності. В результаті у хлопчиків може розвинутися феміфобія, що означає страх перед проявами у себе жіночності. Цей міф обходить людству дуже дорого. Зокрема, українським чоловікам він вартує 12 років життя — саме такою є різниця в середній тривалості життя чоловіків і жінок. Хлопчика змалечку привчають стримувати свої почуття, не плакати ("Ти ж хлопець! Солдат!"). А як писав видатний хірург Пирогов; "Невиплакані сльози змушують плакати внутрішні органи". Тож ранні інфаркти й інсульту в чоловіків — це наслідок стереотипного уявлення про "чоловічу нечутливість

Стереотип обмежує людину, заганяє її у певні рамки, часто перешкоджає сам. Гендерні стереотипи можуть бути хибними, занадто узагальненими. У цьому випадку вони будуть виконувати консервативну і навіть шкідливу роль, формуючи у підлітків хибне знання про гендерні ролі, неконструктивно впливати на їхню міжособистісну взаємодію і сприяти викривленому сприйняттю чоловіків та жінок та їхніх ролей у суспільстві. Портрети створені вами, відповідають одній групі стереотипів. А зараз ми перевіримо наскільки кожен з вас орієнтується на загальноприйнятій уявленні про психологічні відмінності чоловіків і жінок.

Вправа “Орієнтація на стереотип”.

Тест "Якою мірою ви орієнтовані на психологічні відмінності статей". Учням зачитують 10 ситуацій а вони на бланку відмічають про кого йдеться - про жінку чи чоловіка.

Після виконання вправи проводиться обговорення На що орієнтувались у виборі варіанту?

На власний досвід чи на загальноприйняте уявлення. Вчитель відмічає правильність і неправильність відповідей, аргументовано пояснює правильні відповіді. Тренер:

Історично так склалося, що чоловіки завжди займали домінуюче становище у суспільстві. Звичайно у різних культурах, ступінь домінування коливався, але у більшості - чоловіки мали більше прав, мали більше суспільне значення. Вважалося, що жінка – істота слабка і досить безхарактерна, тому вона не може обіймати керівні ролі, не може виконувати провідних ролей у громадському та політичному житті. І хоча історія має багато доказів протилежного, подібні переконання залишались провідними у свідомості людства. Навіть у 20 ст. коли почалися зміни суспільної свідомості, були вчені, які проводили наукові дослідження на підтвердження подібних переконань. Зокрема американські психологи Макобі і Джеклін після клопіткої роботи дійшли висновку, що чоловіки мають розвиненіші лідерські здібності, прагнення і здатність до домінування, схильність до лідерства та вищу активність. За результатами цього ж дослідження жінки виявили якості підпорядкування та пасивність. Звичайно, частково це так. Але означені вчені не врахували того, що всі перераховані якості виховуються, а оскільки під час виховного процесу ставлення до дівчаток і хлопчиків різне від першого дня життя, то і характери формуються різні.

Результати сучасних досліджень свідчать: хлопчики і дівчатка, жінки і чоловіки не відрізняються за рівнем організаторських та лідерських здібностей.

Але представники різних статей демонструють різні методи управління: чоловіки схильні до авторитарного стилю керівництва, а жінки – до демократичного.

Але це не значить, що один тип гірший за інший. В одних випадках необхідним є жорсткий авторитарний метод, в інших – ефективнішим є демократичний.

Вправа «Героїні та герої»

Об'єднати учасників у дві групи. На аркуші паперу вони мають накреслити дві колонки. До першої вписати (червоною ручкою) імена трьох героїнь, додавши коротку характеристику про те, хто вони, та що зробили для своєї країни. Внизу аркуша треба написати ключові слова цих характеристик, які у них асоціюються з героїнями в цілому.

Те саме треба зробити з іменами трьох героїв, вписавши їх (синьою ручкою) до другої колонки.

На фліпчарті написати імена героїнь і героїв, які представили обидві групи.

Питання для обговорення:

-До якого типу людей належать дані герої і героїні? Що вони робили?

-Як ви про них дізналися?

-Які цінності відстоювали ці герої і героїні?

- Чи були ці цінності однакові для тих і інших? Чи між ними є відмінності?

-Що люди розуміють під словом стереотип?

-Чи маєте ви особисто якісь загальні стереотипи щодо чоловіків і жінок?

-Чи відчуваєте ви через ці стереотипи якісь обмеження?

-Яким чином схильність до гендерних стереотипів позбавляє людей їх прав?

Вправа “Розвінчання міфів”.

Учні отримують картки, із поширеними стереотипними уявленнями про жінок і чоловіків. Кожен міф зачитує представник команди та підтверджує чи спростовує його. Вчитель або підтримує думку або заперечує її, виходячи з правильності чи помилковості.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

Чи впливають стереотипні уявлення про гендер на професійне становлення жінок і чоловіків?

Який характер має цей вплив – позитивний чи негативний?

Тренер:

Сім'я – це один з інститутів, де можна спостерігати порушення гендерної рівності.

Що є сім'я? Саме слово, якщо прислухатись, дає нам відповідь.

Це сім “Я”. Тобто, група людей, які мають рівні права. Сім – “Я”.

Так має бути. Адже сім'я виконує безліч функцій, це великий труд. Більшість часу людина проводить у сім'ї. Але саме у сім'ї максимально проявляється нерівність. Жінка виконує всю домашню роботу, задовольняє потреби сім'ї, проте ця її праця є неоплачуваною і непоцінованою. Оскільки ця робота неунормована, тому її не вважають повноцінною трудовою зайнятістю.

Побутова робота не компенсується в грошах чи іншим економічним чином.

Вона не є престижною, бо бачить її лише чоловік. Жінки домогосподарки працюють 7 днів на тиждень без вихідних. Обслуговування членів сім'ї на фоні низькопрофесійної праці посилює відчуття малоцінності жінки. Навіть, якщо вона працює поза домом, це не звільняє її від домашньої праці.

Але можна полегшити становище. Яким чином?

Якщо інші члени сім'ї хоча б частково знімуть тягар хатньої роботи з жіночих плечей, вона матиме більше часу на саморозвиток, на спілкування з дітьми та родичами. Ну і звичайно на професійний ріст. Через кілька років ви будете створювати власні сім'ї. Матимете дружин та чоловіків. Не секрет, що добробут сім'ї, доброзичливість взаємин між подружжям залежить від того,

наскільки схожими є погляди чоловіка і дружини на розподіл домашніх обов'язків.

Наступна вправа допоможе вам визначити, наскільки рівним у вашій сім'ї може бути розподіл побутових справ.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: визначити поширення стереотипних уявлень про гендер серед студентів, формувати неупереджене ставлення до представників обох статей; розкрити прояви гендерної нерівності у різних сферах життя.

Хід заняття

Тест “ Розподіл домашньої праці”.

Кожен учень у заздалегідь отриманому бланку відповідає на питання тесту і підраховує отриманий результат. Після закінчення роботи психолог зачитує інтерпретацію.

Після завершення роботи проводиться обговорення.

На що орієнтувались: на батьківську сім'ю чи власні переконання?

*Чи вплинули на розподіл домашніх обов'язків стереотипи? **Тренер:***

А тепер давайте пильніше придивимось до чоловіків та жінок. Чи є ж причина для того, щоб представники різних статей займали такі різні позиції у суспільстві?

Вправа “Жінки - чоловіки”.

Групи отримують смужки з написаними характеристиками, вони вибирають

20 і ранжують їх за мірою вираженості у образі чоловіка (1 команда) та жінки (2 команда). Смужки з рисами приклеюють до малюнка жінки і чоловіка. Після цього малюнки кріплять до дошки.

Кожна команда зачитує перелік обраних рис.

У кінці відкривається таємниця: на жовтих смужках - чоловічі риси, на блакитних – жіночі.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

Чого більше у представників статей – схожого чи відмінного?

Хто має більше схожості з протилежною статтю - чоловіки чи жінки? Чи такі вже важливі відмінності між статями?

Тренер:

Отже давайте подивимось.

У чоловіків і жінок більше спільного, ніж відмінного, ми рівні.

Тому ніхто не має права з огляду на стать обмежити чи нав'язати вам щось. І жінки і чоловіки мають рівні права, можливості. Звичайно і ті, ті мають окремі недоліки. Але ідеальних людей немає. І тому коли ви будете будувати власні сім'ї, намагайтесь побачити людину такою, яка вона є, а не те наскільки вона відповідає стандарту.

Вправа “Добре бути чоловіком, добре бути жінкою”.

Кожен з учасників отримує бланк з незакінченими реченнями “Добре бути чоловіком, бо Добре бути жінкою, бо ...” Завдання: завершити ці вислови.

Після виконання кожен з учасників зачитує свій варіант завершення речення. *Після виконання вправи проводиться обговорення, в ході якого необхідно вивести думку, що і жінки і чоловіки мають в собі багато спільного, що не можна стверджувати зверхність чоловіків над жінками. Представники статей рівні в своїх правах і можливостях, в особливостях. Не тотожні, а рівні. Тому і жінки і чоловіки повинні мати однакові можливості для реалізації свого потенціалу у всіх сферах суспільного, професійного та сімейного життя.*

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: розвиток самооцінки, її вплив на Я-образ та ідентичність.

Хід заняття

Привітання.

Інформаційне повідомлення «Самооцінка. Її види та їх характеристика.»

Самооцінка є найважливішим регулятором поведінки особистості. Від неї залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань та мотивацією досягнення успіху у різних видах діяльності, надаючи певний вплив на становлення та загальний розвиток особистості.

Для людей з низькою самооцінкою характерно те, що вони ставлять собі менш складні цілі, ніж ті, яких можуть досягти, перебільшують значення невдач. Їм властиві такі риси, як нерішучість, страх, уразливість, прискіпливість, надмірна сумлінність, конфліктність. Однак людина з низькою самооцінкою легше піддається впливу інших людей і має більше шансів дійти адекватної самооцінки, ніж людина із завищеною самооцінкою.

Для людей із завищеною самооцінкою властиво, ставити перед собою цілі складніші, ніж ті, яких вони можуть досягти. Рівень їх домагань перевищує реальні можливості. Вони не самокритичні, вважають себе найкращими людьми, розумними, добрими, до оточуючих ставляться зневажливо, з їхньою оцінкою оточуючими не погоджуються, часто бувають причиною конфліктних ситуацій у колективі. Рисами їх характеру стають зазнайство, зарозумілість, прагнення переваги, неповажне, грубе ставлення до оточуючих. Адекватна самооцінка особистістю своїх особливостей та можливостей забезпечує і відповідний, адекватний рівень домагань, правильне ставлення до успіхів та невдач, схвалення та несхвалення. З учасниками групи обговорюється кожен із видів самооцінки, їх переваги та недоліки.

Вправа "Позитивні думки".

Учасникам пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те...». Необхідно створити атмосферу, що допомагає, стимулює студентів до такої

розмови. Ця вправа спрямована на підтримку в них наступних проявів: позитивних думок про себе, симпатії до себе, здібності ставитися до себе з гумором, вираз гордості собою як людиною, описи з більшою точністю власних переваг та недоліків. Після того, як кожен учасник виступить, проводиться групова дискусія. Питання для дискусії можуть бути такими: 1. Чи важливо знати, що ти можеш робити добре, а чого не можеш? 2. Де безпечно говорити про такі речі? 3. Чи потрібно процвітати у всьому? 4. Якими способами інші можуть спонукати тебе до сприятливого самосприйняття? Яким чином ти можеш зробити це сам? 5. Чи є різниця між підкресленням своїх переваг та хвастошом? У чому вона полягає? Такі дискусії дають студентам хороший привід для того, щоб оцінити свої здібності та приховані можливості. Вони починають розуміти, що навіть «найсильніші» мають свої слабкості. А свої переваги є і у «слабших». Така установка призводить до розвитку сприятливішого самовідчуття.

Вправа «Студентські справи».

Студентів просять по черзі висловлюватися з приводу будь-яких конкретних фактів з їхнього студентського життя. Можна поставити запитання на кшталт: «Я хотіла б, щоб ти розповів про ті свої справи, якими ти задоволений. Будь ласка, почни свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...» Ті, хто не впевнений у власних силах, чуючи відповіді інших, починають усвідомлювати, що вони надто суворі до себе, не визнаючи тих чи інших своїх успіхів.

Вправа «Щоденний звіт».

Кожному учаснику пропонується відповісти на такі питання: 1. Яка головна подія цього тижня? 2. Кого тобі вдалося краще дізнатися цього тижня? 3. Що важливого ти дізнався про себе цього тижня? 4. Чи вніс ти якісь серйозні зміни у своє життя за цей тиждень? 5. Чим цей тиждень міг би бути кращим для тебе? 6. Виділили три важливі рішення, зроблені тобою цього тижня. Якими є результати цих рішень? 6. Чи будував ти цього тижня плани з приводу якихось майбутніх подій? 7. Які незакінчені справи залишились у тебе минулого тижня? Потім відбувається колективне обговорення. Студенти діляться своїми успіхами, аналізують свої невдачі та колективно шукають шляхи покращення ситуації у майбутньому.

Вправа «Психологічний магазин»

Ведучий: уявіть собі, що ви прогулюєтеся в незнайомому місті і потрапили в чарівний магазин. Це Психолавка. Тут продають особисті якості ства та здібності людей. І валюта тут також особлива. Господар крамниці приймає як оплату людські якості та здібності, які здаються йому цінними. Ви можете спробувати виміняти собі щось цінне в обмін на те, що у вас мається в надлишку, або на те, що залишилося в минулому, або на те, з чим не шкода розлучитися. Продавець у цьому магазині запропонує вам ті якості, які допоможуть вам у подальшому професійному зростанні. Він попросить щось натомість. Ви можете торгуватись. Учасники записують на листку, які якості пропонував їм продавець і на які якості був зі досконалий обмін.

Рефлексія заняття.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: актуалізація знань про активність особистості, усвідомлення власних цілей та рівня самостійності, усвідомлення соціальної ідентичності.

Тривалість: 90 хв.

Хід заняття

Бесіда на тему «Активність, чи так вона необхідна?»

Мета: активізація у свідомості студентів поняття активність особистості. Формування адекватного сприйняття та розуміння важливості даної якості для професіонала. **Питання:** що, на вашу думку, мається на увазі під поняттям «активність особистості»? Це може бути загальна психофізична активність, ініціативність, спостережливість, цілеспрямованість. Наша активність визначається на потребами, бажаннями, мотивами. Будь-який діяльності властива активність у тій чи іншій мірі, проте високий рівень активності завжди має на увазі творче ставлення людини до виконання певної роботи.

Справжній професіонал характеризується тим, що активно, результативно і успішно, з високою продуктивністю здійснює свою трудову діяльність. Дотримуючись високих стандартів, досягаючи професійної майстерності, він володіє розвиненим професійним цілепокладанням, самостійно будує сценарій своєї професії.

Вправа «Маски» **Мета:** оцінка себе та оцінка інших, самоприйняття, розвиток уміння бачити позитивний в інших.

Ведучий пропонує кожному з учасників намалювати маску, яка відображає те, що бачать у них оточуючі – позитивні та негативні якості. Далі учасники одягнувши на себе маску докладно розповідають звички, особливості, що для маски є цінним, чим вона відрізняється від інших, у чому її унікальність.

Питання для обговорення: 1. Що ви відчували, одягнувши на себе маску іншої людини? 2. Наскільки те, що ви говорили з маски іншої людини, підходить вам.

Вправа «Формули»

Ведучий: установка відіграє величезну роль у нашому житті та у конкретних життєвих ситуаціях. Приклад з історії. Запрошені колись Іваном Грозним чаклуни передбачили точну дату його загибелі. Цього дня цар зранку передав усі царські справи своєму наступнику, а ввечері без причин помер. Існує думка істориків, що його отруїли недруги, але Іван Грозний, будучи недовірливим, найімовірніше, переконав себе, що його година прийшла. Якщо проектувати на складання іспитів — «у мене не вийде», «я не встигну зробити завдання» тощо. Приклади негативних установок, якими ми щоденно керуємося, не думаючи про наслідки, і котрі міцно осідають у нашій підсвідомості.

Однак, за допомогою позитивних установок можна досягти хороших результатів. Для цього необхідно скласти словесні формули, дотримуючись при цьому ряду правил.

— Формули мають бути ствердними, тобто не повинні містити заперечення «не» («я впевнений у своїх можливостях», а не «я не боюся, що мені не вистачить часу»).

— Якщо надто жорстке категоричне звучання формули викликає у вас внутрішній протест, замініть її м'якшою.

— Формули мають бути короткими, лаконічними. Спробуйте скласти формули, які вам по можуть досягти успіху при освоєнні професії. Учасники складають формули індивідуально. Потім за бажанням зачитують. У групі ведеться обговорення, чи вдало сформульовані позитивні установки.

Рефлексія заняття.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: формування здібностей до самопізнання, саморозвитку та самореалізації, розвиток мотивації до досягнення позитивних цілей.

Хід заняття

Привітання.

Вправа «Хто похвалить себе краще від усіх»

Ведучий веде розмову про те, що в кожного бувають приступи нудьги, «кислого» настрою, коли здається, що ти нічого не вартий у цьому житті, нічого в тебе не виходить. У такі моменти забуваються всі власні досягнення, здобуті перемоги, здібності, радісні події. Але кожному з нас є чим пишатися. У психологічному консультуванні є такий прийом, коли психолог разом із клієнтом складає пам'ятку, у яку заносяться достоїнства, досягнення, здібності цієї людини. Коли поганий настрій, то читання пам'ятки додає бадьорості і допомагає оцінювати себе адекватніше. Ведучий пропонує учасникам виконати подібну роботу. Учасникам роздають бланки з таблицями, у яких вони повинні самостійно заповнити наступні графи.

«Мої кращі риси»: у цей стовпчик учасники повинні записати риси чи особливості свого характеру, що їм у собі подобаються і складають їх сильну сторону.

«Мої здібності і таланти»: сюди записуються здібності і таланти в будь-якій сфері, якими людина може пишатися.

«Мої досягнення»: у цій графі записуються досягнення учасника в будь-якій галузі. Ведучий на свій розсуд (залежно від рівня довіри у групі) пропонує членам групи зачитати свої пам'ятки. Заповнені пам'ятки залишаються в учасників.

Вправа «Цінність іншого»

Учасникам пропонується подумати та написати на листочку, де і чим може бути корисним кожен член групи. Після закінчення роботи зачитується, що вийшло.

Аналіз: 1. Наскільки було важко визначити «корисність» людини для себе? 2. Чим керувалися студенти у виконанні цього заняття: дружніми стосунками, небажанням образити когось, чи, навпаки, погані стосунки вплинули цей вибір?

Вправа «Мої ідеали»

Ведучий пропонує учасникам виділити досить великі періоди свого життя і спробувати згадати, хто з людей, які нині живуть або жили в минулому, був для них прикладом, на кого вони хотіли бути схожими - у чомусь чи у всьому. Це можуть бути не тільки рідні та близькі, знайомі, друзі і т.д., але також і герої - персонажі книг, фільмів, п'єс, це і історичні особистості (письменники, художники, політики і т.д.) і знаменитості, що нині живуть. . Чим вони привабливі?

Вправа « Професійне « Я» У променях сонця»

На окремому аркуші необхідно намалювати сонце так, як його малюють діти: « У кружечку напишіть власне ім'я . Біля кожного променя напишіть щонебудь гарне про себе з професійного погляду. Завдання – написати про себе якнайкраще.

4. Вправа « Колесо життя»

Вам необхідно побудувати так зване колесо життя. Це велике коле із 8 спицями.

Полюси спиць: соціальна, емоційна, інтелектуальна, психологічна, професійна, фізична, духовна, сімейна.

Тепер необхідно позначити на кожній спиці місце, яке найбільшою мірою відповідає їхньому стану на сучасному етапі.

Питання:

- Чи утворилося коло з проведеної вами лінії?
- У якому з аспектів життя ви благополучні?
- Які сфери ви б хотіли удосконалити?

Коментар: кожна зі спиць утримує ваше життя в рівновазі і вимагає вашої уваги.

Рефлексія заняття. Зворотній зв'язок.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: розширити знання про спілкування; вказати на значення спілкування як одну зі складових психічного здоров'я людини.

Завдання:

- допомогти набути навичок усвідомлення і зняття внутрішніх бар'єрів, що заважають ефективній комунікації;
- вчити практично використовувати набуті знання: долати страх публічних виступів, страх перевірки знань;
- дати змогу відпрацювати уміння долати сором'язливість, чітко і дохідливо висловлювати свою думку;
- розвивати базові навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати і підтримувати контакт із співбесідниками;
- розвивати комунікативні здібності;
- виховувати інтерес до традицій мовного етикету наших предків;
- виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування, культуру спілкування;

Хід заняття

Вправа «Снігова куля»

Учасники в ході «мозкового штурму» дають визначення поняття «спілкування». Дане визначення записують на аркушах паперу, з яких утворюють паперову кулю. Із ширшим розкриттям поняття зростає об'єм «снігової кулі».

Обговорення: Яке ключове слово у даних визначеннях?

Міні - лекція . Значення спілкування в житті людини

Спілкування є однією з основних ланок у великому ланцюгу психологічного формування людини. Якщо така ланка випадає – розвиток іде в іншому напрямку. Цей факт доведено науковими дослідженнями.

Відомо понад 40 випадків виживання дітей у джунглях. Але чому вони не стали людьми?

Дитина, яка живе серед тварин, має певні відхилення у розвитку. Без підтримки дорослого у неї значно менше шансів стати «людиною розумною», а з часом вона незворотно втрачає таку можливість.

Ось один приклад: «Іринка, небажана дитина, її мама не шкодувала для неї молока, але обділяла ласкою і турботою. Тому в 6 років дівчинка не вміла ні говорити, ні ходити. Потрапивши до лікарів та педагогів, вона до 7 років навчилася ходити, але за 3 роки померла, так і не почавши говорити і досягнувши розумового розвитку 2,5-річного малюка.»

Таке явище називається госпіталізмом – це коли дітям відмовляють у ласці і спілкуванні.

Висновок: Спілкування необхідне для повноцінного розвитку людини, за його відсутності людина не розвивається і помирає набагато раніше за своїх однолітків.

Є безліч прикладів, які свідчать про те, що коли людину позбавити спілкування на тривалий час, вона може втратити набуті раніше людські риси.

Наприклад, боцман Селькирк – прототип Робінзона Крузо, який чотири роки прожив самотньо на безлюдному острові, не лише розучився розмовляти, але і втратив здатність правильно розуміти, що з ним відбувається.

Людина дуже потребує спілкування. Коли вона самотня, то надзвичайно від цього страждає.

Обговорення:

Хто ці люди із групи ризику?

Чому люди відмовляють собі у «живому» спілкуванні?

Вправа «Камінь і перо»

Мета: дати нагоду усвідомити труднощі процесу спілкування; показати, що кожен учасник має свої переваги і вади.

У ведучого в одній руці камінь, у іншій – перо.

Ведучий. У нашому спілкуванні багато важкого і неприємного, але, звичайно ж, є моменти, коли нам легко й радісно. Я пропоную уявити по черзі ці символи у своїй руці й розповісти, коли ж вам буває важко у спілкуванні, а коли легко й приємно. Усі учасники по черзі виконують завдання.

Історія про ліхтар

Мета: показати значення чіткого висловлювання думки для розуміння.

Учням пропонують заслухати розповідь.

Це сталося в ті часи, коли на вулицях міст не було освітлення. Якось уночі мер зіштовхнувся з городянином. Тоді мер віддав наказ, щоб ніхто не виходив уночі без ліхтаря. Наступної ночі мер знову зіштовхнувся із цим же городянином.

- Ви не читали мого наказу? – запитав мер сердито.
- Читав, - відповів городянин. – От мій ліхтар.
- Але в ліхтарі у вас нічого немає.
- У наказі про це не згадувалося.

Уранці з'явився новий наказ, що зобов'язував у разі виходу вночі на вулицю вставляти в ліхтар свічку. Увечері мер знову налетів на того ж городянина.

- Де ліхтар? – закричав мер.
- Ось він.
- Але в ньому немає свічки!
- Ні, є ось вона.
- Але вона не запалена!
- У наказі нічого не сказано про те, що треба запалювати свічку.

І мерові довелося видати ще один наказ, який зобов'язував запалювати свічки в ліхтарях, виходячи вночі на вулицю.

- II група «Зелений»

Завдання: Створіть рекомендації на тему: як стати хорошим співрозмовником.

- Стилі спілкування

Є в італійського письменника Джанні Родарі казка про мандрівника Джованніно Периджорно. Цей Джованніно під час мандрів потрапив якось у Країну солом'яних людей. Вони спалахували не тільки від вогню, а навіть від гарячого слова. Мешканці Країни воскових людей були м'які, з усім погоджувались. А скляні люди вирізнялися такою крихкістю, що могли загинути від будь-якого необережного дотику.

Нам не треба мандрувати до Італії, щоб зустріти таких людей. У кожного з нас є знайомі, які можуть спалахнути, запалитися від одного слова, є товариші, які в усьому погоджуються з вами, або, навпаки, завжди готові сперечатися.

Виділяють два типи співрозмовників за стилем спілкування – це домінантний та недомінантний співрозмовник. Які ж їх основні якості.

Домінантний співрозмовник легко перебиває, але себе перебити не дає, вимагає до себе уваги в будь-якій ситуації, не визнає свою неправоту, легко може припинити розмову на півслові тощо.

Для недомінантного співрозмовника характерні такі якості: не перебиває, але дозволяє перебивати себе; поступливий; легко губиться; майже завжди робить висновок про свою неправоту, навіть якщо має слухність тощо.

Обговорення: як спілкуватися з домінантним й недомінантним співрозмовниками.

- III група «Червоний»

Завдання: складіть список рис характеру особистості, які необхідні для ефективного спілкування.

Наприклад:

Доброзичливість – здатність не тільки відчувати, але й показувати своє добре ставлення до людей, виявляти повагу й симпатію до них, уміння приймати їх навіть тоді, коли не схвалюєш їхні вчинки; готовність підтримувати інших.

Природність – здатність бути самим собою в контактах із навколишніми, не приховувати своє ставлення до різних проблем і людей.

Відкритість – готовність відкрити іншим свій внутрішній світ, переконаність у тому, що це сприяє встановленню добрих стосунків із навколишніми; вміння розкривати свої думки та почуття.

Товариськість – здатність легко входити в спілкування з іншими людьми.

Оптимістичність – бадьоре й життєрадісне світовідчуття, при якому людина в усьому прагне побачити світлі сторони, вірить у майбутнє, в успіх.

Справедливість – здатність діяти неупереджено, відповідно до істини.

Самовладання – здатність і звичка людини контролювати свої почуття та бажання.

Емпатія – вміння поставити себе на місце іншого, емоційно реагувати на переживання інших людей.

Презентація груп

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: усвідомлення життєвого сенсу, активізації внутрішнього потенціалу.

Хід заняття

Притча про орла

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поведилося як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудахкало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

– Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати, – пояснив господар.

– Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати.

Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі.

Розправ свої крила і лети». Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло униз, щоб знову приєднатися до них.

Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат. Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: «Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети». Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари. Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат і навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували і виховували як курчат.

Про що ця притча?

Якщо не усвідомлюємо власних можливостей, нагадуємо орла, який вважав себе курчам. Так можна і все життя прожити, не відчувши почуття польоту. Розвиток емоційної компетентності супроводжується подоланням власних обмежень та психологічних бар'єрів.

Запропоновані прийоми самоаналізу допоможуть зазирнути в неусвідомлені глибини розуму.

Проаналізувавши свої настанови й обмеження, ви побачите, що більшість бар'єрів до внутрішньої свободи знаходяться у голові, і дізнаєтеся, як змінити ситуацію на краще.

Вправа «Мої Цінності»

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Сприйняття світу залежить від переконань, вірувань, внутрішніх настанов, стереотипів і цінностей (наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення»; «пересидіти бурю в тихому місці» тощо).

Картина світу формується з набуттям життєвого досвіду. Спочатку ми отримуємо штампи – досвід батьків, вбираємо їхні стереотипи мислення, емоційні реакції і вибудовуємо уявлення про дорослий світ. Згодом на картину світу впливають учителі, друзі, співробітники, кохані тощо. Цінності відносно стабільні і стійкі, проте не є сталими, вони можуть змінюватися протягом життя, їх можна коригувати за бажанням. Минуле не можемо змінити, але можемо вплинути на майбутнє.

Саме цінності є орієнтиром. Людина почувається успішною і щасливою тоді, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цінність.

Що найголовніше для вас у житті? Як про це дізнатися? Найпростіший спосіб – це спочатку подумати про те, що є найбільш важливим у житті. Потім запропонувати учасникам письмово перерахувати власні цінності або вибрати із запропонованого переліку.

Інструкція учасникам. Виберіть з переліку десять найбільш значущих для вас цінностей або допишіть інші. Якщо у процесі роботи ви зміните свою думку або захочете дописати інші цінності, тоді можете виправити відповіді. Кінцевий результат відобразатиме вашу реальну позицію.

Тепер виберіть три найважливіші для вас цінності.

Виберіть одну цінність, найголовнішу.

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.
9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
12. Матеріальний добробут.
13. Власна справа.
14. Любов.
15. Комфорт.
16. Суспільне визнання, повага.
17. Щаслива родина.
18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
19. Дружба.
20. Відпочинок.

Інше _____

Обговорення.

Як відбувався процес вибору цінностей (10, 3, 1)? Легко/важко було робити вибір?

Яку одну цінність вибрали? (Учасники відповідають за бажанням і аргументують думку).

Як емоційна компетентність може допомогти у реалізації життєвих цінностей? За яких умов цінності можуть змінитися?

Коментар. Ми виконали важливу роботу, визначивши власні цінності. Емоційна мудрість формується на основі цінностей, переконань, життєвої філософії. Це доленосний фундамент, на якому вибудовується життя. Це ніби ґрунт в саду: якщо він родючий, то проросте усе насіння, а якщо ні, тоді не отримаємо навіть сходів.

Життєві цінності визначають емоції та почуття, поведінку, безпосередньо пов'язані з вчинками. Сформованість цінностей допомагає з легкістю управляти злістю, образою та іншими емоціями, відчувати до оточуючих, до світу любов та співчуття. Часом, зосередившись на другорядному, не помічаємо головного. Саме цінності допомагають пам'ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Вибір найбільш значущого і відмова від несуттєвого звільняє від багатьох невартих уваги проблем. Цінності задають вектор руху у життєвому просторі.

Вправа «Потягнулися – зламалися»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану.

Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі. Тягнемось вгору все вище і вище, наскільки можливо. А тепер кисті рук ніби зламалися, довільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу... Лежимо розслаблено, довільно, зручно... Прислухайтесь до себе. Чи залишилася десь напруга?

Під час виконання вправи ведучий звертає увагу учасників на різницю між виконанням команди «опустіть кисті» і «зламалися в кистях» (розслаблення кистей досягається тільки у другому випадку).

Коментар. Існують перевірені способи зняття перенапруження. Це – прогулянки, походи, танці, гімнастичні вправи, зміна видів діяльності, захоплення тощо. Деколи природних шляхів нервового розвантаження недостатньо. Сучасній людині потрібна не просто розрядка, а розрядка в концентрованій формі. Фізичне і психічне розслаблення є основною метою релаксаційних вправ. Оснований на релаксації спосіб життя дає змогу зберігати функціональну молодість, підтримувати гарний настрій, оптимізм, упевненість у своїх силах. Та й живеться тоді, незважаючи на усі життєві негаразди і незгоди, легше.

Вправа "Що я отримав"

Мета: сформулювати істотні придбання учасників протягом тренінгу.

Хід вправи

Тренер: Нехай кожен зосередиться на тому, що він тут придбав. Подумайте кілька хвилин над такими питаннями: в чому полягає найбільш важливий досвід, який я отримав в цій групі і який допоможе мені краще справлятися з труднощами майбутнього сімейного життя?

Питання для обговорення:

- Наскільки широкий спектр набутого досвіду?
- Що я можу зробити для того, щоб те що я набув було для мене значущим якомога довше?

Тренер підводить загальний підсумок тренінгу і наголошує, що зміни, які відбуваються з учасниками є продуктом їхніх власних зусиль і що майбутнє життя залежить від них самих.

Загальний підсумок тренінгу.

Додаток К

Результати діагностики гендерних стереотипів та гендерних установок студентів

№	вік	ч/ж стать	так/ні (1/0) «Як Ви вважаєте, чи мають жінки та чоловіки рівні права в Україні?»	так/ні (1/0) Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком та жінкою повинен бути рівним	так/ні (1/0) Ви підтримуєте твердження про те, що за кермом краще впорається чоловік?	так/ні (1/0) чи може жінка бути ефективним керівником/лідером	так/ні (1/0) чи може чоловік іти у відпустку по догляду за дитиною, а мати працювати?	гендерні установки
1	18	1	1	1	1	1	0	53
2	22	2	1	0	1	0	1	67
3	19	2	1	1	1	1	1	44
4	20	2	0	1	0	1	1	39
5	19	2	1	1	1	1	1	25
6	19	1	1	1	1	1	1	34
7	20	2	0	1	1	0	1	48
8	21	2	1	1	1	1	1	52
9	21	1	0	1	0	1	0	74
10	20	2	1	1	1	0	1	64
11	20	1	1	1	1	1	1	51
12	18	2	1	0	1	1	1	48
13	19	2	1	1	1	1	1	37
14	18	1	1	1	1	1	0	65
15	19	1	1	1	1	1	1	29
16	19	2	0	1	0	0	1	77
17	20	1	1	1	1	1	1	23
18	22	1	1	1	1	1	1	41
19	20	2	1	1	1	1	1	56
20	21	1	1	1	1	1	1	39
21	21	2	1	1	1	1	1	41
22	20	2	0	0	1	0	1	69
23	19	2	1	1	1	1	1	30
24	18	2	1	1	0	1	1	45
25	19	1	1	1	1	1	1	28
26	20	2	1	1	1	1	1	30
27	21	1	1	0	1	1	1	33
28	22	2	0	1	1	0	1	49
29	19	2	1	1	1	1	1	57
30	21	1	1	1	1	1	1	61
31	20	1	0	0	0	1	0	76
32	21	2	1	1	1	1	1	50
33	18	1	1	1	1	1	1	47
34	19	2	1	1	0	1	1	52

35	20	2	1	0	1	1	0	66
36	20	1	1	1	1	1	1	43
37	22	2	1	1	1	1	1	49
38	20	1	1	1	1	1	1	37
39	21	2	0	1	1	1	1	36
40	21	2	1	1	1	1	1	35
41	20	2	1	1	1	1	1	38
42	19	1	1	0	1	0	0	73
43	18	1	1	1	1	1	1	26
44	19	2	1	1	0	1	1	51
45	20	1	1	1	1	1	1	27
46	21	2	0	0	1	0	1	26
47	22	2	1	1	1	1	1	22
48	19	2	1	1	1	1	1	25
49	21	1	1	1	1	1	1	28
50	22	2	1	1	1	1	1	36
51	19	2	0	0	1	1	1	41
52	21	1	1	1	1	1	0	65
53	20	2	1	1	1	1	1	43
54	21	2	1	1	0	1	1	48
55	18	2	1	1	1	1	1	35
56	19	1	1	1	1	1	1	29
57	20	2	0	0	1	1	1	78
58	20	2	1	1	1	0	1	42
59	22	1	1	1	0	1	1	56
60	20	2	1	1	1	1	1	42
61	21	1	1	1	1	1	1	28
62	21	2	0	1	1	1	1	36
63	21	2	1	1	1	1	1	41
64	22	2	1	0	1	1	1	65
65	19	2	1	1	1	1	1	43
66	21	2	1	1	1	1	1	48
67	20	2	1	1	1	1	1	35
68	21	1	1	1	0	0	0	78
69	18	2	1	0	1	1	1	44
70	19	1	1	1	1	1	1	36
71	22	1	1	1	0	1	1	28
72	20	2	1	1	1	1	1	37
73	18	2	1	1	1	1	1	33
74	19	2	1	1	1	1	1	39
75	21	1	1	0	1	1	0	64
76	20	1	1	1	1	1	1	28
77	19	2	1	1	1	1	1	27
78	20	2	1	1	1	1	1	34
79	21	1	0	0	1	0	0	78
80	20	2	1	1	0	1	1	31

Результати діагностики менталізації студентів

№	опитувальник менталізації					Опитувальник С. Бем
	відмова від саморефлексії	емоційне усвідомлення	режим психічної еквівалентності	регуляція афекту	рівень менталізації	
1	11	9	8	6	34	-1,28
2	16	13	11	14	54	1,34
3	8	8	9	5	30	1,42
4	11	6	7	9	33	1,67
5	10	9	11	8	38	-1,04
6	8	12	10	6	36	-1,28
7	7	8	12	8	35	1,48
8	6	9	8	5	28	1,74
9	12	14	17	15	58	-1,04
10	8	9	10	6	33	-1,39
11	7	8	7	8	30	-1,63
12	8	12	10	6	36	1,51
13	9	7	12	8	36	1,16
14	6	9	8	9	32	-1,86
15	9	7	7	8	31	-1,16
16	16	14	12	14	56	1,39
17	8	9	10	6	33	-1,39
18	7	8	7	8	30	-1,04
19	8	12	10	6	36	1,51
20	9	7	7	9	32	-0,46
21	6	9	8	9	32	0,70
22	5	7	7	8	27	0,12
23	8	9	11	9	37	1,68
24	7	8	7	8	30	0,81
25	8	7	10	6	31	1,95
26	9	7	6	7	29	-0,81
27	9	9	8	9	35	0,23
28	9	7	7	8	31	-0,12
29	6	5	9	11	31	2,19
30	10	9	7	7	33	-0,81
31	16	14	13	15	58	-0,58
32	6	4	5	5	20	-1,28
33	6	7	7	7	27	-1,39
34	8	7	9	9	33	1,99
35	17	11	15	14	57	1,93
36	9	5	4	8	26	-0,93
37	8	5	5	7	25	1,53
38	7	8	8	9	32	-1,16

39	5	8	8	6	27	1,39
40	6	7	9	7	29	1,04
41	7	8	8	9	32	1,28
42	18	18	16	14	66	-1,28
43	9	5	4	8	26	-0,81
44	8	5	5	7	25	0,70
45	7	8	8	9	32	-1,51
46	9	8	10	6	33	1,51
47	6	7	9	7	29	1,63
48	7	5	8	9	29	1,16
49	9	5	4	6	24	-1,51
50	8	5	5	7	25	0,58
51	7	6	5	9	27	1,39
52	9	8	8	6	31	-1,04
53	6	7	9	7	29	1,63
54	10	8	5	9	32	1,28
55	7	8	11	9	35	1,39
56	5	5	6	6	22	-1,97
57	18	17	19	15	69	1,16
58	7	8	8	9	32	1,63
59	11	5	4	8	28	-1,63
60	7	8	8	9	32	-1,39
61	5	6	11	6	28	-0,81
62	6	7	9	7	29	0,23
63	7	8	4	9	28	0,58
64	9	5	4	8	26	0,46
65	8	5	5	7	25	0,23
66	11	4	8	9	32	1,97
67	6	5	5	9	25	0,93
68	16	18	19	15	68	0,35
69	4	3	5	5	17	-0,93
70	7	6	5	7	25	0,12
71	9	4	5	8	26	-0,58
72	7	7	6	9	29	0,70
73	9	11	10	5	35	0,81
74	6	5	5	8	24	1,28
75	7	8	7	6	28	-1,16
76	9	6	5	5	25	-1,16
77	8	4	6	6	24	1,28
78	7	6	9	10	32	1,16
79	17	15	19	14	65	-1,16
80	8	7	6	6	27	1,04

Результати дослідження соціальної ідентичності студентів

методика «Особистісної і соціальної ідентичності» В. Урбанович								
	служба	матеріальне положення	здоров'я	сім'я	оточення	майбутнє	суспільство	Профіль особистої та соціальної ідентичності
1	12	11	10	9	8	11	10	71
2	7	4	5	8	4	5	3	36
3	9	10	12	12	11	8	6	68
4	7	9	10	9	6	11	9	61
5	11	9	9	8	9	10	9	65
6	12	11	9	9	11	10	8	70
7	8	9	10	10	11	9	9	66
8	8	12	10	11	11	11	9	72
9	4	3	6	4	5	4	3	29
10	9	10	12	9	9	11	12	72
11	11	9	10	9	11	9	9	68
12	9	9	9	8	9	10	9	63
13	12	11	9	11	11	10	11	75
14	8	9	10	10	9	9	10	65
15	8	12	10	9	11	11	9	70
16	5	4	6	5	4	6	5	35
17	9	10	12	9	9	11	12	72
18	11	9	10	9	8	9	9	65
19	9	9	9	8	9	10	9	63
20	12	11	9	11	11	10	11	75
21	8	9	10	10	9	9	10	65
22	8	12	10	11	5	11	9	66
23	9	10	12	9	9	11	12	72
24	11	9	10	9	8	9	9	65
25	9	10	12	9	9	11	6	66
26	11	9	10	9	8	9	9	65
27	9	9	9	8	9	10	9	63
28	12	11	9	11	8	10	6	67
29	8	9	10	10	9	9	10	65
30	8	12	10	11	11	11	9	72
31	6	4	5	3	6	5	4	33
32	9	12	10	9	9	8	11	68
33	11	9	8	9	12	10	9	68
34	10	12	10	5	10	9	11	67
35	4	3	5	4	6	5	3	30
36	9	10	12	9	9	11	12	72
37	11	9	10	9	7	9	9	64
38	9	9	9	8	9	10	9	63
39	12	11	9	11	11	10	6	70
40	8	9	10	10	9	9	10	65

41	8	12	10	9	7	11	9	66
42	4	3	5	4	6	5	4	31
43	9	10	12	9	9	11	6	66
44	11	9	10	11	11	9	9	70
45	9	9	9	8	9	10	9	63
46	12	11	9	11	8	10	11	72
47	8	9	10	10	9	9	7	62
48	8	8	10	9	11	11	9	66
49	9	10	12	9	9	11	12	72
50	11	9	10	9	9	9	9	66
51	9	9	9	8	9	11	11	66
52	12	9	12	11	11	10	11	76
53	8	9	10	5	9	9	10	60
54	8	12	10	12	7	11	9	69
55	11	10	9	12	8	11	9	70
56	8	9	9	11	8	8	8	61
57	3	5	6	3	4	5	5	31
58	7	11	9	11	8	10	11	67
59	8	9	10	10	9	9	8	63
60	8	8	10	11	9	11	9	66
61	9	10	12	9	9	11	7	67
62	11	9	10	9	9	9	9	66
63	9	9	9	8	11	8	11	65
64	7	9	12	11	7	10	7	63
65	8	9	7	10	9	9	10	62
66	8	12	10	12	6	11	9	68
67	11	10	9	12	10	11	9	72
68	4	5	3	4	5	5	4	30
69	7	11	9	11	8	10	6	62
70	8	9	10	10	9	9	10	65
71	8	8	8	9	5	11	9	58
72	9	10	12	9	9	11	12	72
73	11	9	10	9	9	9	9	66
74	9	9	9	8	9	11	9	64
75	12	11	12	11	8	10	11	75
76	8	9	10	10	9	9	10	65
77	8	12	10	7	11	7	9	64
78	11	10	9	12	10	5	9	66
79	4	6	5	3	7	4	5	34
80	7	9	10	11	9	10	8	64