

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

Лахович Таміла Степанівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота
Вплив гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки
партнера

053 «Психологія»

«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

Лахович Т.С.

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СПРИЙНЯТТЯ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПАРТНЕРІВ.....	7
1.1. Психологічні особливості феномену гендерних стереотипів у психологічній науці.....	7
1.2. Вплив гендерних стереотипів на розвиток міжособистісних взаємин в різних сферах соціалізації.....	15
1.3. Соціально-психологічні особливості статево-рольової поведінки	22
1.4. Аналіз досліджень впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.....	27
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СПРИЙНЯТТЯ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПАРТНЕРІВ	35
2.1. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та організації дослідження впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнерів.....	35
2.2. Дослідження змістовної наповненості гендерних стереотипів в подружньому середовищі	43
2.3. Діагностика статево-рольового репертуару та психологічного стану партнерів	49
2.4. Статистичний аналіз впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.....	63
Висновки до розділу 2.....	72
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СТАТЕВО-РОЛЬОВУ ПОВЕДІНКУ ПАРТНЕРА.....	77
3.1. Специфіка надання психологічної допомоги парі з проявами упередженого ставлення один до одного.....	77
3.2. Психокорекційна програма з подолання негативного впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.....	85
Висновки до розділу 3.....	95
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	105
ДОДАТКИ	114

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Існує значна кількість найрізноманітніших стереотипів, у тому числі й гендерних – культурно й соціально обумовлених характеристик про властивості й норми поведінки чоловіків і жінок. При цьому, гендерні стереотипи правомірно розглядати із двох позицій: з одного боку, у чоловічій і жіночій самосвідомості, а з іншого – в колективній суспільній свідомості.

Більшість людей не вважають уявлення про жіночність і мужність чимось незвичайним. Стереотипи склалися століттями, вони мають під собою міцне історичне підґрунтя, і при цьому не являються сталою величиною. Упередження та забобони, як і все інше в світі, зазнають змін. Стереотипи можуть еволюціонувати, адаптуючись до нових суспільних реалій, або ж поступово зникати, коли втрачають свою актуальність. Вони формуються під впливом історичних подій, культурних традицій, економічних умов і соціальних структур. Наприклад, уявлення про гендерні ролі, які були цілком природними для минулих століть, сьогодні поступово трансформуються під тиском ідей рівності та інклюзивності. Однак, незважаючи на зміну умов, деякі стереотипи можуть зберігатися у прихованій формі, проявляючись у вигляді поведінкових патернів чи мовленнєвих конструкцій. Це свідчить про їхню складність і глибоку інтеграцію в суспільну свідомість, що потребує свідомих зусиль для їхнього переосмислення.

Гендерний стереотип, який стосується закріплення сімейних ролей у відповідності зі статтю, відноситься до самих поширених стереотипів, які передбачають стандартні моделі рольової поведінки чоловіків і жінок. У відповідності з цим стереотипом для жінок головними соціальними ролями вважаються сімейні ролі, а для чоловіків – професійні. Чоловіків прийнято оцінювати за професійними успіхами, жінок – за наявністю сім'ї та дітей.

Стереотипи часто призводять до обмежень у самореалізації індивідів, впливаючи на розподіл сімейних обов'язків, очікувань від статевих ролей у

сім'ї та поведінкових моделей. У сімейному контексті ці стереотипи можуть продукувати нерівність у розподілі обов'язків, що буде спричиняти конфлікти і навіть зниження задоволеності шлюбом. Швидкоплинність життя та зміна соціальних ролей кардинальним чином змінюють сімейні устави та статево-рольову поведінку в парі, жінки прагнуть рівноправності з чоловіками, що продукує конкуренцію та конфлікти. В умовах зростаючої необхідності переосмислення традиційних ролей у сучасному суспільстві дослідження питання впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки має велике значення.

Теоретичним та практичним дослідженням теми гендерних стереотипів в психологічній науці займалися такі вчені як М. Гарріс, В. Лаппо, А. Халіан, О. Вілкова, Ю. Мельник, С. Бондаревич, Л. Суслік, Т. Єрмолова, К. Шваб, Н. Мисник та інші.

Дослідженням статево-рольової поведінки займалися Г. Гордон, Е. Еріксон, О. Коханова, Є. Бурячок, В. Сметаняк та інші.

Об'єкт дослідження: взаємозв'язок між гендерними стереотипами та взаємним сприйняттям ролей у партнерських стосунках.

Предмет: вплив гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.

Мета: дослідити вплив гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття гендерних стереотипів в психологічній науці.
2. Проаналізувати соціально-психологічні особливості статево-рольової поведінки.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.
4. Розробити психокорекційну програму впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури з питань вивчення впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера, класифікація, структурування;
- емпіричні: метод анкетування, опитування, шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (Є. Ейдемільер, В. Юстицькіс), методика виміру ступеня андрогінності (С. Бем) та методика «Індекс життєвого задоволення» (Н. Паніної).
- статистичні: кореляційний аналіз Пірсона.

База дослідження. Дослідження проводилось у вересні-жовтні 2024 року. Вибірку емпіричного дослідження склали всього 60 респондентів, віком від 22 до 61 років, які знаходяться в шлюбі. Чоловіків – 30, жінок – 30.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму психологічної корекції впливу гендерних стереотипів на статево-рольову поведінку партнера;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи, а також психокорекційних програм, де передбачено формування стратегій статево-рольової поведінки в парі;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми гендерних стереотипів, а також про психологічні засоби корекції впливу гендерних стереотипів на статево-рольову поведінку партнера.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження, а також розроблена нами психокорекційна програма можуть бути використаними сімейними психологами та психотерапевтами з метою покращення рівня задоволеності шлюбом та загального емоційного клімату в парі.

Апробація роботи: Зміст кваліфікаційної роботи було висвітлено під час VI Міжнародної наукової конференції «Держава, регіони,

підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася в ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 05 грудня 2024 року. Опубліковано тези на тему «Вплив гендерних стереотипів на особистість, шлюб та суспільство», що знаходяться за посиланням <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2419>.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує 82 найменування та 4 додатка. Основний зміст викладено на 104 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 128 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СПРИЙНЯТТЯ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПАРТНЕРІВ

1.1. Психологічні особливості феномену гендерних стереотипів у психологічній науці

Теоретичним та практичним дослідження теми гендерних стереотипів в психологічній науці займалися такі вчені як Ю. Бабаян, І. Скачко, О. Вілкова, М. Ворона, Т. Воропаєва, П. Горностай та інші. Серед закордонних дослідників дослідженням проблеми гендерних стереотипів займалися Г. Лог, Ф. Девітт, С. Сасслер, О. Рудман, А. Лауріє та інші. Розглянемо їх наукові позиції більш детально.

Гендерні стереотипи є різновидом соціальних стереотипів. Поняття «соціальний стереотип» у науковий обіг було введено Г. Логом, який вважав стереотипізацію (більш широко - категоризацію) фактично єдиним способом пізнання людиною нескінченної різноманітності світу. Згідно з думкою дослідника, стереотип як стійкий упорядкований образ, схема, модель, крім того, служить для економії зусиль при оцінці нових ситуацій, особливо високодинамічних, а також для «розмітки світу» [77, с. 540].

За допомогою стереотипів ми формуємо в нашій свідомості картину світу, відповідно до якої живемо і діємо, транслюємо зовні свої переваги, самостверджуємося, визначаємо групові цінності, відстоюємо групові інтереси і свої права. Звідси властивостями стереотипів є їх узгодженість (внутрішня та міжособистісна), особистісна і групова стійкість, вибіркова спрямованість, емоційно-оцінний зміст.

У сучасному суспільстві гендерні стереотипи сприймаються як «істинні», будучи певним соціальним консенсусом, що використовується для вирішення проблем, де відсутні однозначні докази чи об'єктивні критерії. За словами Ф. Девітта, гендерні стереотипи, сприйняті як «істина»,

перетворюються на цінності й формують стандартні образи «справжньої фемінності (маскулінності)», що робить наявні норми поведінки обов'язковими для виконання. Ці стереотипи визначають статусні ознаки чоловіків і жінок, закріплюючи перевагу чоловіків і підтримуючи дискримінаційні практики щодо жінок [75, с. 631].

С. Сасслер визначає термін «стереотип» як уявлення про особисті характеристики певної групи людей, яке може бути занадто загальним і неточним. За допомогою стереотипів люди класифікують інших за належністю до різних груп, соціально-економічного статусу або фізичних ознак (стать, вік, колір шкіри тощо), таких як підлітки, жінки/чоловіки, політики, безробітні тощо. Гендерні стереотипи, як і інші, часто створюють спрощене та умовне уявлення про людей, формуючи очікування та установки щодо них, що веде до спрощеного сприйняття та позбавляє можливості розкрити унікальність кожної особистості [81, с. 36].

Стереотипи формуються і усвідомлюються індивідом у процесі соціалізації в тій групі, до якої він належить (родина, друзі, вчителі, медіа тощо). Навіть власні уявлення людини про себе можуть бути глибоко пов'язані з соціальними та гендерними стереотипами.

Згідно з Н. Акестамем, гендерний стереотип – це спрощене, стійке й емоційно забарвлене уявлення про поведінку та риси характеру чоловіків чи жінок. Такі стереотипи виявляються в усіх аспектах життя: від самосвідомості до міжособистісних та міжгрупових взаємодій. Гендерні стереотипи мають високу стійкість, і вони часто виявляються сильнішими за расові [71, с. 64].

У сучасному суспільстві гендерні стереотипи сприймаються як «правдиві» й стають певним соціальним консенсусом, який використовують для вирішення питань, де відсутні чіткі підтвердження чи об'єктивні критерії. Гендерні стереотипи перетворюються на цінності, формуючи усталені образи «справжньої» фемінності та маскулінності. В результаті норми поведінки набувають характеру обов'язкових приписів. Ці стереотипи визначають статус

чоловіків і жінок, закріплюючи домінування чоловіків та дискримінаційні практики щодо жінок.

О. Рудман та А. Лауріє виділяють декілька груп гендерних стереотипів [80, с. 67].

Перша група включає стереотипи маскулінності та фемінінності. У стереотипному уявленні маскулінність характеризується «активно-творчими» рисами, такими як енергійність, домінування, впевненість у собі, агресивність, логічне мислення та здатність до лідерства. Натомість фемінінність сприймається як «пасивно-репродуктивний аспект», що виражається в емоційних рисах, таких як залежність, тривожність, низька самооцінка та емоційність. Маскулінні характеристики зазвичай протиставляються фемінінним, та розглядаються як взаємно доповнюючі та протилежні [80, с. 70].

Друга група гендерних стереотипів стосується уявлень про розподіл сімейних та професійних ролей між чоловіками та жінками. Для жінки найбільш важливою соціальною роллю вважається роль домогосподарки та матері. Їй відводиться місце в приватній сфері – вдома, з дітьми, і на неї покладається відповідальність за стосунки в родині. У німецькому мовному просторі існує приказка про чотири «К», яка відображає стереотипне бачення соціальної ролі жінки: «кухня, церква, дитина, плаття». Чоловікам, у свою чергу, пропонують активну участь у суспільному житті, професійну успішність і відповідальність за матеріальне забезпечення родини. Професійні ролі є найважливішими для чоловіка в соціальному контексті.

Третя група стереотипів пов'язана з особливостями праці. Згідно з традиційним уявленням, жіноча праця повинна мати виконавчий, обслуговуючий характер і бути частиною емоційної сфери діяльності. Жінки здебільшого працюють у таких сферах, як торгівля, охорона здоров'я, освіта. Чоловікам же відводиться місце в творчих та керівних ролях, їхня праця в основному належить до інструментальної сфери діяльності [80, с. 74].

Гендерні стереотипи виникли на основі сприйняття та інтерпретації статевих відмінностей в різні історичні етапи та в різних культурах, а також у результаті довготривалого розподілу праці. У суспільстві існувало своєрідне «табу на подібність», яке підтверджувало наявність статевих різниць та відмінностей у соціальних ролях чоловіків і жінок, що, у свою чергу, закріплювало гендерну нерівність.

Гендерні стереотипи виступають як основні угоди щодо взаємодії між «чоловічим» і «жіночим». Позитивний аспект їхньої дії полягає у сприянні міжособистісному та міжгруповому взаєморозумінню і співпраці. Культурні стереотипи мають бути одночасно ригідними і гнучкими, аби з одного боку забезпечувати стабільність уявлень, а з іншого – не гальмувати розвиток суспільства [22, с. 154].

У психологічній науці гендерні стереотипи визначаються як усталені уявлення, переконання та очікування щодо характеристик, ролей та поведінки осіб на підставі їхньої статі чи гендерної приналежності. Ці стереотипи можуть включати уявлення про те, якими мають бути чоловіки і жінки, які професії вони мають обирати, які ролі в сім'ї виконувати, як вони повинні вести себе у суспільстві та взаємодіяти один з одним. Гендерні стереотипи формуються та утримуються в суспільстві через різні механізми, такі як соціалізація, медіа, культурні та інституційні практики. Вони можуть мати значний вплив на поведінку, вибори та можливості осіб, а також сприяти утворенню та збереженню нерівноправності між чоловіками та жінками у суспільстві.

Дослідження гендерних стереотипів в психології спрямовані на розуміння їхньої природи, походження та впливу на індивідів та суспільство в цілому. Це допомагає розробляти стратегії боротьби з гендерною дискримінацією, підтримувати більш рівні умови для чоловіків і жінок у різних сферах життя та сприяти створенню більш справедливого та інклюзивного суспільства [76, с. 128].

В Україні теорія гендеру почала розроблятися на межі XX та XXI століть в контексті феміністичних рухів, використовуючи наукові досягнення у даному напрямку з усього світу. Відмінністю вітчизняної теорії гендеру було те, що вона концентрувала увагу не виключно на проблемах жінок у суспільстві, а на відносинах жінок та чоловіків. Термін «гендер» розуміли як організовану модель соціальних відносин між жінками та чоловіками, котра не тільки характеризує їхні стосунки у родині, але й визначає їх соціальні відносини в суспільних інститутах.

Л. Заграй вважає «гендер» системною характеристикою соціального порядку, від якої неможливо відмовитися або позбутися. Гендер означає, по суті, соціально-культурний процес, під час якого відбувається конструювання суспільством відмінностей у чоловічих і жіночих ролях, поведінці, психічних, інтелектуальних, ідеологічних, релігійних, естетичних та емоційних характеристиках, так і сам результат – «соціальний конструкт гендеру» [18, с. 56].

О. Камінська розглядає гендер як систему, що містить три позиції [22, с. 135]:

1. Систему знань, тобто гендер – комплекс соціально-філософських, соціологічних, політологічних, психологічних, культурологічних та інших теорій, що аналізують розвиток чоловічої та жіночої ідентичностей та суб'єктивності, становище жінки й чоловіка в суспільстві, систему чоловічого домінування, формування нормативних зразків «чоловічого» та «жіночого» в певній культурі.

2. Гендерну систему суспільства. Гендер представляє собою сукупність взаємопов'язаних інститутів та організації, за допомогою яких соціально, ідеологічно й організаційно будуються стосунки між жінкою та чоловіком, ставлення суспільства до проблеми статі, формується реальна статева нерівність або рівність, здійснюються завоювання, реальне затвердження й гарантії прав, свобод та обов'язків чоловіків і жінок, забезпечуються реальні можливості самореалізації відповідно до досягнутого рівня.

3. Гендерні практики. Передбачає участь обох статей як рівних у прийнятті рішень, у формуванні гендерних стратегій і відповідних до них політик, творенні гендерного права. Через практику можливе пізнання патріархальної соціальної практики, долання гендерного дисбалансу та маскулінного домінування в соціальній культурі.

При дослідженні цієї категорії в психології І. Козинець дає таке визначення: «гендер» є однією з найважливіших меж соціальних стосунків і включає три групи характеристик: біологічна стать, статеві-рольові стереотипи, поширені в суспільстві, а також «гендерний дисплей» – продиктовані суспільством норми чоловічої і жіночої дії та взаємодії у різноманітні їх проявів [24, с. 92].

Постійне обговорення поняття «гендеру» в різних галузях наук породило досить широкий спектр різних тлумачень, що дає нам підстави вважати гендер багатоаспектним соціокультурним конструктом, що впливає на усі сфери життя людини. Гендер є одним із базових вимірів соціальної структури суспільства, який поряд з іншими параметрами утворює соціальну систему. Це дозволяє розглядати стать як один із найважливіших показників соціальної структури суспільства, що визначає впорядкованість усієї соціальної системи. Гендерне усвідомлення є основним конструктивним елементом суспільства, заснованим на породжених суспільством відмінностях між статями.

Українські дослідники також приділили значну увагу вивченню та дослідженню гендерних стереотипів. Вивчаючи поняття гендерних стереотипів, Ю. Бабаян зазначає, що даний феномен є досить складно структурованим і включає в своє розуміння значну кількість параметрів. Автор вказує на те, що досліджуючи соціальну сторону даного явища, доцільно зазначити про визначення ключових характеристик поведінки різних статей [2, с. 40].

М. Ворона зазначає, що основними функція гендерних стереотипів є підтримка і демонстрація гендерних ролей, що може формувати явище

гендерної нерівності. Високі показники таких «кліше» виникають на підставі викривлення когніцій, що дає змогу особистості вибірково обробляти отриману інформацію з оточуючого середовища. Стереотипи виникають як наслідок існування гендерних ролей (соціальних очікувань) [9, с. 72].

Продовжуючи думку, П. Горностай зазначає, що бути жінкою або чоловіком – це означає відповідати визначеним соціокультурним експектаціям, що висувуються суспільством до людини на підставі прийняття правил статі [13, с. 67].

У суспільстві існує гендерна диференціація: біологічні відмінності між жінками і чоловіками наділяються соціальним значенням і використовуються як засоби соціальної класифікації.

При цьому проявляються:

1. гендерна асиметрія (непропорційна представленість соціальних і культурних ролей обох статей);
2. гендерні стереотипи (стійкі загальноприйняті уявлення про ролі того чи іншого гендеру);
3. гендерні упередження (соціальна установка з негативним і спотвореним змістом, упереджена думка стосовно представників іншої статі).

Це створює підстави для гендерної нерівності як прояву дискримінації щодо певної статі, що супроводжується нав'язуванням певної гендерної ролі, тиском з боку суспільства, виявом антипатій, неможливістю самореалізації [13, с. 74].

На основі вищесказаного, ми прийшли до висновку, що гендерні стереотипи притаманні як щодо чоловіків, так і щодо жінок, тому ми розробили таблицю, в якій зібрали найбільш типові гендерні стереотипи для обох статей за їх реалізацією в різних сферах життя особистості за наступними категоріями: діяльність, влада, мислення, емоції та особистісні стосунки (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Типові гендерні стереотипи

Категорія	«Чоловічі» якості	«Жіночі» якості
Діяльність	Винахідливість, рішучість, наполегливість, потреба в досягненні мети, жага пригод, відвага, самоконтроль, впевненість в своїх силах, прагнення до оригінальності, уміння вести бізнес	Пасивність, невпевненість, обережність, турбота про дотримання норм, конформізм
Влада	Прагнення до лідерства, амбіційність, владність, сила, об'єктивність, вміння приймати рішення, реалістичність	Покірність, безпорадність, залежність, слабкість, віра в перевагу чоловічої статі, упередженість, необ'єктивність
Мислення	Логічність, раціоналізм, схильність до роздумів, об'єктивність і критичність сприйняття	Інтуїція, ірраціональність, нелогічність, некритичність сприйняття
Емоції	Холоднокровність, стриманість, вміння відокремити раціональні доводи від емоційних	Емоційність, сприйнятливність, чутливість, здатність до співчуття
Особистісні стосунки	Прямота, різкість, самоконтроль, жорстокість, справедливість	Чуйність, жертвовність, доброта, дбайливість, м'якість, ніжність, любов до дітей, сварливість, підступність

Таким чином, гендерні стереотипи мають значний вплив на ідентифікацію та соціалізацію особистості. Існуючі в суспільстві, гендерні стереотипи часто породжують надто умовне і спрощене уявлення про чоловіків і жінок, формуючи очікування та настанови щодо них, сприяють спрощеному сприйняттю, обмежуючи розвиток особистості та самореалізацію як чоловіків, так і жінок. Це проявляється у створенні бар'єрів для вибору професії, побудови міжособистісних стосунків, а також у впливі на самооцінку й можливість повною мірою реалізувати свій потенціал. Крім того, такі стереотипи можуть спричиняти конфлікти в сімейному та соціальному середовищі, знижуючи якість життя й гармонійність взаємодії між статями.

1.2. Вплив гендерних стереотипів на розвиток міжособистісних взаємин в різних сферах соціалізації

У структурі будь-якого суспільства існують дві соціальні категорії, до яких належать чоловіки та жінки, а також ціннісні, спрощені уявлення, стереотипи про те, якими мають бути чоловіки та жінки, які соціальні позиції вони мають займати, які соціальні ролі повинні виконувати. Гендерні стереотипи, як частина соціальних уявлень, знаходяться в центрі уваги науковців різних професій, оскільки функції, які вони виконують, важливі для процесу гендерної соціалізації підростаючого покоління та професійної самореалізації особистості.

Міжособистісні взаємодії відіграють не менш важливу роль у нашому житті. Види взаємодії між жінками, як правило, відрізняються від тих, які мають чоловіки. Взаємодія між чоловіками, швидше за все, передбачає обмін інформацією, надання рішень або зосередження на діяльності, а не обговорення проблем чи емоцій.

Чоловіки схильні обговорювати думки чи фактичну інформацію, або проводити час разом у діяльності, яка становить спільний інтерес. Взаємодія між жінками, швидше за все, зосереджена на обміні емоціями чи проблемами. Жінки говорять про труднощі, які вони відчувають в різних сферах свого життя, і висловлюють свій сум, розчарування або діляться радістю.

Як зазначає І. Козинець, одне з пояснень цих відмінностей полягає в тому, що чоловіча гендерна роль перешкоджає чоловікам відкриватися іншим, особливо іншим чоловікам, оскільки це може розглядатися як ознака слабкості. Однак існує ще і інше припущення, що чоловіки та жінки не відрізняються за рівнем близькості у своїх стосунках, а вони відрізняються за тим, як вони демонструють свою близькість. Це означає, що різниця, виявлена в дослідженнях, відображає упередженість у тому, як часто вимірюється близькість/інтимність. Припускається, що «можливо, чоловіки та жінки справді мають однакову близькість у стосунках, але вони досягають її дещо

різними способами». Крім того, ця різниця в саморозкритті може зменшуватися [24, с. 92].

Т. Воропаєва зауважує, що гендерні стереотипи можуть бути досить різноманітними. У контексті різноплановості стереотипів, пов'язаних із гендерною ідентичністю, їх можна класифікувати наступним чином [10, с. 151]:

- 1) гендерні стереотипи щодо характеристик, які суспільство очікує від жінок і чоловіків як окремих груп;
- 2) стереотипи щодо гендерних ролей у видах діяльності, які вважаються прийнятними для чоловіків і жінок;
- 3) особисті риси, які більш-менш характеризують одну статтю порівняно до іншої статі.

Слід підкреслити той факт, що стереотипи гендерної ідентичності відрізняються від інших стереотипних форм. Стереотипи щодо гендерної ідентичності пропонують людям описові аспекти. Описовим аспектом цих стереотипів є визначення у свідомості людей типового члена групи, до якої належить цей стереотип (наприклад, приписування жінкам емоційних, слабких, залежних, пасивних якостей, тощо). Наказовий аспект диктує людям, що вони повинні робити, як вони повинні діяти (наприклад, очікують, що чоловіки будуть активними, ініціативними та вмілими в бізнес стосунках). Ці аспекти відіграють центральну й важливу роль у стереотипах гендерної ідентичності [22, с. 135].

Гендерні стереотипи можна визначити як певну поведінку та характеристики, які суспільство очікує від жінок і чоловіків як групи. Тому ці стереотипи обмежують поведінку як чоловіків, так і жінок. Слід підкреслити, що хоча стереотипи, пов'язані з гендерною ідентичністю, загалом мають подібний зміст у всьому світі, вони не є універсальними. Зміст стереотипів може відрізнятися залежно від рівня освіти, історичного походження та географічного розташування або культурних особливостей суспільства.

Іншою особливістю гендерних стереотипів, в аспекті соціалізації, є їх надскладна структура через близькі стосунки з представниками протилежної статі, так як жінки і чоловіки діляться разом багатьма життєвими ситуаціями і своїм досвідом. Досвід, як дружини/чоловіка, батька/матері, брата/сестри, коханця, колеги тощо, сприяє розвитку у людей дуже складних очікувань щодо протилежної статі. Ця взаємодія іноді прокладає ґрунт для розвитку підкатегорій протилежної статі [9, с. 72].

Ці підкатегорії виникають, коли гендерні стереотипи не збігаються з представником цієї статі. Наприклад, жінка – поліцейський, жінка – військова. У таких випадках можна зробити висновок, що якості, продиктовані стереотипом, можуть бути застосовані не до всіх членів групи та/або стереотип неправильний, і можна очікувати, що стереотип зміниться для певної підкатегорії. Але це не стосується стереотипів гендерної ідентичності, а суть стереотипів пов'язаних з цією статтю залишається незмінною.

Наприклад, коли людина, яка вважає, що жінки надто тендітні, щоб виконувати роботу, яка потребує сили, бачить, як жінка-водійка таксі міняє шини свого транспортного засобу, він/вона думає, що це стосується не всіх жінок, але є лише прикладом для конкретно цієї жінки.

Дослідження, яке вивчає жінок і чоловіків-поліцейських у цьому контексті, виявило, що чоловіки-поліцейські виступають проти жінок-поліцейських, хоча вони і задоволені роботою своїх партнерок. Стереотипи чоловіків-офіцерів щодо працездатності жінок-поліцейських не змінилися, незважаючи на встановлений близький контакт, і навіть залишилися незмінними у поліцейських, які працюють з чоловіком-партнером [10, с. 152].

Оскільки стереотипи поліцейських-чоловіків щодо жінок не встановили зв'язку між тим, що означає бути жінкою та бути офіцером поліції, їхні думки про те, як жінки можуть працювати поліцейськими, не змінилися, за винятком ставлення до жінок-поліцейських, які є членами їх власної команди. Дослідження було проведено з метою визначення стереотипів гендерної ідентичності, а учасників просили висловити свою думку щодо

типових характеристик жінок і чоловіків. У результаті дослідження було встановлено, що учасники мають єдину думку про характерні риси чоловіків і жінок.

Дослідження класифікувало характеристики, зазначені учасниками, і згрупувало атрибути, пов'язані з жінками, за кластером «інтимність-вразливість» (наприклад, ніжна особа, яка не використовує нецензурну лексику, потребує відчуття безпеки щодо свого зовнішнього вигляду та висловлює свої емоції) та кластер, який містить атрибути, пов'язані з чоловіками, був згрупований під назвою «самодостатність» (агресивний, незалежний, неемоційний, домінуючий, змагальний, раціональний, амбітний, той, хто не надає значення зовнішньому вигляду, той, кого нелегко образити).

Інше важливе дослідження стереотипів гендерної ідентичності проведене К. Мадуттом, показує як стереотипи можуть виходити за межі міжкультурних відмінностей. У дослідженні характеристики, надані учасникам, були розділені на три категорії, а саме: психологічні потреби, егостани та емоційні значення. Учасників попросили відзначити характеристики, які вони вважають типовими для чоловіків і жінок серед 300 різних наданих їм характеристик [78, с. 119].

Результати, отримані в дослідженні, важливі тим, що стереотипи щодо гендерних ролей демонструють схожість, незважаючи на міжкультурні відмінності. Ще один висновок дослідження полягає в тому, що стереотипи щодо гендерних відмінностей зближуються в міру зростання рівня розвитку країни. На додаток до цього, дослідження визначається тим, що не тільки характеристики, які приписуються жінкам і чоловікам, відрізняються, але також характеристики, приписувані жінкам, є більш негативними порівняно з характеристиками, що приписуються чоловікам.

Наприклад, чоловіків характеризують як сильних, енергійних, домінуючих, витривалих, потужних, амбітних, підприємців, неемоційних; тоді як жінки характеризуються як емоційні, балакучі, нерішучі, ніжні, збудливі, плаксиві, ласкаві, слухняні тощо.

Пізніше було проведено ще одне дослідження С. Девіттом, з метою зрозуміти, як змінилися результати попереднього дослідження, в ході якого визначили, що результати попереднього дослідження підтверджені [75, с. 630].

З іншого боку, важливо зазначити, що, хоча аспекти гендерних стереотипів, які не відрізняються від однієї культури до іншої, підкреслюються, неможливо розглядати концептуалізацію гендерної ідентичності незалежно від культурної структури оскільки гендер передбачає культурні та соціальні значення.

У зв'язку з тим, що людина є чоловіком і жінкою, вона має певною мірою відрізнятися від однієї культури до іншої тому що значення, які приписуються жінкам і чоловікам, різні в кожній культурі. З іншого боку, стереотипи, пов'язані з гендерною ідентичністю особи, відрізняються залежно від її/його раси, соціального класу, до якого він/вона належить, або інших демографічних характеристик (наприклад, рівень освіти, рівень доходу тощо).

На додаток до цього, зазначає Н. Куравська, індустріалізація та розвиток капіталізму в усьому світі принесли з собою новий та сучасний порядок гендерних відмінностей. Подібно до того, як чоловік, який працює і заробляє на життя для сім'ї, вважається вищим за безробітного та самотнього чоловіка, бізнесмен почав вважатися на рівень вищим за робітника, міські жінки - вищими за мешканок селища, а білі західні чоловіки - вищими за східних «етнічних» чоловіків. Для визначення стереотипів, пов'язаних із гендерною ідентичністю важливо також враховувати відносини нерівності, які мають визначальний вплив на ці стереотипи. Стереотипи гендерної ідентичності призначені не тільки для протилежної статі [26, с. 55].

Людина може мати стереотипи щодо інших осіб однієї з нею статі, та навіть мати самостереотипи. Наприклад, у Туреччині під час дослідження стереотипів гендерної ідентичності та рольових відмінностей між чоловіками та жінками учасникам було запропоновано позначити статус і характеристики, пов'язані з домашньою роботою, професійною поведінкою, зовнішнім виглядом і атрибутами, щоб асоціювати їх із певною статтю. Учасникам було

запропоновано чотири варіанти асоціації, а саме: «жінка», «чоловік», «підходить для обох статей», «не підходить для жодної статі».

Серед результатів дослідження, догляд за дитиною, коли вона захворіла, приготування їжі для дітей, приготування їжі для родини, миття посуду – атрибути, які асоціюються у більшості учасників із роллю «жінки». На думку учасників, ведення бізнесу на державних підприємствах, ремонт будинку, складання бюджету сім'ї, виконання обов'язків глави сім'ї були одними з найпоширеніших видів домашньої діяльності, пов'язаних із чоловіками. У цьому контексті дослідження припускає, що обидві статі демонструють подібне ставлення до розподілу професійної праці та домашньої роботи з переконанням, яке формується на основі статі [11, 89].

За словами Т. Смирнова, подібність між думками чоловіків і жінок щодо жіночих і чоловічих професій стала важливим висновком, оскільки це вказує на те, що гендерні ролі у відповідних сферах визнані обома сторонами [58, с. 25].

Також соціальна нерівність між чоловіками та жінками впливає на природу стереотипів. Наприклад, у дослідженні, проведеному Р. Баїоккем, було встановлено, що чоловіки характеризують себе такими типовими атрибутами, як незалежність, об'єктивність, логіка, ефективність, пристрасність, впевненість у собі; тоді як жінки характеризують себе такими типовими атрибутами, як поступливість, інтерес до зовнішнього вигляду, потреба в безпеці. Проте, коли випробуваних попросили сказати, які характеристики є більш цінними, більшість чоловіків і жінок заявили, що чоловічі характеристики є більш цінними [63, с. 48].

А. Курова зазначає, що питання гендерної рівності та можливостей залишаються актуальними для українського суспільства. До прикладу, в Україні жінки менше представлені в політиці, ніж чоловіки. Аналізуючи причини низького рівня політичного просування жінок, можна виділити ряд загальновизнаних факторів, які діють не лише в Україні, а й у світі [27, с. 37].

В основному такими факторами є гендерні відмінності в політичній соціалізації, що зумовлює меншу активність жінок у політичній діяльності; нерівномірний розподіл ресурсів, що обмежує можливості жінок-політиків, тобто лише жінки несуть відповідальність за виховання дітей, ведення домашнього господарства та домінування традиційних гендерних стереотипів у масовій свідомості. Враховуючи широке поширення останнього, його вплив потребує особливої уваги.

Незважаючи на те, що на законодавчому рівні було досягнуто значного прогресу в напрямку гендерної рівності, а обмеження щодо участі жінок у політичному житті та надання їм повноважень знято, неофіційні обмеження та бар'єри залишаються. Сьогодні домінування чоловіків підтримується переважно на свідомому стереотипному рівні (наприклад, політика – це чоловіча справа), а також на несвідомому рівні (наприклад, мова). Разом з тим, нещодавно в український правопис введено форми жіночого роду, так звані фемінітиви, які дехто вважає вульгаризацією мови.

Такі стереотипи та погляди впливають на представництво жінок у багатьох сферах, у тому числі в політиці, і створюють проблеми на шляху жінок до здійснення влади. Це також відбувається через те, що чоловіки часто не хочуть бути об'єктом влади, вважаючи це шкодою для своєї гідності, або відчуючи дискомфорт при необхідності підкорятися в суспільстві стереотипам, що склалися, а саме, що жінки повинні грати допоміжні ролі, а чоловіки - владні, інструментальні ролі.

Таким чином, гендерні стереотипи значно впливають на міжособистісні взаємини в різних сферах соціалізації, зокрема в сім'ї, освіті, професійній діяльності та соціальному житті. Вони можуть обмежувати особистий розвиток, накладати на індивідів певні ролі та очікування, що призводить до нерівності у взаєминах і може викликати конфлікти. Наприклад, в сім'ї традиційні гендерні ролі можуть обмежувати участь чоловіків у вихованні дітей або домашніх справах, тоді як жінок - у професійному самовираженні. В освітніх і професійних сферах стереотипи

можуть сприяти дискримінації та обмежувати можливості, особливо для жінок у науці та техніці, або для чоловіків у сферах, які традиційно вважаються «жіночими».

1.3. Соціально-психологічні особливості статево-рольової поведінки

На даному етапі розвитку психологічної науки існує достатньо суперечливих поглядів щодо питання статевого самовизначення. Більшість західних психологів відстоюють гендерні позиції та прагнуть продемонструвати рівні можливості чоловіків і жінок. Вітчизняні вчені наголошують на важливості врахування статевих відмінностей при вивченні становлення особистості, оскільки майже всі онтогенетичні характеристики пов'язані не тільки з віком, а й зі статтю.

Формування гендерної (статево-рольової) поведінки особистості є одним із основних завдань розвитку особистості, зміст якого залежить від соціальних очікувань. Індивідуальна поведінка багато в чому визначається соціальними факторами. Суспільство дає людині властиві моделі поведінки цієї статі, тобто статево-рольову поведінку.

Рольова поведінка, її поєднання на біологічному рівні та рівнях Я-концепції, значною мірою визначають сексуальну орієнтацію людини, а неузгодженість на цих рівнях може призвести до міжособистісного конфлікту, а часто й до розвитку сексуальної девіантності.

На думку Т. Іванюк, на певних рівнях можливі такі комбінації статево-рольової поведінки [21, с. 40]:

- 1) фемінінна поведінка на біогенному рівні та гіперфемінінна на рівні Я-концепції;
- 2) гіперфемінінна та фемінінна поведінка;
- 3) фемінінна і маскулінна поведінка;
- 4) маскулінна поведінка на біогенному рівні та фемінінна на рівні Я-концепції;

- 5) маскулінна поведінка на тому й на другому рівні;
- 6) гіперфемінінна поведінка на біогенному рівні й на рівні Я-концепції.

Порушення статево-рольової поведінки у жінок і чоловіків може змінюватися в бік погіршення статево-рольових характеристик – і тоді спостерігається гіперрольова поведінка, або вона може зміщуватися, набуваючи якостей, властивих протилежній статі. Водночас гендерна самосвідомість залишається на початковому рівні. Зміни статево-рольової поведінки відбуваються на етапі формування їх стереотипу і, як правило, є результатом впливу негативних мікросоціальних факторів: неправильного виховання, порушення статевих ролей або негативних рис характеру одного або обох батьків [1, с. 151].

Якщо дівчина росте під впливом батька та ізолювано від матері, у неї можуть виробитися чоловічі моделі поведінки. Це також може впливати на розвиток статевого потягу, приводячи до появи садистських нахилів. Формування суперхарактерної поведінки також в основному пов'язане з мікросоціальними факторами та характеристиками соціокультурного розвитку. Покірливість і слухняність – характерні риси жінок із суперрольовою поведінкою [1, с. 152].

Хоча гендерно-рольові очікування все ще існують, сьогодні стереотипи гендерно-рольової поведінки вже не мають таких чітких меж і змісту в спілкуванні людей, як колись. Люди все частіше намагаються включити чоловічу та жіночу поведінку у своє життя та діяльність. Ця тенденція відома як андрогінність (термін, що відображає гнучкість поведінки в гендерних ролях).

Андрогінність дозволяє особі діяти відповідно до ситуації, не обмежуючись гендерно-рольовими стереотипами, і реалізовувати власні інтереси, бажання та потреби, незалежно від того, що суспільство приписує чоловікам та жінкам. Численні сучасні дослідження показали, що люди-андрогіни мають вищий рівень соціального захисту та самооцінки, що їхня сексуальна поведінка більш розкута, і що вони мають більше сексуальних

дозволів, ніж особи, чия поведінка суворо обмежена гендерно-рольовими стереотипами. Будучи секс-позитивною і менш готовою критикувати і засуджувати сексуальну поведінку інших, вільна від жорстких стереотипів людина дозволяє собі більш повно реалізувати всі емоційні та чуттєві можливості сексу [26, с. 56].

Тому в сучасному суспільстві можна помітити, що традиційні гендерно-рольові поведінкові стереотипи мають тенденцію до розширення меж, однак це не скасовує проблему негативного впливу гендерно-рольових порушень на формування статевої поведінки та статевого життя людей.

Т. Іванюк зазначає, що статево-рольова поведінка – це поведінка людини, яка визначається приналежністю до певної статі. Особистісні антецеденти розрізняють первинну та вторинну гендерну ідентичність. У старшому дошкільному віці діти та хлопчики починають усвідомлювати незворотність і постійність своєї статі, засвоюють і демонструють сексуально типізовані моделі гендерної поведінки. Визначальною характеристикою первинної гендерної ідентифікації є відчуття подібності, відчуття того, що «ми хлопчики (дівчатка)» [21, с. 55].

Ці психологічні гендерні особливості зменшують тривожність і підвищують впевненість у собі. Процес вторинної гендерної ідентифікації, гендерної свідомості, гендерної поведінки відбувається в підлітковому скритному віці, в якому особливу роль відіграє наслідування зразків.

Розширення спектру соціальних ролей поглиблює і збагачує уявлення підлітків про відповідність власної статі гендерним нормам. Процес засвоєння гендерних ролей як соціально зумовлених моделей статево-рольової поведінки відбувається в контексті найважливішого процесу в житті особистості – соціалізації, одним із найважливіших елементів якої є роль, тобто соціалізація статевих ролей (або гендеру). Підлітковий вік є найдраматичнішим із динамічних періодів формування соціальної ідентичності, тобто навчання гендерної (статусної рольової) ідентичності.

На думку Р. Баюкко, у цьому віці відбувається перебудова всієї ідентичності дітей у новій конфігурації, внаслідок чого відбувається відмова від одних ідентичностей і надбання інших, серед яких: інтереси, уподобання, шаблони ідентичності, тематика проблемних ситуацій, життєва значущість різних сфер (вибір професії та професійного шляху, релігійні та моральні переконання, міжособистісна некоммунікбельність, сімейні ролі) [72, с. 491].

Розглядаючи динаміку особистісної або індивідуальної ідентичності в підлітковому віці, від ранньої юності до старшої юності, вчені фактично розглядають, як підлітки стають дорослими (чоловіками і жінками), які зміни відбуваються в структурі особистості, як особистість змінюється і набуває характерних рис відповідної соціальної групи.

Науковець Ю. Бабаян описує статистично значущі відмінності у самопрезентації: дівчата вважаються більш компетентними в романтичних стосунках, а хлопці – у спортивних заняттях. У середньому підлітковому віці зміни самопрезентації хлопців посилюються відповідно до соціальних очікувань від представників чоловічої статі: хлопчики вважають себе більш компетентними в професійній сфері та в сфері спортивних досягнень, а також демонструють вищу самооцінку [2, с. 45].

Набуття соціальних навичок, конструктивної та неконфліктної поведінки сприяє засвоєнню соціальних норм, формуванню «Я-концепції» особистості та безпосередньо впливає на соціальну компетентність. Зокрема, процес формування уявлень про жіночу репрезентацію традиційно схематичний, оскільки дівчата-підлітки стикаються з ситуаціями, які вимагають значних зусиль для засвоєння соціальних норм, щоб відповідати очікуванням дорослих і соціально-рольовим нормам.

Підлітковий вік займає особливе місце в процесі статево-рольової соціалізації. Це пов'язано з тим, що саме в цей період формуються зрілі гендерні ідентичності. У механізм гендерної ідентифікації в умовах підліткової гендерної субкультури включаються такі фактори (принцип “ми - вони”, принцип більшої схильності відповідати прикладові схожого на нас,

тощо), завдяки яким гендерна поведінка стає одним з головних параметрів оцінки підлітка. Це важлива умова для досягнення зрілості гендерної ідентичності [54, с. 113].

Конкретний зміст статево-рольової поведінки визначається характером статевої ролі, пише Д. Карпова. Домінантною роллю, яку спочатку приймає дівчина, є роль матері, а образ матері стає частиною особистості дівчини, формуючи її материнський образ і відповідну статево-рольову поведінку. Чоловік підсвідомо порівнює свою дівчину, наречену, дружину-матір своїх дітей зі своєю матір'ю. Це узагальнення поняття «типової» жіночої або «типової» чоловічої рольової поведінки, в узагальненому вигляді вони існують як чоловічі так й жіночі риси [23, с. 44].

О. Леляк приділяє увагу впливу соціальних інститутів (родини, школи, медіа) на статево-рольову поведінку. Статево-рольова поведінка – це система поведінкових патернів, які формуються в процесі соціалізації людини на основі її біологічної статі та гендерних очікувань суспільства. Вона вказує, що сім'я є одним із головних агентів гендерної соціалізації, оскільки саме тут закладаються основи поведінкових моделей для дітей. За її словами, сучасні українські родини часто базуються на традиційних гендерних ролях, що може обмежувати розвиток особистісної самостійності дитини [31, с. 118].

Таким чином, автори підходять до питання статево-рольової поведінки з різних точок зору, включаючи психологічні, соціальні та освітні аспекти. Вони одностайно відзначають важливість боротьби зі стереотипами, які обмежують можливості самореалізації особистості на основі її біологічної статі.

Оскільки в сучасному суспільстві чоловіки та жінки здебільшого виконують різні ролі, гендерно-типова поведінка чоловіків ґрунтується на соціальному статусі та професійних успіхах, а жінок – на їхніх сімейних ролях (мати, годувальниця, берегиня родини). Багато вчених вважають, що основні причини статево-рольової поведінки криються в природній основі жіночого і чоловічого організму, а також в соціальних інститутах.

1.4. Аналіз досліджень впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера

У сучасному світі гендерні стереотипи вважаються «істинними» на рівні суспільної свідомості, як якийсь суспільний консенсус, який використовується для вирішення проблем без чіткого обґрунтування та об'єктивних стандартів.

На думку І. Велмілла, гендерні стереотипи є «реальними», перетворюються на цінності та формують нормативні образи «реальної» фемінності (маскулінності). Таким чином існуючі норми поведінки стають порядком. Гендерні стереотипи визначають статусні характеристики чоловіків і жінок, встановлюючи домінування чоловіків і дискримінаційні практики щодо жінок [79, с. 452].

Гендерні стереотипи, які стосуються встановлення сімейних і професійних ролей відповідно до статі, є одними з найпоширеніших стереотипів і забезпечують стандартні моделі чоловічої та жіночої рольової поведінки.

Концепція «природної» компліментарності в статтях С. Сасслера та Д. Ліхтера розглядають диференціацію чоловічих і жіночих ролей у схемі структурних відмінностей, а також встановлення гендерних стереотипів щодо соціальних ролей відповідно до статі. Вони вважають, що в сучасних сім'ях пари повинні грати дві різні ролі. Інструментальна роль полягає в підтримці зв'язку сім'ї з навколишнім світом – професійна діяльність, яка приносить матеріальний дохід, експресивна роль полягає в основному в догляді за дітьми та регулюванні стосунків у сім'ї [81, с. 36].

Шлюбно-сімейні стосунки та сімейні традиції є відносно складною і самотбною сферою життя, інтерес суспільства до якої завжди був стабільним і масовим. Це пояснюється тією великою роллю, яку відіграє сім'я в суспільному житті, в особистому щасті кожної людини. Дослідження свідчать про те, що проблеми шлюбу і сім'ї, збереження сімейних традицій сьогодні мають першочергове значення у вдосконаленні суспільства.

Вирішити їх можна лише на основі економічного та духовного відновлення країни. Здатність жінки виношувати дітей і піклуватися про них однозначно визначає її експресивну роль, тоді як чоловіки, які не можуть виконувати ці біологічні функції, стають виконавцями інструментальних ролей [81, с. 42].

Р. Брайдотті зосереджує свою увагу на гендерній сутності сім'ї та шлюбу. Теоретичні конструкти, що застосовуються для концептуалізації сімейно-шлюбної сфери це «гендерний інститут», «гендерна система», «гендерний порядок», «гендерний уклад», «гендерний контракт», «гендерна ідентичність». Сім'я та шлюб у роботах цих авторів розглядаються як частина патріархального суспільства гендерної системи, які відтворюють традиційну гендерну ідентичність та гендерні практики. Суспільство поділено на публічну (виробництво, політика) та приватну (репродукція, сім'я, діти) сфери. Перша з них закріплена за чоловіками, друга – за жінками. Діяльність жінок у відтворювальній або репродуктивній сфері недооцінюється суспільством. «Виробництво речей, інформації, технології, тощо, має пріоритет над системою відтворення людини», що спричиняє негативні наслідки для статусу та можливостей жінок [3, с. 360].

На думку М. Ворони, на поведінку та спілкування жінок та чоловіків впливають дві речі: психофізіологічні особливості та соціальні (гендерні) стереотипи. Крім того, вплив стереотипів є більшим, оскільки психофізіологічні особливості можуть бути компенсовані іншими особистісними якостями. Установки, сформовані під впливом навколишнього середовища, важче змінити [9, с. 72].

Щодо особливостей особистості та темпераменту, то сьогодні психологи можуть з упевненістю сказати, що жінки більш комунікабельні, активні, емпатичні та турботливі, тоді як чоловіки більш автономні, впевнені в собі, авторитарні та інтелектуальні. Загалом, жінки перевершують чоловіків у всіх аспектах, пов'язаних з мовою (дівчата починають говорити раніше, мають більший словниковий запас і можуть будувати більш складні та різноманітні речення). Чоловіки часто виступають інструментальними лідерами, і їхня

самооцінка залежить від успішності їхньої предметної діяльності, яка стабільніша та загалом вища, ніж у жінок.

Чоловічий стиль спілкування з дитинства здається більш позитивним і об'єктивним, ніж жіночий, але в той же час більш змагальним і конфліктним, ніж жіночий. При цьому, для чоловіків важливіше зміст спільної діяльності, ніж індивідуальна симпатія до партнерки. Чоловіче спілкування характеризується більшою емоційною стриманістю. Жінки вільніше та повніше виражають свої почуття та емоції (в тому числі вербально), у них раніше виникає потреба поділитися з кимось своїми переживаннями, вони мають здатність до співчуття.

К. Мадут виділив чотири основні відмінності між чоловічою та жіночою психологією. Перша проблема полягає в тому, що чоловіки прагнуть бути незалежними, а жінки наголошують на взаємозалежності, яка в умовах авторитарного суспільства часто перетворюється на залежність. Жінки більш соціально орієнтовані та краще усвідомлюють крихкі зв'язки, які об'єднують людей і роблять їх спілкування більш надійним. Чоловіки, навпаки, прагнуть до незалежності, уникаючи залежності [78, с. 111].

П. Глік вважає, що жінки виростають залежними, а не вільними. Чоловіки вчаться бути незалежними з дня народження. Історично це також можна пояснити відокремленням хлопчика від матері під час едіпової стадії та необхідністю відмовитися від неї, щоб перейти до наступного етапу вдосконалення. Ця різниця в поведінці чоловіків і жінок не залежить від генетики і не є вродженою, а є результатом навчання, переконань, виховання, соціалізації, очікувань дорослих і відповідності соціальним нормам; у більшості випадків такими є і дорослі, і діти [80, с. 75].

Процес розподілу сімейних ролей і обов'язків може бути дуже болісним і конфліктним. Часто, одружуючись, молоді чоловіки вже мають певне уявлення про роль дружини в сім'ї, як домогосподарки, няні, прибиральниці, постійної коханки, а ще до цього – працівника громадської діяльності. Що стосується жінок, то вони, здебільшого, підтримують егалітарний підхід до

розподілу ролей у сім'ї, за якого однакові домашні ролі поділяються порівну між чоловіком і дружиною, як з точки зору складності, так і з точки зору здатності виконувати їх. Т. Іванюк стверджує, що саме вплив гендерних стереотипів на конкретні гендерно-фіксовані соціальні ролі призводить до виникнення рольового конфлікту, як у відносинах, так і в стосунках [21, с. 45].

На думку І. Козинець, чоловіки та жінки розуміють шлюб дуже по-різному. Тому однакові гендерні відмінності та неузгодженість між подружжям можуть призвести до різноманітних сімейних конфліктів. Гендерні характеристики поняття шлюбу та відповідних сімейних ролей і очікувань безпосередньо пов'язані з Я-концепцією чоловіків і жінок [24, с. 95]

На думку Т. Ткачук, рольова поведінка подружжя в шлюбі впливає з формування і засвоєння в дитинстві, або юності ролей, еталонів і традицій і переноситься ними в сімейні відносини. Ступінь збігу їх ціннісних орієнтацій залежить від прийнятної рольової поведінки подружжя. Іншими словами, причиною того, що певна рольова поведінка людини може бути прийнята іншими, є різниця у формуванні рольової поведінки та набутої ролі, що призводить до різниці в концепції призначення ролей у шлюбі [64, с. 228].

За допомогою наявних досліджень було виявлено деякі фактори, які сприяють визначенню поведінки та ролей подружжя:

- 1) подружній досвід батьків;
- 2) імідж майбутнього чоловіка;
- 3) якість дошлюбних стосунків пари;
- 4) різні особистісні ресурси, включаючи соціальний статус, риси характеру;
- 5) сімейні цінності;
- 6) спосіб розподілу обов'язків між ними.

А. Авраменко розрізняє основні типи подружніх ролей [1, с. 150]:

- 1) матеріальна підтримка – заробляти гроші для нормального матеріального добробуту сім'ї;

- 2) господар/господиня – готувати їжу і забезпечувати порядок, чистоту і затишок у домі;
- 3) сексуальний партнер – прояв статевої активності;
- 4) вихователь - виконує обов'язки щодо виховання дітей;
- 5) організатор відпочинку – ініціює сімейне дозвілля;
- 6) підтримка сімейних стосунків – організація контактів між родичами;
- 7) організатор сімейних субкультур – формування певних цінностей і традицій;
- 8) психотерапевт – активний у вирішенні особистих проблем членів сім'ї.

А. Курцева зазначає, що головний критерій для розподілу ролей подружжя це гендерна різниця. Тобто розподіл сімейних обов'язків між подружжям здійснюється відповідно до їхньої статі. Традиційно прийнятий розподіл ролей в сім'ї говорить про те, що чоловікові відведена роль здобувача і він повинен поставити кар'єру на перше місце в житті. У традиційному формулюванні розподілу ролей, жінка є берегинею вогнища, відповідальною за виховання дітей, затишок, приготування їжі, прибирання в домі [29, с. 56].

Традиційно шлюбні стосунки поділяють на три категорії з точки зору розподілу ролей: традиційні, товариські та партнерські. У традиційній формі жінки займаються побутом і підтримкою сім'ї, виконують домашні та виховні функції, тоді як чоловіки відіграють роль забезпечення родини та захисника. Дружній шлюб вимагає більшого спостереження за міжособистісною роллю подружжя.

Дружина повинна зберігати свою привабливість, надавати чоловікові моральну підтримку, підтримувати доброзичливі сімейні стосунки. Чоловік повинен надавати знаки романтичної уваги дружині, задовольняти її потреби. У партнерстві усі сімейні обов'язки розподіляються між подружжям порівну: чи то фінансова підтримка сім'ї, чи виховання дітей [28, с. 32].

Гендерні стереотипи значно впливають на сприйняття статево-рольової поведінки партнера, формуючи очікування та обмеження у міжособистісних відносинах, зазначає В. Молодиченко. Дослідження в цій галузі показують, що стереотипні уявлення про чоловіків і жінок часто базуються на традиційних уявленнях про «правильну» поведінку обох статей. Зокрема, чоловікам приписують риси, пов'язані з домінуванням, амбіційністю, раціональністю, а жінкам – з емоційністю, турботливістю та підпорядкованістю. Ці уявлення не лише впливають на те, як людина бачить свого партнера, але й на те, як вона сама сприймає свої ролі у відносинах [38, с. 142].

Наприклад, очікування, що чоловіки повинні бути «сильними» і «незалежними», можуть призводити до того, що вони уникають прояву вразливості або емоційної відкритості у відносинах. З іншого боку, від жінок очікується, що вони будуть «турботливими» та «емоційно підтримуючими», що може призвести до переобтяження їх відповідальністю за емоційний комфорт у парі. Такі стереотипи формують обмежені можливості для гнучкості у статево-рольовій поведінці, що може впливати на якість відносин.

О. Морозова пише, що гендерні стереотипи впливають на очікування партнерів щодо виконання соціальних ролей, як, наприклад, розподіл домашніх обов'язків або забезпечення сім'ї. Часто очікується, що чоловіки будуть виконувати роль головного фінансового забезпечувача, тоді як від жінок очікується більше залучення до догляду за домом та дітьми. Це може спричиняти конфлікти у відносинах, особливо якщо один із партнерів намагається вийти за межі цих стереотипних уявлень [40, с. 66].

Таким чином, гендерні стереотипи не лише обмежують особисті можливості кожного з партнерів, але й можуть стати джерелом напруженості у відносинах, впливаючи на сприйняття, очікування та взаємодію між людьми. Деконструкція цих стереотипів та заохочення до більш гнучкого сприйняття статево-рольової поведінки можуть допомогти створити більш рівноправні та гармонійні стосунки.

Висновки до розділу 1

У ході опрацювання першого розділу було встановлено, що гендерні стереотипи є вагомим чинником, який формує соціальні уявлення про ролі чоловіків і жінок, часто закріплюючи нерівність та обмежуючи можливості для самореалізації. Ці стереотипи, зокрема, сприяють дискримінації жінок і порушенню їхніх базових прав, таких як право на освіту, працю, доступ до медичних послуг, свободу вираження думки та участь у політичному житті. Також вони обмежують чоловіків у питаннях емоційної відкритості та прийняття альтернативних соціальних ролей, що негативно впливає на їхню якість життя.

Гендерні стереотипи ґрунтуються на культурно-історичних уявленнях і закріплюються через процес соціалізації, починаючи з раннього дитинства. Основними джерелами їх формування є сім'я, освітні інституції, медіа та культурні норми. Формування гендерних стереотипів і статево-рольової поведінки є складним і багатофакторним процесом, який починається з раннього дитинства і продовжується протягом всього життя. Ці стереотипи створюють очікування щодо "прийнятної" поведінки, що обмежує свободу вибору та закріплює статево-рольові моделі, які не завжди відповідають потребам чи бажанням особистості.

З психологічної точки зору, гендерні стереотипи впливають на формування рольової ідентифікації та поведінкових очікувань, що призводить до виникнення жорстких рамок у взаєминах, як у сімейному, так і професійному середовищі. Це може спричиняти конфлікти, дисгармонію у відносинах і напругу у процесі міжособистісної взаємодії.

Аналіз сучасних досліджень показує, що стереотипи формують нерівні взаємини між статями, задаючи певні моделі поведінки: чоловіки сприймаються як лідери, відповідальні за фінансове забезпечення, тоді як від жінок очікується турбота про побут і сім'ю. Ці уявлення часто не враховують індивідуальних здібностей, бажань чи можливостей партнерів, що ускладнює їхню комунікацію та породжує нерозуміння. Соціально-психологічні

особливості статево-рольової поведінки також показують, що гендерні стереотипи часто закріплюють нерівність у відносинах між чоловіками і жінками. Такі стереотипи формують конкретні очікування щодо поведінки обох статей, зокрема щодо лідерства, емоційної відкритості, прийняття відповідальності за сімейні та професійні обов'язки. Ці ролі не завжди відповідають реальним можливостям або бажанням партнерів, що також може стати джерелом напруги.

Водночас, відхід від традиційних гендерних ролей та подолання стереотипів може значно покращити якість міжособистісних стосунків. Дослідження демонструють, що більш гнучкий підхід до статево-рольової поведінки сприяє розвитку рівноправних, гармонійних і взаємно підтримуючих відносин. Така модель взаємодії дає змогу партнерам розвивати спільне розуміння та адаптивність, що є ключовими факторами для стабільного партнерства та особистісного зростання.

Отже, гендерні стереотипи є значним викликом для розвитку індивідуального потенціалу та побудови рівноправних стосунків. Проте їхнє подолання відкриває нові можливості для побудови більш гармонійних і сучасних моделей взаємодії, що сприяють зростанню обох партнерів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СПРИЙНЯТТЯ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПАРТНЕРІВ

2.1. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та організації дослідження впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнерів

Дослідження проводилось у вересні-жовтні 2024 року. Вибірку емпіричного дослідження склали 60 респондентів, віком від 22 до 61 років, які знаходяться у шлюбі. Чоловіків – 30, жінок – 30.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою наступних методик:

1. Авторська анкета;
2. «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф);
3. Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (Є. Ейдемільер, В. Юстицькіс);
4. Методика виміру ступеня андрогінності, також відома як «Шкала гендерних ролей» (С. Бем) та
5. «Індекс життєвого задоволення» (Н. Паніної).

Статистична обробка даних проводилася за допомогою програми математичної статистики Excel. В ході статистичної обробки застосовувався кореляційний аналіз Пірсона.

В ході нашого емпіричного дослідження нами було використано наступні методики:

1. Авторська анкета

Цей метод дослідження полягає у заповненні питальника (анкети) респондентом. Анкета містить запитання, що стосуються теми дослідження, і респондент повинен відповісти на них, зазвичай за допомогою вибору однієї з декількох запропонованих відповідей або за допомогою ранжування. Анкетування може бути проведено як в паперовому, так і в електронному вигляді.

Основні переваги методу анкетування полягають у тому, що воно дозволяє отримати значну кількість даних з великої кількості респондентів за короткий час. Крім того, він є дешевим та легким у використанні. Однак, метод

анкетування має деякі обмеження. Наприклад, респонденти можуть не зрозуміти запитання, вони можуть бути нечесними у своїх відповідях, анкета може бути надто загальною або неадекватною для досліджуваної проблеми.

До нашої анкети були включені питання, що стосувалися особистих даних (вік, стать, кількість років у шлюбі) та питання щодо того, чи існують в родині чітко визначені ролі для чоловіка та жінки (господарські, емоційні, фінансові).

2. «Аналіз сімейної тривоги» Е. Ейдемільлер та В. Юстицькис.

Методика створена для дослідження загального емоційного фону індивіда, який пов'язаний з його положенням та самосприйняттям у шлюбі. Авторами даного опитувальника є Е. Ейдемільлер та В. Юстицькис.

Під «сімейною тривогою» автори методики, визначають стан тривоги у одного, або декількох членів родини, який погано ними усвідомлюється та має значний вплив на відношення між подружжям. Характерною ознакою цього типу тривоги є наявність сумнівів, страхів та побоювань, які стосуються, перш за все шлюбну або членів сім'ї, їх стану здоров'я, пізніх повернень з роботи, конфліктів та непорозумінь.

Цей тип тривоги, зазвичай, не поширюється на позасімейні сфери життя – роботу, друзів, відносини між сусідами та інші типи взаємовідносин. В основі сімейної тривоги, як правило, лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь важливому аспекті його подружнього життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншого партнера або у своїх. Нерідко подібні переживання, які суперечать сприйняттю себе витісняються, що може, як результат, проявитися у вигляді високого рівня сімейної тривоги. Важливо складовою «сімейної тривоги» є також відчуття безпорадності та нездатності впливати на хід подій у родині або направити його у потрібне русло.

Індивід з сімейно-зумовленою тривогою не відчуває себе значущим діючим членом у родині, незалежно від того яке місце він займає та наскільки він, насправді, активний її учасник.

Опитувальник містить у собі твердження про самопочуття вдома, у родині. Пропонується читати ці твердження один за одним та обрати відповідь, яка найбільше відповідає почуттям та відношенню до цього питання.

Опитувальник сформований таким чином, що є три варіанти відповіді «так», «ні» та «важко відповісти». Також відокремлюються три субшкали, які розкривають сутність тривоги: субшкала П – провина, Т – тривожність, Н – напруга. Рівень тривоги вважається підвищеним починаючи з 5 балів за отриманими результатами.

Опитувальник допомагає виявити джерела тривоги, пов'язані з виконанням "традиційних" гендерних ролей та зрозуміти, як закріплені гендерні установки впливають на взаємодію між партнерами. Наприклад, якщо чоловік вважає, що його партнерка повинна виконувати лише "жіночі" обов'язки, це може викликати незадоволення в обох партнерів, що опитувальник здатен зафіксувати через відповідні шкали. Опитувальник також дозволяє оцінити, чи є емоційна підтримка збалансованою, чи це зона напруги через гендерні очікування та виявити, як саме гендерні установки формують емоційний фон сімейної взаємодії. Через відповіді респондентів стає можливим побачити, як кожен із партнерів оцінює власну роль і роль іншого в сім'ї. Це допомагає зрозуміти, наскільки їхнє уявлення про статеворольову поведінку збігається чи відрізняється, і чи не є ці відмінності джерелом тривоги або конфлікту.

3. «Індекс життєвого задоволення» Н. Паніної.

Це психодіагностична методика, що використовується для вимірювання загального рівня задоволення людини життям. Процедура опитування полягає у заповненні питальника, який містить запитання про різні аспекти життя. Використання цієї методики допомагає оцінити загальний рівень задоволеності життям, який може бути пов'язаним із впливом гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки та рольову поведінку в парі. Методика

дозволяє виявити зв'язок між рівнем життєвого задоволення та стереотипними уявленнями щодо гендерних ролей.

У питальнику містяться запитання, такі як «Як ви оцінюєте своє життя загалом?» або «Як ви задоволені своїми відносинами з близькими?». Респондентам потрібно відповісти на кожне запитання, використовуючи 7-бальну шкалу від «Повністю незадоволений» до «Повністю задоволений». Результати опитування можуть бути використані для порівняння рівня задоволення життям між різними групами людей.

Якщо респонденти демонструють низький рівень задоволення життям, це може свідчити про напруженість у стосунках через конфлікти, пов'язані зі стереотипними очікуваннями щодо гендерних ролей. Наприклад, жінка може відчувати зниження життєвого задоволення через стереотипний розподіл побутових обов'язків, а чоловік – через очікування бути єдиним годувальником сім'ї. Ми можемо спостерігати підвищення рівня задоволення життям у респондентів, які мають гнучкі уявлення про гендерні ролі (наприклад, якщо обов'язки в сім'ї розподіляються рівномірно, незалежно від статі). І навпаки, ми можемо бачити зниження задоволення життям у парах, де партнери дотримуються жорстких стереотипів, що обмежують їхню свободу дій або самореалізацію.

Основною перевагою методики є її простота та можливість швидкої оцінки загального рівня задоволення людини життям. Крім того, методика дозволяє отримати інформацію про різні аспекти життя, що впливають на задоволення людини. Однак, методика також має деякі недоліки. Наприклад, вона не дозволяє отримати детальну інформацію про конкретні причини недостатнього рівня задоволення життям, а також не враховує індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів, що можуть впливати на задоволення життям.

4. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Це методика дослідження, що використовується для вимірювання рівня психологічного благополуччя людини. Вона включає 84 запитання, що

стосуються різних аспектів життя, таких як самоповага, позитивне ставлення до життя, відчуття контролю над життям, соціальна підтримка та інші. Респондентам потрібно відповісти на кожне запитання, використовуючи 7-бальну шкалу від «Повністю не погоджуюсь» до «Повністю погоджуюсь». Результати шкали можуть бути використані для порівняння рівня психологічного благополуччя між різними групами людей. Основною перевагою методики є те, що вона дозволяє вимірювати психологічне благополуччя об'єктивно та кількісно, має високу надійність та чутливість. Результати оцінюються по шести критеріям-шкалам, а саме: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем.

Самоприйняття стосується здатності людини визнавати та приймати себе такою, якою вона є, з усіма своїми якостями, досягненнями та недоліками. Людина, яка відчуває тиск гендерних стереотипів, може мати знижену здатність до самоприйняття, оскільки її поведінка не відповідає стереотипним уявленням. Неприйняття власної ролі чи ролі партнера може викликати напругу у стосунках і знижувати взаєморозуміння.

Автономія стосується здатності людини діяти незалежно, незважаючи на соціальний тиск або зовнішні очікування. Традиційні гендерні ролі обмежують автономію, нав'язуючи певні поведінкові моделі. Наприклад, стереотип про те, що "жінка повинна ставити сім'ю вище кар'єри", може завадити її професійному розвитку. У чоловіків стереотипи, що забороняють емоційну відкритість, можуть зменшити їхню здатність до автономного вирішення внутрішніх конфліктів. Коли партнери не мають свободи самовираження через тиск стереотипів, це обмежує гнучкість у ролях та знижує рівень довіри.

Шкала «мета в житті» оцінює відчуття людини щодо наявності цілі та смислу в житті. Стереотипи можуть обмежувати здатність формувати індивідуальні життєві цілі. Наприклад, у жінок очікування виконання лише домашніх обов'язків може нівелювати їхню професійну самореалізацію.

Чоловіки, які відчують, що їхня основна роль – "годувальник", можуть ігнорувати власні інтереси чи особисті амбіції. Різні уявлення про життєві цілі через вплив стереотипів можуть призводити до конфліктів, якщо партнери не обговорюють свої очікування.

Шкала особистісного росту оцінює здатність людини до саморозвитку та особистісного вдосконалення. Гендерні стереотипи можуть обмежувати можливість особистісного розвитку, нав'язуючи "належні" ролі. Наприклад, очікування, що "чоловік не займається вихованням дітей", позбавляє його можливості розвивати емоційний інтелект. Жінки, яких виховують у межах стереотипу про підпорядкованість, можуть не прагнути до розвитку лідерських якостей. Нерівність у можливостях для особистісного зростання може створити напругу у взаєминах, коли один із партнерів відчуває себе обмеженим.

Позитивні стосунки з оточуючими – ця шкала вимірює якість міжособистісних стосунків, зокрема здатність до довіри, емпатії та взаємної підтримки. Стереотипи можуть знижувати якість стосунків, нав'язуючи уявлення про домінування однієї статі над іншою. Чоловіки, які вважають, що "вони не повинні показувати емоції", можуть бути менш відкритими у стосунках, що знижує довіру та близькість. Партнери можуть мати труднощі з побудовою гармонійних стосунків, якщо вони очікують одне від одного поведінки, продиктованої стереотипами.

Шкала «управління середовищем» оцінює здатність людини контролювати життєві обставини та адаптувати середовище під свої потреби. Гендерні стереотипи часто обмежують здатність людини адаптувати життєве середовище до своїх потреб. Наприклад, очікування, що чоловік має забезпечувати фінансову стабільність, може змусити його ігнорувати потребу змінювати роботу, яка не приносить задоволення. Жінка, яка вважає, що "домашні обов'язки – її пріоритет", може не приділяти уваги створенню кар'єрного середовища. Розподіл відповідальності, побудований на

стереотипах, може призводити до нерівності в участі партнерів у прийнятті рішень.

5. Методика вимірювання ступеня андрогінності С. Бем.

Методика вимірювання ступеня андрогінності Бем, також відома як шкала гендерних ролей – це опитувальник, або шкала, яка розроблена американським психологом Сандрою Бем для вимірювання ступеня, в якому індивід виявляє риси або поведінкові особливості, що традиційно пов'язуються з чоловічими та/або жіночими полюсами статево-рольової ідентифікації.

Шкала складається з 20 пунктів, тісно пов'язаних із традиційною громадською думкою про маскулінність, і 20 пунктів, що аналогічно асоціюються з фемінінністю. Опитувальник також включає шкалу андрогінії, яка відображає ступінь співвідношення у випробуваного ідентифікацій з класичними маскулініними і класичними фемінініними рисами. Ця методика допомагає оцінити рівень маскулінності, фемінінності та андрогінності особистості, а також визначити, наскільки партнери сприймають традиційні чи нетрадиційні ролі.

Методика вимірювання ступеня андрогінності С. Бем є надзвичайно корисним інструментом для емпіричних досліджень, пов'язаних із впливом гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнерів. Ця методика дозволяє визначити рівень вираженості як традиційно "чоловічих", так і "жіночих" характеристик у респондента, а також виявити андрогінність, тобто гармонійне поєднання рис, які не обмежуються стереотипами. У контексті зазначеної теми методика допомагає дослідити кілька важливих аспектів.

Методика С. Бем дозволяє визначити, наскільки респондент сам ідентифікує себе або партнера відповідно до гендерних стереотипів. Якщо респондент має високу ступінь андрогінності, це може свідчити про гнучкість у сприйнятті гендерних ролей, що позитивно впливає на стосунки. Респонденти, які демонструють виражену маскулінність або фемінінність,

можуть більшою мірою дотримуватися стереотипів, що обмежує сприйняття нетипової статево-рольової поведінки партнера. В свою чергу, методика допомагає виявити, чи спричиняє різниця у ступені андрогінності партнерів конфлікти через невідповідність гендерним стереотипам. Якщо один із партнерів має андрогінний профіль, а інший – традиційно маскулінний або фемінінний, це може стати джерелом конфліктів через нерозуміння та різні очікування щодо поведінки. Наприклад, чоловік із високою андрогінністю може бути більш емоційно відкритим і схильним до виконання хатньої роботи, що викликає дискомфорт у партнерки з традиційними стереотипними установками.

Методика дозволяє оцінити, як гендерні стереотипи впливають на здатність партнерів адаптуватися до нестандартних статево-рольових моделей. Наприклад, можливо партнери з андрогінними рисами краще справляються із завданнями, що не відповідають традиційним ролям (наприклад, чоловік, який бере на себе виховання дітей, або жінка, яка активно будує кар'єру). І навпаки, респонденти з чітко вираженими маскулініними або фемінініними рисами можуть вважати такі моделі "неприйнятними" через стереотипні установки. Методика допомагає дослідити, чи пов'язана андрогінність із більш високим рівнем задоволеності у відносинах. Андрогінні партнери можуть бути більш гнучкими у взаємодії, що сприяє гармонійним стосункам. Стереотипне мислення (залежно від рівня маскулінності чи фемінінності) може обмежувати розвиток стосунків, знижуючи рівень взаєморозуміння та гнучкості.

Кореляційний аналіз Пірсона

В ході статистичної обробки даних нами був застосований Кореляційний аналіз Пірсона, який є одним із найпоширеніших методів у психологічних дослідженнях для визначення взаємозв'язку між двома змінними.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити, наскільки сильно пов'язані між собою дві або більше змінні. Наприклад, вивчення зв'язку між стресом та

психічним здоров'ям, між витратами часу на вивчення та академічними успіхами, тощо.

Він допомагає уникнути помилкових висновків про причинно-наслідкові зв'язки між змінними, наголошуючи на статистичній залежності, а не на прямому причинно-наслідковому відношенні. За допомогою нього можна оцінити силу взаємозв'язку між змінними. Зв'язок може бути відсутнім, слабким, середнім або сильним, що допомагає зрозуміти природу взаємодії між змінними. Кореляційний аналіз може бути використаний для прогнозування поведінкових та психологічних показників на основі взаємозв'язку між різними факторами.

Таким чином, кореляційний аналіз Пірсона є потужним інструментом у психологічних дослідженнях, який дозволяє дослідникам розуміти взаємозв'язки між різними змінними та їх вплив на поведінку та психічне здоров'я.

2.2. Дослідження змістовної наповненості гендерних стереотипів в подружньому середовищі

Гендерні стереотипи відіграють суттєву роль у формуванні динаміки подружніх відносин. Вони впливають на розподіл обов'язків, комунікацію, прийняття рішень та загальне задоволення шлюбом. Дослідження змістовної наповненості цих стереотипів допомагає зрозуміти їхній вплив на якість подружнього життя та сприяє розвитку ефективних стратегій подолання негативних аспектів.

В результаті теоретичного дослідження гендерних стереотипів, нами було виділено найбільш поширені та притаманні нашому суспільству, стереотипи в подружньому середовищі. Тож, нами було досліджено 6 розповсюджених стереотипів:

1. Жінка має займатися побутом.
2. Чоловік є головним годувальником.
3. Жінка повинна бути м'якою та емоційною.

4. Чоловік не повинен займатися хатньою роботою.
5. Жінка має ставити сім'ю понад кар'єру.
6. Чоловік має бути більш стриманим у вираженні емоцій.

В рамках опитування досліджувані були поставлені запитання щодо того, чи згодні вони з тим чи іншим стереотипом, чи проявляється він в їхньому подружньому житті. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.1. Зазначені цифри є відсотком від 100% опитаних чоловіків та 100% опитаних жінок окремо.

Таблиця 2.1

Дослідження гендерних стереотипів в подружньому середовищі

№ з/п	Стереотип	Жінки, % погодження	Чоловіки, % погодження
1.	Жінка має займатися побутом	40%	60%
2.	Чоловік є головним годувальником	65%	75%
3.	Жінка повинна бути м'якою та емоційною	45%	55%
4.	Чоловік не повинен займатися хатньою роботою	30%	40%
5.	Жінка має ставити сім'ю понад кар'єру	55%	65%
6.	Чоловік має бути більш стриманим у вираженні емоцій	70%	80%

Згідно з отриманими результатами, можна зробити кілька висновків про поширеність і підтримку гендерних стереотипів у подружньому середовищі:

1. Стереотип «Жінка має займатися побутом». 60% чоловіків і 40% жінок погоджуються з тим, що побутові обов'язки більше належать до жіночих. Це свідчить про те, що більшість чоловіків все ще схильні підтримувати традиційний розподіл обов'язків. Їхній високий рівень підтримки стереотипу може бути зумовлений тим, що такий підхід забезпечує

зручність і знімає відповідальність за побут із чоловіків. Водночас це може свідчити про недостатню обізнаність щодо реального навантаження жінок у домашньому господарстві. Проте, значний відсоток жінок (60%) не погоджується з цим твердженням, що може відображати зростання ролі жінок у кар'єрі та бажання ділити побутові обов'язки більш рівномірно. Прийняття стереотипу жінками часто асоціюється зі значним навантаженням у побуті, що обмежує час і ресурси для кар'єри, самореалізації чи відпочинку. Це також може формувати почуття несправедливості або незадоволення стосунками.

2. Стереотип «Чоловік є головним годувальником». Цей стереотип підтримують 75% чоловіків та 65% жінок. Попри зміну соціальних умов, більшість чоловіків і жінок все ще вважають, що чоловік має бути основним джерелом доходу сім'ї. Високий рівень підтримки серед чоловіків вказує на те, що роль годувальника залишається центральною у їхньому самовизначенні. Чоловіки можуть сприймати це як соціальну норму, яка надає їм статус, авторитет та відповідальність, але водночас може створювати додатковий психологічний тиск. Це може свідчити про вплив культурних норм, особливо серед старших поколінь. Значна частина жінок також підтримує цей стереотип, що може бути наслідком тривалої соціалізації, яка формує очікування щодо чоловічої ролі як головного фінансового забезпечувача сім'ї. Це може вказувати на те, що частина жінок усе ще покладається на чоловіків у фінансовому аспекті або сприймає такий розподіл ролей як "природний" чи "традиційний". Високий рівень підтримки серед обох статей вказує на те, що ідея "чоловіка-годувальника" залишається глибоко вкоріненою, навіть попри сучасні тенденції до рівності. Однак зростаюча кількість жінок, які розглядають себе як рівноправних фінансових партнерів, свідчить про поступове розмивання традиційних ролей.

3. Стереотип «Жінка повинна бути м'якою та емоційною». Близько половини чоловіків (55%) і жінок (45%) погоджуються з цим твердженням. Підтримка стереотипу серед обох статей демонструє, що і чоловіки, і жінки очікують від жінок прояву традиційної м'якості та емоційності. Відносно

високий відсоток підтримки серед чоловіків може бути пов'язаний з тим, що такі очікування відповідають їхнім традиційним уявленням про партнерські ролі. Жінка, яка демонструє м'якість і емоційність, сприймається як "ідеальний" партнер для створення затишку в родині та емоційної підтримки. Підтримка цього стереотипу може впливати на те, як чоловіки оцінюють партнерок у стосунках. Вони можуть мати очікування, що жінка виявлятиме емоційну підтримку і вразливість, тоді як інші риси (наприклад, лідерство або раціональність) можуть бути недооцінені. Проте, значний відсоток тих, хто не погоджується, показує поступовий відхід від гендерних очікувань щодо емоційної сфери. Підтримка серед жінок нижча, що може свідчити про тенденцію до переосмислення гендерних ролей. Частина жінок, ймовірно, розглядає стереотип як обмежувальний, який може звужувати їхні можливості для прояву інших рис, таких як рішучість, впевненість і раціональність. Прийняття цього стереотипу жінками може призводити до внутрішнього конфлікту, особливо якщо вони не відповідають очікуванням "м'якої" ролі. Це може обмежувати їх у професійній сфері або у взаєминах, де потрібно проявляти незалежність чи асертивність.

4. Стереотип «Чоловік не повинен займатися хатньою роботою». Із цим твердженням погоджується 40% чоловіків і 30% жінок, що свідчить про те, що більшість респондентів вважають розподіл хатньої роботи більш рівноправним. Це може бути результатом впливу сучасних соціальних тенденцій, які заохочують чоловіків активніше брати участь у домашніх обов'язках. Відносний рівень підтримки серед чоловіків може бути пов'язаний із традиційними уявленнями, згідно з якими хатня робота є переважно "жіночою" сферою. Це дозволяє чоловікам уникати побутових обов'язків і зосереджуватися на інших аспектах (робота, кар'єра), але також може свідчити про стійкість гендерних очікувань. Підтримка цього стереотипу дозволяє чоловікам уникати додаткового навантаження в побуті. Така позиція може сприяти відчуженню у стосунках, зниженню партнерської підтримки та виникненню конфліктів у сім'ї. Менший відсоток жінок, які погоджуються зі

стереотипом, може бути ознакою прагнення жінок до рівноправного розподілу обов'язків у сім'ї. Проте 30% жінок, які підтримують цей стереотип, вказують на те, що певна частина жінок усе ще приймає традиційний розподіл ролей як "норму". Жінки, які приймають цей стереотип, можуть вважати, що така модель відповідає їхнім очікуванням і комфортному життю. Водночас, це створює додаткове навантаження на жінок, обмежує їхні можливості для самореалізації, кар'єри чи відпочинку, що може призводити до емоційного виснаження.

5. Стереотип «Жінка має ставити сім'ю понад кар'єру». З цим стереотипом погоджується 65% чоловіків та 55% жінок, що свідчить про сильний вплив традиційних поглядів, де сімейне життя жінки часто ставлять вище за кар'єрні амбіції. Чоловічий показник демонструє, що більшість чоловіків продовжують сприймати жінку як головного опікуна сім'ї, що повинна віддавати перевагу сімейним обов'язкам над професійним розвитком. Це може бути зумовлено культурними традиціями, у яких роль жінки асоціюється насамперед із сім'єю. Таке ставлення може зменшувати очікування чоловіків щодо необхідності їхньої участі у вихованні дітей і побутових обов'язках, водночас створюючи додатковий тиск на жінок. Те, що більшість жінок підтримують цей стереотип, свідчить про глибоко вкорінені гендерні очікування. Частина жінок може сприймати таку роль як природну або соціально прийнятну, особливо якщо вони виховувалися в традиційному середовищі. Водночас значна кількість жінок не погоджується з цим твердженням, що може свідчити про зростаючу самореалізацію жінок поза межами сім'ї. Це показує тенденцію до змін, коли сучасні жінки прагнуть поєднувати сім'ю та кар'єру або надавати більшого значення своїм професійним амбіціям.

6. Стереотип «Чоловік має бути більш стриманим у вираженні емоцій». Найбільш підтримуваний стереотип – 80% чоловіків і 70% жінок вважають, що чоловікам слід бути стриманішими в емоціях. Це показує, що уявлення про емоційну стриманість чоловіків досі широко підтримується.

Такий рівень підтримки серед чоловіків може бути наслідком соціалізації, у якій від чоловіків очікується прояв «сили» та «твердості». Згідно з цим уявленням, емоційність часто асоціюється з «жіночими» рисами і розглядається як небажана для чоловіків. Це також може бути механізмом самозахисту: чоловіки, які приймають цей стереотип, можуть уникати ризику втратити статус у суспільстві або серед однолітків через демонстрацію емоцій. У короткостроковій перспективі така стриманість може сприйматися як сила, що дозволяє уникати конфліктів або виглядати більш компетентним у кризових ситуаціях. Однак, емоційна стриманість часто стає причиною психологічного тиску, оскільки чоловіки не мають можливості відкрито виражати свої почуття. Це може сприяти виникненню стресу, депресії, проблем у стосунках і навіть фізичного здоров'я (через психосоматичні прояви). Якщо чоловіки обмежують свої емоції, це може призводити до дефіциту емоційного зв'язку в стосунках. Жінки можуть відчувати відчуженість і відсутність підтримки через нездатність чоловіка відкрито ділитися почуттями. Те, що 70% жінок підтримують цей стереотип, може свідчити про те, що навіть жінки очікують від чоловіків емоційної стриманості як ознаки сили та надійності. У традиційній моделі стосунків чоловік вважається «опорою», і від нього очікується стабільність, яка часто неправильно трактується як відсутність вираження емоцій. Водночас це може бути наслідком традиційних гендерних ролей, у яких саме жінки асоціюються з емоційною сферою, а чоловіки – із раціональною.

Отже, в результаті дослідження було виявлено, що значна частина опитаних респондентів, які знаходяться у стосунках, продовжують дотримуватися традиційних гендерних стереотипів, хоча є помітні відмінності у ставленні чоловіків та жінок до деяких з них. Загалом, 76.6% опитаних поділяють половину і більше запропонованих для аналізу гендерних стереотипів. Це може свідчити про те, що соціальні й культурні зміни вже впливають на стереотипи, хоча зміни у сприйнятті відбуваються повільно.

2.3. Діагностика статево-рольового репертуару та психологічного стану партнерів

Для збору первинних даних було використано анкетування. Метод анкетування є методом отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків-анкет. Кожен респондент відповідає на однакові запитання, що забезпечує порівнянність даних. Використання однакових формулювань зменшує вплив інтерпретацій дослідника на результати.

Згідно з правилами етичного кодексу, усі учасники дослідження підписали інформативну згоду, що забезпечує анонімність інформації та безпеку у використанні їх особистих даних. Анонімність анкет дозволяє респондентам бути більш відвертими у своїх відповідях, особливо якщо йдеться про чутливі питання (наприклад, стосунки, емоції, гендерні ролі).

З метою дослідження життєвої історії респондентів їм було запропоновано відповісти на питання анкети зазначені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Питання анкети

№ з/п	Питання	Варіант відповіді
1.	Вік	22-28; 29-45; 46-61
2.	Стать	Ж / Ч
3.	Кількість років у шлюбі	
4.	Як Ви вважаєте, чи існують у Вашій родині чітко визначені ролі для чоловіка та жінки (господарські, емоційні, фінансові)?	Так / Ні

За допомогою методу анкетування, шляхом узагальнення заповнених анкет, ми отримали об'єктивну інформацію про особистий та сімейний статус респондентів. Отримані дані допоможуть нам краще зрозуміти, які чинники можуть потенційно впливати на задоволеність та незадоволеність стосунками в парі, а також визначити контингент, який є найбільш уразливим до підвищення рівня сімейної тривоги та стресу взагалі.

Для зручності інтерпретації, переведемо отримані значення у відсоткове співвідношення. За 100% беремо весь пул респондентів, чоловіків і жінок разом, тобто 60 осіб. Результат вікового розподілу подаємо у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Аналіз віку респондентів

Вік респондентів	Стать (%)	
	Ж	Ч
22-28	5	10
29-45	45	35
46-61	0	5

На основі отриманих даних, можна зробити висновок, що найчисельнішу групу досліджуваних складають жінки (45%) віком 29-45 років та чоловіки (35%), віком 29-45 років. Жінок віком старше 45 років серед досліджуваних не було. Таким чином, переважна кількість опитуваних респондентів (80%) складають жінки та чоловіки молодого та основного працездатного віку.

Аналогічним чином проаналізуємо період у шлюбі досліджуваних. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.4. За 100% взято всі 60 респондентів. Для зручності отримані в результаті відсотки округлені до цілих.

Таблиця 2.4

Аналіз періодів шлюбу респондентів

Період в шлюбі	Період у шлюбі (%)	
	Ж	Ч
0-5	13	20
6-10	20	17
11-20	17	13
Більше 20	0	0

Таким чином, на основі отриманих даних можна зробити висновок, що серед жінок переважають досліджувані, які знаходяться у шлюбі 6-10 років

(20%). Серед чоловіків найбільшу частину складають ті, хто в шлюбі знаходиться 0-5 років (20%). Досліджуваних, які знаходяться у шлюбі більше 20 років немає.

Останнім кроком був аналіз наявності сімейних ролей, адже наявність чи відсутність закріплених ролей у подружньої пари є результатом їх очікувань щодо своїх функцій та функцій свого партнера у подружніх стосунках. Результати представимо у вигляді таблиці 2.5. Значення округлені до цілих для спрощення сприйняття. Для більшої наглядності співвідношення чоловіків і жінок в отриманих результатах за 100% взято окремо пул жінок і пул чоловіків.

Таблиця 2.5

Аналіз наявності сімейних ролей респондентів

Питання	«Так» (%)		«Ні» (%)	
	Ж	Ч	Ж	Ч
Як Ви вважаєте, чи існують у вашій родині чітко визначені ролі для чоловіка та жінки (господарські, емоційні, фінансові)?	56	66	44	34

Відповідь «Так». 66% чоловіків і 56% жінок вважають, що в їхніх родинках існують чітко визначені гендерні ролі, такі як господарські, емоційні, та фінансові. Це свідчить про те, що більше половини чоловіків підтримують традиційний поділ ролей, можливо, відчуваючи себе комфортніше у таких умовах. Жінки ж демонструють трохи нижчу схильність до чітких ролей, що може свідчити про їх прагнення до більш гнучкого розподілу обов'язків.

Відповідь «Ні». 34% чоловіків і 44% жінок відповіли, що у їхніх родинках немає чітко визначених гендерних ролей. Це свідчить про те, що значна частина респондентів, особливо серед жінок, готова відходити від традиційного поділу ролей. Можливо, ці люди живуть у більш рівноправних партнерських стосунках або вважають, що господарські та емоційні обов'язки можуть ділитися гнучко, в залежності від ситуації та потреб.

Також ми провели опитування, у ході якого було виявлено, що чоловіки більш неохоче погоджувалися брати участь у дослідженні, що може бути

припущенням особливостей їх сімейних відношень. Також, треба відмітити, що вони були більш занепокоєні питанням анонімності дослідження. Ми можемо припустити, що це може бути пов'язане з недостатньою зацікавленістю чоловіків розуміти та оцінювати внутрішньо-сімейні події та настрої, але це потребує подальшого дослідження.

Щодо жінок, то вони дуже легко погоджувались брати участь у дослідженні та відповідали на опитування швидко та без вагань. Також відмовлялись брати участь у опитуваннях чоловіки та жінки, старші 65 років. Припускаємо, що люди у цьому віці більш закриті щодо свого особистого життя, а також може бути, що це покоління взагалі менше зорієнтовано на всілякі психологічні дослідження та, можливо, мають низький рівень довіри щодо їх проведення.

Аналіз результатів дослідження за методикою виміру ступеня андрогінності С. Бем.

Методика застосовується для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності особистості. Методика допоможе нам побачити як ступінь андрогінності респондентів корелюється з результатами інших опитувальників. Ми отримали результати дослідження жінок та чоловіків. Отримані дані занесли до таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Аналіз гендерних особливостей досліджуваних

Шкала	Результати жінок (%)	Результати чоловіків (%)
Маскулінності	8.3	10
Фемінності	18.3	6.6
Андрогінії	15	23.3
Статеві-нейтральні якості	8.3	10

Таким чином, ми можемо говорити про те, що у жінок переважають ознаки фемінності, що зафіксовано у 18.3% випадків. За шкалою андрогінії отримано 15%. За шкалами маскулінності та статево-нейтральних якостей отримали по 8.3 %.

Це свідчить про те, що досліджувані жінки є співчутливими, такими, на яких розраховують і близькі, і друзі, і колеги. Проте, в обставинах, які потребують уміння взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість і досягти безумовного підпорядкування комусь одному, вони виявляють слабкість характеру, ухиляються від відповідальності, передоручають розв'язання своїх проблем іншим людям.

Серед чоловіків, ми можемо сказати, що перевагу здобула шкала андрогінії і складала 23.3%, маскулінних та статево-нейтральних якостей – 11%. Шкала фемінності передбачувано складала найменший відсоток, а саме 6.6%.

Отже, в більшій кількості, чоловіки опитаної групи належать до такого рідкісного типу людей, як андрогіни. Ознаки андрогінії відносно чоловіків проявляються у тому, що їм підвладні будь-яка робота і будь-які ролі, як чоловічі так і жіночі. Їхня поведінка досить гнучка, що дає їм змогу водночас бути доброю, чутливою людиною, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших і повести їх за собою.

Таким чином, ми маємо гендерні особливості обох статей: чоловічій вибірці притаманний тип андрогінів, а жіночій – фемінний.

Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Аналіз сімейної тривоги» за Е. Ейдемільлер та В. Юстицьких.

Дана методика використовувалась з метою вивчення загального фону переживань особистості, який пов'язаний з її сімейною позицією.

Обробка результатів здійснювалась за допомогою ключа, спочатку ми підраховали дані окремо за трьома шкалами: шкала вини, тривожності та напруженості. Потім обчислили дані за загальною шкалою (напруженість + тривога + вина), отримали дані рівня сімейної тривоги, де 5 балів – середня сімейна тривожність, менше 5 балів – низька тривожність, більше п'яти балів – високий рівень сімейної тривожності. Підрахувавши рівень тривоги по кожному досліджуваному, порахували відсотковий коефіцієнт. Отримані дані представимо у вигляді таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Аналіз загального рівня сімейної тривоги досліджуваних

Рівень сімейної тривоги	Рівень сімейної тривоги жінок (%)	Рівень сімейної тривоги чоловіків (%)
Низький	26.6	23.3
Помірний	6.6	6.6
Високий	16.6	20

Таким чином, дослідивши загальний рівень сімейної тривоги досліджуваних можна зробити висновок, що більшість досліджуваних жінок (26.6%) мають низький рівень сімейної тривоги. Помірний рівень простежується у майже 7% жінок, проте, 16.6% жінок мають високий рівень сімейної тривоги.

У чоловіків переважає низький рівень сімейної тривоги (23.3%). Високий рівень спостерігається також у значної кількості (20%) досліджуваних, і помірний майже 7%, як у жінок.

Результати сімейної тривоги чоловіків та жінок представимо в графічному варіанті (рис. 2.1).

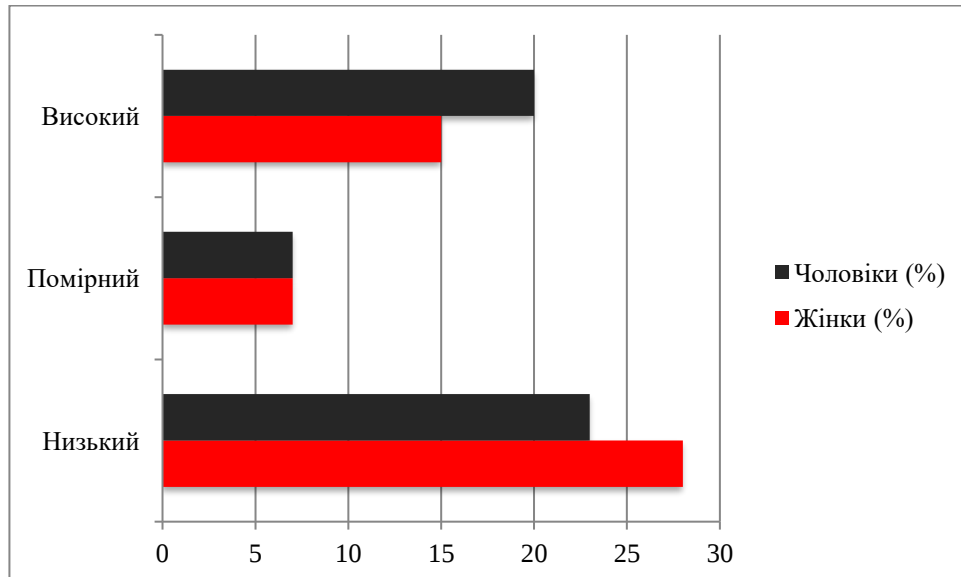


Рисунок 2.1. Результати сімейної тривоги чоловіків та жінок

Порівнюючи результати дослідження сімейної тривоги чоловіків та жінок, можна зробити висновок, що чоловіки, в сімейному житті є більш тривожними, ніж жінки. Дані діаграми демонструють гендерну подібність у рівнях сімейної тривоги. Це може свідчити про особливості сприйняття

чоловіками сімейних обов'язків та викликів.

Аналіз результатів дослідження за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є дієвим інструментом для оцінки якості життя та суб'єктивного психологічного стану індивіда. В контексті емпіричного дослідження впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнерів, цей інструмент допомагає вивчити, як гендерні установки та рольові очікування впливають на емоційний стан, самореалізацію, стосунки та загальне благополуччя партнерів. Данна методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем.

Отримані дані ми обробили згідно запропонованого ключа та отримані результати внесли до таблиці 2.8 та таблиці 2.9.

Таблиця 2.8

Аналіз психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Назва шкали	Високий бал (%)	Низький бал (%)
1.	«Самоприйняття»	33	67
2.	«Автономія»	47	53
3.	«Мета в житті»	73	27
4.	«Особистий ріст»	33	67
5.	«Позитивні стосунки з оточуючими»	60	40
6.	«Управління середовищем»	10	90

Таким чином, ми можемо говорити про те, що за шкалою «Самоприйняття» отримано низькі значення. Це свідчить про незадоволеність собою, розчарування власним минулим, стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе, бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

За шкалою «Автономія» отримано також переважають низькі значення, які свідчать про заклопотаність очікуваннями та оцінками інших, орієнтацію на думку інших людей при ухваленні важливих рішень, нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Ціль у житті» демонструє високі значення. Наявність цілей у житті дає відчуття того, що все в наших руках, що теперішнє та минуле осмислені та мають сенс. Це говорить про наявність переконань які надають цілей життю та завдань щодо яких є мотивація.

Шкала «Особистий ріст». Переважають низькі значення. Це говорить про переживання особистої стагнації. Опитувані жінки ймовірно відчують відсутність власного прогресу, можливо навіть загальну незацікавленість та втрату мотивації отримувати нові знання, вміння, емоції відчуття. Такі результати можуть свідчити про відчуття власної нездатності засвоювати нові навички та знайомитись із новими сферами.

Шкала «Позитивні стосунки з оточуючими». Отримали високі значення, що свідчить про наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати».

Шкала «Управління середовищем», отримано низькі значення, які можуть говорити про нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами.

Отже, це свідчить про те, що у жінок молодого віку (29-45 років) психологічне благополуччя полягає у контролі над тим, що вже набуто за життя, важливими стають конкретні цінності. В такому віці люди вже знають чого хочуть та намагаються не втратити все, що несе цінність для людини.

Аналогічним чином проаналізуємо другу частину вибірки – чоловічу. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Аналіз психологічного благополуччя чоловіків

№ з/п	Назва шкали	Високий бал (%)	Низький бал (%)
1.	«Самоприйняття»	77	23
2.	«Автономія»	50	50
3.	«Мета в житті»	37	63
4.	«Особистий ріст»	70	30
5.	«Позитивні стосунки з оточуючими»	63	37
6.	«Управління середовищем»	73	27

Отже, за шкалою «Самоприйняття» ми отримали високі значення. Це свідчить про позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей, про позитивну оцінку свого минулого.

Шкала «Автономія». Отримано, здебільшого, високі значення, що свідчить про незалежність та самостійність, здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

Шкала «Ціль у житті». Отримано низькі значення, які свідчать про розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів, відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс, відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Особистий ріст». За даною шкалою отримано високі значення, які свідчать про відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, контролювання власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Шкала «Позитивні стосунки з оточуючими». Отримано високі значення. Вони говорять про наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Шкала «Управління середовищем». Отримано високі значення, які свідчать про відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Для порівняння двох груп досліджуваних представимо отримані результати у графічному варіанті (рис. 2.2).

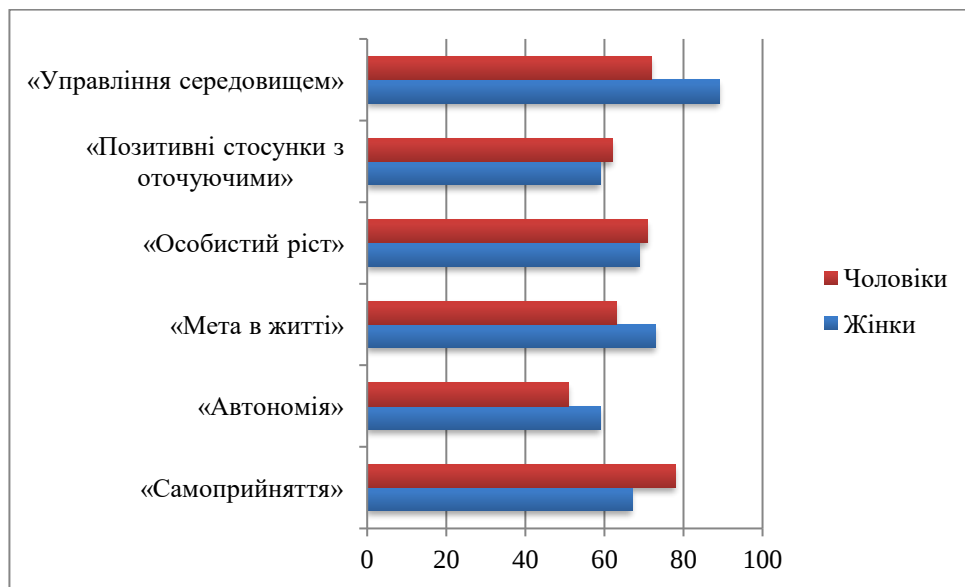


Рисунок 2.2. Порівняльний аналіз психологічного благополуччя чоловіків і жінок

Таким чином, ми можемо говорити про те, що за шкалою «Управління середовищем», «Мета в житті» та «Автономія» позитивні значення більш притаманні досліджуванім жінкам, натомість, у досліджуваних чоловіків простежується переважання за шкалами «Позитивні стосунки з оточуючими», «Особистий ріст» та «Самоприйняття».

Отже, це свідчить про те, що у чоловіків психологічне благополуччя полягає у соціальному оточенні, сімейних стосунках, кар'єрному рості, в той час, коли у жінок пріоритети змінюються та полягають у контролі над тим, що вже набуто за життя, важливими стають конкретні цінності. На момент

опитування респонденти вже знають чого хочуть та намагаються не втратити все те, що несе для них цінність.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Індекс життєвого задоволення» Н. В. Паніної.

Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, який визначається її особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності – це інтегративний показник, який включає в себе емоційну складову.

Проаналізуємо рівень життєвої задоволеності чоловіків та жінок. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Загальні дані індексу життєвої задоволеності досліджуваних

№ з/п	Індекс життєвої задоволеності	Результати (%)	
		Жінки	Чоловіки
1.	Інтерес до життя	57	47
2.	Послідовність у досягненні цілей	63	37
3.	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	40	57
4.	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	33	70
5.	Загальний настрій	60	40

1. Більш високий показник серед жінок (57% проти 47% у чоловіків) може вказувати на наступне. Жінки демонструють вищий рівень інтересу до життя, що може бути зумовлено такими чинниками, як сильніший фокус на соціальних зв'язках, емоційній сфері та здатність знаходити задоволення у щоденних подіях. Чоловіки мають нижчий рівень інтересу до життя, що може бути пов'язано з більшою концентрацією на кар'єрі, фінансових питаннях та інших зовнішніх аспектах, які можуть призводити до стресу і зменшення задоволення від повсякденності.

Результати можуть бути пояснені впливом традиційних гендерних стереотипів. Суспільство часто заохочує жінок бути більш емоційно залученими, підтримувати соціальні зв'язки, займатися сімейними обов'язками. Це може сприяти вищому рівню інтересу до життя через відчуття реалізації в цих сферах. Стереотипи про необхідність бути "головним годувальником" і "раціональним" можуть сприяти стресу, що знижує рівень інтересу до життя.

2. Послідовність у досягненні цілей. Більш високий показник серед жінок (63% проти 37% у чоловіків) може бути обумовлений кількома факторами. Жінки, як правило, більше схильні до стратегічного підходу у досягненні цілей, приділяючи увагу деталям і організації процесу. Це може бути пов'язано з їхньою соціальною роллю, яка часто передбачає координацію багатьох завдань (робота, родина, соціальні обов'язки). У культурі, де жінкам приписуються обов'язки щодо гармонізації сімейного життя та професійного розвитку, їхня послідовність у досягненні цілей може бути більш очевидною. Чоловіки можуть бути менш послідовними в досягненні цілей через вплив гендерних стереотипів, які вимагають швидкого отримання результату або фокусування лише на одному напрямку діяльності (частіше професійному).

Гендерні стереотипи мають значний вплив на формування поведінкових моделей. Ми можемо припускати, що стереотипи про необхідність «бути ідеальною в усьому» можуть стимулювати більшу структурованість і наполегливість у досягненні цілей у жінок. Очікування, що чоловіки повинні демонструвати швидкі й помітні результати, іноді призводять до імпульсивності або зменшення мотивації у довгострокових проєктах.

3. Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями. Вищий показник у чоловіків (57%) порівняно з жінками (40%) може свідчити про те, що чоловіки частіше досягають узгодженості між своїми цілями та досягнутими результатами. Це може бути зумовлено тим, що чоловіки в умовах соціальних стереотипів мають більше можливостей для самореалізації в соціально схвалених сферах, таких як кар'єра чи бізнес. Стереотип про те,

що чоловік має бути лідером і годувальником, часто сприяє концентрації їхніх зусиль на конкретних цілях, які отримують соціальне схвалення. Менший показник у жінок може свідчити про наявність перешкод на шляху досягнення поставлених цілей, зокрема через соціальні очікування щодо багатозадачності, ролі матері, домогосподарки та професіоналки. Водночас стереотипи, які вимагають від жінок бути «ідеальними» у всіх сферах життя, можуть створювати внутрішні конфлікти та ускладнювати досягнення цілей, особливо через розмитість пріоритетів.

4. Чоловіки (70%) демонструють значно вищу позитивну оцінку себе та власних вчинків. Це може свідчити про вищий рівень впевненості у своїх діях, який соціально підтримується стереотипом «чоловіка-лідера». Це також вказує на меншу схильність до самокритики чи сумнівів, що часто спостерігається серед чоловіків через виховання і суспільні очікування. У стереотипному суспільстві їхні успіхи часто сприймаються як норма, а невдачі зводяться до зовнішніх обставин, що підтримує високу самооцінку. Жінки (33%) мають значно нижчі показники, що може бути зумовлено більшою схильністю до самоаналізу та критики власних вчинків, особливо в умовах множинних соціальних ролей (матері, працівниці, дружини). Їхні досягнення можуть недооцінюватися, а невдачі частіше приписуються особистим якостям, що сприяє зниженню впевненості в собі. Жінки також відчують більший соціальний тиск, зокрема щодо зовнішності, поведінки та успішності в усіх сферах життя, що може сприяти менш позитивному сприйняттю себе.

За даними методики дослідження індексу життєвої задоволеності ми дізналися, що за загальним настроєм – 60% жінок та 40% чоловіків, мають високий рівень оптимізму та отримують насолоду від життя. У жінок цей показник значно вищий, ніж у чоловіків. Це може бути зумовлено схильністю жінок краще усвідомлювати та обговорювати свої емоції, що допомагає їм шукати підтримку та покращувати свій емоційний стан. Нижчий рівень позитивного настрою серед чоловіків може пояснюватися соціальними стереотипами, які обмежують їхню здатність виражати емоції та шукати

підтримку. Чоловіків часто заохочують бути емоційно стриманими, що може призводити до накопичення стресу та негативних емоцій, які знижують їхній загальний настрій.

2.4. Статистичний аналіз впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера

Для досягнення мети дослідження, яка полягає у вивченні впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера та формування міжособистісної взаємодії у подружній парі, ми використаємо кореляційний аналіз. Задіяні нами методики виявили ряд тенденцій в досліджуваній групі респондентів, кореляційний аналіз яких може допомогти зрозуміти взаємозв'язок між наявністю чи відсутністю гендерних стереотипів та стосунками в парі та почуттями подружніх партнерів.

В ході емпіричного дослідження нами було виявлено, що досліджувані у своїй більшості підтримують поки що розповсюджені в нашому суспільстві гендерні стереотипи щодо ролей в парі та емоційності партнерів. У зв'язку з цим, для проведення кореляційного аналізу ми візьмемо результати опитування щодо прийняття шести розповсюджених стереотипів та порівняємо їх із даними, отриманими в результаті застосування методик: «Аналіз сімейної тривоги» Е. Ейдеміллер та В. Юстицькис, «Індекс життєвого задоволення» Н. Паніної, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та Методика вимірювання ступеня андрогінності С. Бем. Окрім того ми проведемо кореляцію між загальною схильністю опитуваних до прийняття запропонованих гендерних стереотипів та їх рівнем загального настрою та сімейної тривоги. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт
1. Стереотип «Жінка має займатися побутом»	Чітко визначені ролі для чоловіка та жінки	0,412
2. Стереотип «Чоловік є головним годувальником»	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	0,708

3. Стереотип «Жінка повинна бути м'якою та емоційною»	Фемінність жінок	0,644
4. Стереотип «Чоловік не повинен займатися хатньою роботою»	Андрогінність чоловіків	-0,107
5. Стереотип «Жінка має ставити сім'ю понад кар'єру»	Загальний настрій	0,339
6. Стереотип «Чоловік має бути більш стриманим у вираженні емоцій»	Позитивні стосунки з оточуючими	0,115
7. Схильність підтримувати гендерні стереотипи	Управління середовищем	0,517
8. Схильність підтримувати гендерні стереотипи	Сімейна тривога	0,624

1. Кореляція 0,412 свідчить про те, що респонденти, які підтримують стереотип «Жінка має займатися побутом», частіше визнають існування або підтримують розподіл чітких ролей у парі (господарських, емоційних, фінансових). Цей зв'язок означає, що стереотипи про гендерну роль жінки як відповідальної за побут напряму впливають на сприйняття ролей у стосунках і сім'ї.

Люди, які підтримують стереотип, можуть очікувати, що їхня партнерка (або дружина) буде основним виконавцем домашньої роботи. У випадку, якщо жінка прагне уникати цього традиційного розподілу ролей (наприклад, фокусується на кар'єрі або не бере на себе більшу частину побутових обов'язків), її поведінка може сприйматися як "неправильна" чи "неприпустима" в межах цих стереотипів. З іншого боку, такий стереотип впливає і на сприйняття чоловіка. Якщо партнер-чоловік бере на себе частину побутових обов'язків, це може не відповідати уявленням респондентів, які підтримують чіткі гендерні ролі. Це може призводити до заниження його "рольової компетентності" як чоловіка або до зростання напруженості у стосунках.

Стереотип, підсилений існуванням чітко визначених ролей, може обмежувати можливість партнерів будувати стосунки на принципах рівноправ'я. Наприклад, партнерка, яка відмовляється дотримуватися цього

стереотипу, може стикатися з критикою чи нерозумінням. Підтримка стереотипу «Жінка має займатися побутом» і визнання чітких ролей для чоловіка та жінки вказує на схильність респондентів до традиційного розподілу обов'язків у парі. Це може впливати на побудову сімейної динаміки, де очікування щодо партнера є передбачуваними і чітко визначеними, але обмеженими.

2. Кореляція Пірсона 0,708 між стереотипом «Чоловік є головним годувальником» і категорією «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» за методикою «Індекс життєвого задоволення» Паніної свідчить про відчутний позитивний зв'язок між цими змінними. Це означає, що респонденти, які підтримують стереотип про чоловіка як головного годувальника, частіше демонструють узгодженість у досягненні своїх цілей. Люди, які підтримують стереотип «Чоловік є головним годувальником», можуть бути схильні формувати свої життєві цілі відповідно до чітких гендерних ролей. Для чоловіків це може означати спрямування більшої частини своїх зусиль на професійні успіхи й фінансову стабільність. Вони сприймають свої досягнення як важливу складову власного статусу і виконання соціальних очікувань. Для жінок підтримка цього стереотипу може означати узгодження власних цілей із підтримкою чоловіка у виконанні «годувальницької» ролі, наприклад, фокус на сім'ї, побуті або допомозі партнеру.

Жінки, які підтримують стереотип, можуть оцінювати свого партнера через призму його здатності виконувати роль «годувальника». Чоловік, який не відповідає цим очікуванням (наприклад, не є головним джерелом доходу або не досягає високих професійних результатів), може сприйматися як недостатньо компетентний партнер. У таких випадках можуть виникати напруженість або зниження рівня задоволеності стосунками через розбіжність між очікуваною і фактичною поведінкою чоловіка. Чоловіки, які підтримують цей стереотип, можуть очікувати, що жінка більше зосередиться на підтримці сім'ї, виконуючи роль "домашнього опікуна". Якщо партнерка прагне досягти

кар'єрних чи фінансових цілей, це може суперечити його уявленням про статеву-рольову поведінку, що також потенційно призводить до конфліктів. Партнерка, яка дотримується таких стереотипів, може бути більш схильна визнавати «право» чоловіка домінувати в економічній сфері, що зменшує її автономність. Люди, які підтримують цей стереотип, часто формують життєві цілі відповідно до традиційних ролей. Це дозволяє уникати внутрішньої суперечливості та створює відчуття "узгодженості" між цілями і досягненнями.

3. Кореляція Пірсона 0,644 між стереотипом «Жінка повинна бути м'якою та емоційною» і «Фемінністю жінок» за шкалою андрогінності С. Бем свідчить про сильний позитивний зв'язок між підтримкою цього стереотипу і високим рівнем фемінності у жінок, виміряним за шкалою. Стереотип «Жінка повинна бути м'якою та емоційною» підкреслює традиційне уявлення про жіночність, де основними характеристиками жінки є емоційна відкритість, співчутливість, і турботливість.

Жінки, які підтримують цей стереотип або відповідають йому, зазвичай вважають, що їхня поведінка має відповідати цим нормам. Відповідність жінки фемінним стереотипам може посилювати її очікування щодо того, що чоловік повинен виконувати традиційно «маскулінні» функції (захисника, годувальника, стриманої фігури). Якщо чоловік демонструє відхилення від цих маскулінних характеристик (наприклад, відкритість у вираженні емоцій), це може сприйматися як несумісність із очікуваннями. Чоловіки, які поділяють цей стереотип, можуть очікувати, що їхня партнерка буде «м'якою» і «емоційною». Жінка, яка не демонструє цих рис, може сприйматися як менш «традиційно жіночна», що потенційно призводить до напруженості у стосунках. Водночас, якщо партнерка відповідає стереотипним уявленням, це може сприяти стабільності у стосунках, але водночас обмежувати її можливості проявляти інші риси (наприклад, рішучість, автономність).

Жінки з високою фемінністю та підтримкою стереотипу можуть очікувати, що їхній партнер буде доповнювати їхні риси більш маскулінними

якостями (раціональність, стриманість у вираженні емоцій, домінантність). Якщо партнер-чоловік демонструє емоційність чи поведінку, яка асоціюється із фемінністю, це може сприйматися як невідповідність його ролі у стосунках. Стереотипізація жінки як емоційної фігури може створити асиметрію у стосунках, коли від неї очікують більшої емоційної підтримки, тоді як чоловік може дистанціюватися від вираження власних емоцій. Це може обмежувати глибину взаєморозуміння у парі, оскільки емоційна взаємодія стає односторонньою.

4. Кореляція Пірсона $-0,107$ між категоріями «Стереотип: Чоловік не повинен займатися хатньою роботою» і «Андрогінність чоловіків» за шкалою андрогінності С. Бем вказує на слабкий негативний зв'язок. Це означає, що, хоча зв'язок між цими двома показниками не є сильним, певна тенденція існує, а саме – чоловіки з нижчою підтримкою цього стереотипу частіше демонструють ознаки андрогінності (поєднання маскулінних і фемінних рис).

Стереотип «Чоловік не повинен займатися хатньою роботою» є традиційним уявленням про чіткий розподіл гендерних ролей, де домашня сфера повністю належить жінці, а чоловік відповідає лише за зовнішні або фінансові аспекти життя. Низька підтримка цього стереотипу серед чоловіків може свідчити про більшу відкритість до гендерної рівності та участі у хатніх обов'язках. Такі чоловіки частіше демонструють андрогінні риси, тобто поєднують традиційно маскулінні риси (сила, рішучість) із фемінними (емоційність, турботливість). Партнери чоловіків, які підтримують стереотип, можуть сприймати їх як менш схильних брати участь у побутових обов'язках або проявляти емоційну підтримку, що ускладнює встановлення рівноправних і гармонійних стосунків. Натомість чоловіки з андрогінними рисами (меншою підтримкою стереотипу) можуть бути сприйняті як більш гнучкі у виконанні ролей, готові взяти на себе частину побутових обов'язків і сприяти рівноправності у стосунках. Жінки, які дотримуються традиційних стереотипів, можуть сприймати андрогінного чоловіка як такого, що «відходить» від очікуваного образу партнера, здатного виконувати «чоловічу»

роль лідера та годувальника. Натомість жінки, які прагнуть рівноправного розподілу обов'язків і відходять від гендерних стереотипів, більш позитивно оцінюватимуть андрогінного чоловіка, сприймаючи його як відкритого і відповідального партнера. Чоловіки, які мають андрогінні риси, часто є більш адаптивними у міжособистісних стосунках, що позитивно впливає на загальну динаміку партнерства. Вони можуть поєднувати турботливість і співчуття з рішучістю, що сприяє створенню рівноправних стосунків. Відсутність суворого дотримання стереотипу дозволяє уникнути конфліктів, пов'язаних із розподілом обов'язків.

5. Кореляція Пірсона 0,339 між категоріями «Стереотип: Жінка має ставити сім'ю понад кар'єру» і «Загальний настрій» за шкалою «Індексу життєвого задоволення» Н. Паніної демонструє помірний позитивний зв'язок. Це означає, що підтримка цього гендерного стереотипу має частковий вплив на вищі показники загального настрою у респондентів. У жінок, які підтримують цей стереотип, можливе зростання задоволення, якщо їхня роль у сім'ї співпадає з їхніми цінностями та соціальними очікуваннями. Це може позитивно впливати на загальний настрій, оскільки вони відчують себе «на своєму місці». У чоловіків, які підтримують цей стереотип, можливе підвищення настрою, оскільки очікування щодо ролі партнерки (фокус на сім'ї) відповідає їхнім уявленням про гармонійні стосунки. Для людей, які не підтримують цей стереотип, конфлікти в сім'ї або суспільний тиск можуть знижувати загальний настрій, якщо їхні очікування щодо рівності ролей у стосунках не виправдовуються.

Стереотип, що жінка повинна ставити сім'ю понад кар'єру, впливає на те, як партнери сприймають один одного та свою роль у стосунках. Чоловіки, які підтримують стереотип можуть очікувати від партнерки фокусування на сім'ї та домашніх справах, сприймаючи її кар'єрні амбіції як загрозу гармонії у стосунках. Якщо партнерка відповідає цим очікуванням, чоловік, ймовірно, сприйматиме її поведінку як належну, що сприятиме позитивному настрою у стосунках. Жінки, які підтримують стереотип можуть сприймати власну роль

у сім'ї як головну і позитивно оцінювати партнера, який забезпечує можливість зосередитися на сім'ї, а не на кар'єрі. Однак, якщо партнер не підтримує стереотип, це може викликати напруженість, особливо якщо очікується рівноправність у розподілі ролей. Жінки, які не погоджуються із цим стереотипом, можуть очікувати від партнера розуміння та підтримки їхніх професійних амбіцій. Якщо партнер дотримується традиційних поглядів, це може знижувати задоволення у стосунках. Чоловіки, які не підтримують стереотип, можуть сприймати партнерку як рівноправного партнера, але відчувати нерозуміння, якщо партнерка схиляється до традиційної ролі.

6. Кореляція Пірсона 0,115 між стереотипом "Чоловік має бути більш стриманим у вираженні емоцій" і категорією "Позитивні стосунки з оточуючими" за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф вказує на слабкий позитивний зв'язок між цими змінними. Це означає, що підтримка стереотипу про емоційну стриманість чоловіків лише незначною мірою співвідноситься з тим, як респонденти оцінюють свої позитивні стосунки з оточуючими. Це свідчить про те, що стереотип майже не впливає на загальний рівень гармонійності у взаємодії з іншими людьми.

Люди, які підтримують цей стереотип, можуть очікувати, що чоловік у парі буде менш схильний до відкритого вираження емоцій. Це може знижувати толерантність до партнерів-чоловіків, які порушують ці очікування, проявляючи більшу емоційну відкритість. Якщо партнер-чоловік поводить себе емоційно, це може бути сприйнято як "відхилення" від прийнятної статево-рольової поведінки. Низька кореляція свідчить, що навіть при підтримці цього стереотипу респонденти здатні зберігати позитивні стосунки з оточуючими, у тому числі з партнерами. Це може свідчити про те, що вплив стереотипу не є визначальним у формуванні ставлення до партнера. Наприклад, жінка, яка підтримує стереотип про емоційну стриманість чоловіків, може не відчувати значного дискомфорту, якщо її партнер відкрито демонструє свої почуття. Слабкий зв'язок між стереотипом і позитивними стосунками може означати, що партнери готові приймати поведінку, яка не

відповідає стереотипним очікуванням. Це сприяє більшій гнучкості у розподілі емоційних ролей у парі. Хоча зв'язок є слабким, у випадках, коли стереотип все ж впливає, емоційно відкритий партнер-чоловік може стикатися з неприйняттям або заниженими очікуваннями щодо своєї поведінки.

7. Кореляція Пірсона 0,517 між змінними "Схильність підтримувати гендерні стереотипи" і категорією "Управління середовищем" за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф вказує на помірний позитивний зв'язок. Це означає, що люди, які схильні підтримувати гендерні стереотипи, демонструють вищий рівень впевненості у своїй здатності контролювати навколишнє середовище та адаптувати його до своїх потреб. Категорія "Управління середовищем" у концепції К. Ріфф відображає здатність людини: контролювати зовнішні обставини, ефективно використовувати можливості, створювати умови для досягнення особистих цілей.

Підтримка гендерних стереотипів впливає на те, як людина сприймає відповідність партнера цим ролям. Якщо партнер виконує очікувану роль (чоловік бере на себе фінансову відповідальність, жінка відповідає за побут і підтримання емоційного клімату), людина може відчувати, що середовище є контрольованим і передбачуваним. Якщо партнер відмовляється від виконання стереотипної ролі, це може сприйматися як загроза впливу на середовище. Наприклад, чоловік, який бере участь у хатній роботі, може розглядатися як "не відповідний своїй ролі", що викликає дискомфорт у жінки, яка підтримує традиційні стереотипи. Люди, які не підтримують гендерні стереотипи, можуть оцінювати статево-рольову поведінку партнера більш гнучко. Вони, ймовірно, не пов'язують свою здатність контролювати середовище із дотриманням партнером традиційних ролей. Натомість вони можуть бачити розподіл обов'язків у сім'ї чи стосунках як взаємну підтримку. Для тих, хто підтримує стереотипи, "управління середовищем" часто пов'язане із дотриманням традиційних ролей. Це може обмежувати сприйняття альтернативних моделей поведінки партнера.

8. Кореляція Пірсона 0,624 між змінними "Схильність підтримувати гендерні стереотипи" і категорією "Сімейна тривога" за шкалою «Аналіз сімейної тривоги» Е. Ейдеміллера та В. Юстицькиса вказує на сильний позитивний зв'язок. Це означає, що вищий рівень підтримки гендерних стереотипів тісно пов'язаний із зростанням рівня сімейної тривоги. Такий зв'язок має значний вплив на сприйняття статево-рольової поведінки партнера. Значна кореляція свідчить про те, що підтримка гендерних стереотипів безпосередньо впливає на те, як партнери оцінюють та інтерпретують поведінку одне одного. Чоловік може сприймати жінку, яка порушує стереотипи (наприклад, зосереджена на кар'єрі, недостатньо емоційна або не займається побутом), як "недостатньо хорошого партнера". Це може викликати у нього невдоволення і, відповідно, підвищувати тривогу в сім'ї. Жінка, підтримуючи традиційні ролі, може оцінювати партнера як ненадійного, якщо він не виконує стереотипної ролі годувальника або не проявляє "чоловічої сили". Чим більш жорстко обидва партнери дотримуються стереотипних уявлень, тим більший тиск вони відчувають, особливо якщо реальність не відповідає очікуванням. Партнери, які дотримуються стереотипів, схильні критично оцінювати відхилення один одного від цих уявлень, що сприяє напруженню.

Висновки до розділу 2

В рамках даного розділу було представлено опис емпіричних методик, які застосовувалися для досягнення мети дослідження та описано вибірку та організацію дослідження. Вплив гендерних стереотипів було досліджено на прикладі шести найбільш розповсюджених в сучасній спільноті стереотипів щодо ролей в парі та емоційної характеристики жінок та чоловіків.

Аналізуючи пул респондентів, було виявлено, що досліджувані жінки належать переважно до фемінного типу та є такими, які в більшості підтримують гендерні стереотипи та мають визначені сімейні ролі для себе та партнера. Більшість опитаних жінок мають низький рівень сімейної напруги.

Вони виявляють помірний рівень автономії та високий рівень цілеспрямованості та відчуття сенсу життя. Це є позитивним фактором, який підтримує їхню життєву енергію та мотивацію. Високий показник послідовності в досягненні цілі демонструє їхню здатність досягати запланованого навіть у складних обставинах. Це може відображати високий рівень організованості та внутрішньої мотивації. Однак, лише трохи менше половини жінок досягають цілей, які вони ставлять перед собою. Це свідчить про наявність труднощів у реалізації планів, можливий розрив між бажаним і реальним, що може бути джерелом фрустрації.

Лише третина жінок відчуває себе комфортно зі своїми внутрішніми рисами та приймає себе такими, якими вони є. Переважна більшість має труднощі із самоприйняттям, що може свідчити про внутрішні конфлікти, низьку самооцінку або соціальний тиск. Як і у випадку із самоприйняттям, лише третина жінок задоволені особистісним ростом, що означає, що для більшості респонденток відсутній розвиток або вони не задоволені своїми досягненнями. Лише незначна частка досліджуваних жінок відчуває здатність ефективно контролювати зовнішні обставини та впливати на своє середовище.

Незалежно від проблем із самоприйняттям, понад половина жінок демонструють позитивний настрій, що свідчить про стабільний емоційний стан і здатність радіти життю. Більше половини жінок відчувають зацікавленість і задоволення життям, що є показником активного залучення до подій та прагнення отримувати новий досвід.

Досліджувані чоловіки належать до типу андрогінів. Ознаки андрогінії відносно чоловіків проявляються у тому, що їм підвладні будь-яка робота і будь-які ролі, як чоловічі так і жіночі. Як і для жінок, для досліджуваних чоловіків є притаманним чіткий розподіл сімейних ролей та підтримка розповсюджених гендерних стереотипів.

Половина респондентів демонструють здатність приймати самостійні рішення та діяти незалежно від соціального тиску. Інша половина показує залежність від думок або впливу інших. Значна частина чоловіків демонструє

низькі показники щодо визначеності цілей і бачення сенсу життя, що може вказувати на розгубленість, відсутність чітких життєвих орієнтирів чи мотивації. Причини такої дезорієнтації можуть полягати як у внутрішніх, так і зовнішніх факторах. Більшість опитаних чоловіків відчують труднощі з постановкою або досягненням цілей. Це може бути пов'язано з відсутністю мотивації, організованості або невизначеністю життєвих пріоритетів. Певна частка респондентів відчують байдужість або відсутність натхнення в повсякденному житті. Невисокий показник загального настрою свідчить про те, що значна частина чоловіків відчуває емоційну напругу, незадоволеність або негативний емоційний фон. Загалом, середній рівень виявленого інтересу до життя може бути наслідком одноманітності життя чи недостатньої реалізації своїх інтересів.

Не зважаючи на це, переважна більшість чоловіків продемонструвала здатність контролювати навколишнє середовище, ефективно використовувати ресурси та адаптуватися до зовнішніх умов. Більше половини респондентів відчують певний баланс між поставленими завданнями та їх виконанням. Це свідчить про наявність у них адекватного планування та реалістичних цілей. Більшість чоловіків прагнуть до саморозвитку, відкриті до нового досвіду і змін. Це свідчить про готовність вдосконалювати себе та навчатися. Соціальні зв'язки також є відносно сильною стороною респондентів. Більшість чоловіків демонструють високий рівень самоприйняття, що свідчить про позитивне ставлення до себе, своїх вчинків та особистих рис. Це є сильною стороною чоловіків, що сприяє їхньому загальному психологічному благополуччю.

В ході статистичної обробки даних було проведено кореляційний аналіз, під час якого було виявлено стійкий позитивний зв'язок між запропонованими гендерними стереотипами і рядом характеристик респондентів. Виявлений зв'язок вказує на те, що усталені гендерні ролі продовжують відігравати важливу роль у визначенні самовідчуття, задоволеності життям і формуванні гендерної ідентичності, а існуючі стереотипи продовжують впливати на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.

Гендерні стереотипи мають значний вплив на сприйняття статево-рольової поведінки партнера, закладаючи основу для очікувань і уявлень про "правильність" ролей у стосунках. Підтримка таких стереотипів, як «жінка має займатися побутом», формує і підсилює традиційний розподіл ролей, який очікує від партнерів чіткої відповідності гендерним нормам. Це часто створює ситуацію, коли партнерка сприймається через призму її здатності відповідати традиційній жіночій ролі, а партнер – через його відповідність маскулініним стандартам. Така динаміка не лише закріплює нерівність, але й знижує адаптивність пари до сучасних викликів і змін, обмежуючи можливості для рівноправного партнерства.

Сильний зв'язок між стереотипом «чоловік є головним годувальником» і орієнтованістю на досягнення цілей свідчить про те, що ці уявлення значно впливають на життєві установки респондентів і їхнє бачення партнера. У таких випадках стереотипи визначають, хто має "нести основну відповідальність" у матеріальному забезпеченні сім'ї, що може сприяти формуванню жорстких рамок. Якщо поведінка партнера не відповідає цим очікуванням, це може сприйматися як недотримання ролі, що провокує напруження або конфлікти у стосунках.

Кореляція між стереотипом «жінка повинна бути м'якою та емоційною» і самосприйняттям жінок як фемінних демонструє, що такі стереотипи глибоко інтегровані в їхню ідентичність. Це впливає не лише на сприйняття себе, але й на очікування від партнера, який має відповідати традиційним уявленням про маскуліність. У той час як для деяких пар така відповідність може створювати стабільність, для інших – це обмеження, що не дозволяє їм вільно формувати унікальну динаміку стосунків.

Негативна кореляція між відмовою від стереотипу про небажаність хатньої роботи для чоловіків і зростанням їхньої андрогінності свідчить про поступовий зсув у бік більш рівноправного партнерства. Чоловіки, які не дотримуються традиційних уявлень, відкриті до більш гнучкого розподілу обов'язків. Це може позитивно вплинути на гармонійність стосунків,

зменшуючи напруженість через жорсткі очікування. Проте такі стосунки можуть стати викликом, якщо партнерка орієнтована на традиційний поділ ролей.

Стереотип «жінка має ставити сім'ю понад кар'єру» також демонструє зв'язок із загальним настроєм і задоволенням від стосунків. Традиційна модель розподілу ролей часто супроводжується відчуттям стабільності за умови збігу очікувань. Проте вона також обмежує реалізацію кар'єрних амбіцій жінок, що в перспективі може спричиняти внутрішні конфлікти або напруженість у стосунках, якщо такі амбіції стають джерелом непорозумінь із партнером.

Слабка кореляція між стереотипом про емоційну стриманість чоловіків і якістю міжособистісних стосунків показує, що цей стереотип хоч і впливає на очікування, має обмежений вплив на реальну динаміку стосунків. Це свідчить про здатність людей адаптуватися до нетрадиційних моделей поведінки, хоча й у межах певних рамок.

Сильна кореляція між підтримкою гендерних стереотипів і рівнем сімейної тривоги вказує на те, що такі стереотипи підвищують ризик конфліктів у стосунках, оскільки вони створюють чіткі очікування щодо ролей партнерів. Якщо ці очікування не виконуються, це може сприйматися як порушення норм, викликаючи напруженість і зниження задоволеності стосунками.

Загалом, гендерні стереотипи впливають на сприйняття партнерів через призму очікувань, що формуються суспільством. У стосунках, де партнери відмовляються від жорстких гендерних норм, більше можливостей для рівності, гнучкості та гармонії. Натомість підтримка стереотипів часто призводить до обмеження особистої свободи, погіршення динаміки стосунків і підвищення рівня тривоги у парі.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СТАТЕВО-РОЛЬОВУ ПОВЕДІНКУ ПАРТНЕРА

3.1. Специфіка надання психологічної допомоги парі з проявами упередженого ставлення один до одного

Гендерні стереотипи – це стійкі уявлення про поведінку, ролі, обов'язки та риси, які приписуються чоловікам і жінкам у певному суспільстві. Як ми вже з'ясували, вони можуть суттєво впливати на взаємодію в парі, формуючи упередження, що перешкоджають відкритій комунікації, гармонії та рівності у стосунках.

Гендерні стереотипи в стосунках проявляються через:

- Розподіл ролей: партнер може наполягати на традиційних функціях (наприклад, "чоловік годувальник, жінка дбає про дітей").
- Очікування відповідної поведінки: наприклад, чоловік має бути "сильним і емоційно стриманим", а жінка – "чутливою та ніжною".
- Сприйняття цінності роботи чи ролі партнера: нерідко побутові обов'язки чи кар'єрні досягнення одного з партнерів знецінюються через гендерні упередження.
- Конфлікти через "недотримання стандартів": стереотипи формують очікування, які не завжди відповідають реальним можливостям партнерів.

Ці прояви часто ускладнюють комунікацію, сприяють зростанню незадоволеності та створюють конфлікти.

Психологічна допомога парам, які стикаються з упередженим ставленням один до одного, є складним, але важливим процесом, що вимагає врахування особливостей міжособистісних відносин і індивідуальних переживань партнерів. Специфіка надання психологічної допомоги парам із такими труднощами полягає у необхідності розпізнання цих стереотипів, зменшення їхнього впливу та сприяння формуванню нових, більш адаптивних способів взаємодії. У таких випадках консультанти використовують різні

техніки та принципи для покращення комунікації, розуміння і відновлення довіри між партнерами.

Основні аспекти специфіки роботи психолога з парами, у яких існують упередження, сформовані гендерними стереотипами, полягають у наступному:

Усвідомлення культурного контексту

Психолог повинен враховувати, що гендерні стереотипи часто мають глибокі корені в культурі, у якій виховувалися партнери. Суспільні цінності, релігійні погляди та сімейні моделі, з якими вони вирости, формують їхні очікування від стосунків.

Робота з гендерною асиметрією

Важливо розпізнати, які стереотипи породжують дисбаланс у стосунках. Наприклад, якщо один із партнерів має більше влади чи привілеїв через дотримання традиційних ролей, це може впливати на динаміку взаємодії.

Індивідуальний підхід до кожного партнера

Психолог має допомогти кожному партнеру усвідомити свої стереотипи та очікування. Це передбачає роботу з переконаннями, що підкріплюють упередження, та дослідження їхнього походження.

Розвиток нових моделей поведінки

Ключовою є підтримка партнерів у формуванні альтернативних способів взаємодії. Це може включати:

- Рівномірний розподіл обов'язків.
- Взаємне визнання значущості ролей один одного.
- Повага до індивідуальних потреб та бажань.

Фокус на комунікацію

Пари, що стикаються з упередженнями, часто мають труднощі у вираженні своїх емоцій та потреб. Специфіка роботи психолога включає навчання партнерів відкритої комунікації, емпатії та слухання без осуду.

Одним із принципів, яким може керуватися психокорекційна програма – це формування відповідальності за своє життя і за стосунки у подружжі.

Психологія особистості розглядає різновиди спілкування і міжособистісні відносини у подружжі як базис для особистісного зростання і самореалізації, а отже, це може бути способом покращення особистісного розвитку кожного у подружжі.

Щоб досягнути таких цілей потрібно пропонувати подружжю як окремо, так і разом вчитися працювати над почуттями та емоціям, якими б різними вони не були, а також вміти говорити про свої почуття, формуючи таким чином культуру особистісного спілкування.

Неусвідомлені почуття, що можуть бути не виражені один одному у подружжі, або не усвідомлені особистісно, блокують емоційне спілкування у подружжі. Саме емоційна близькість і може бути тим джерелом гармонізації стосунків у подружжі. Завданням психокорекційної програми є побудова конструктивних стосунків на основі довіри і емоційного обміну.

Для подолання негативних наслідків впливу гендерних стереотипів в парах, а також для кращого порозуміння між людьми, які знаходяться в стосунках, вважаємо найбільш ефективними методи емоційно-фокусованої та тілесної терапії.

Емоційно-фокусована терапія пар – це доказовий, інтегративний, короткостроковий психотерапевтичний підхід для лікування порушень в сфері міжособистісних відносин. Метод створений у 80-ті рр. ХХ століття канадськими психологами С. Джонсон і Л. Грінбергом. Відмінною рисою емоційно-фокусованої терапії є її структурованість. Терапевтичний процес розділений на стадії та етапи. Кожен етап має свою мету. Для кожного з етапів терапії притаманні свої техніки та стратегії для досягнення поставлених цілей. При цьому є простір для спонтанності, імпровізації і емоцій психотерапевта.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) є клінічним методом, що ґрунтується на ретельно розробленій теорії, яка підтверджена численними дослідженнями в різних галузях психології, зокрема в психології розвитку, соціальній психології, психології особистості та нейробіології. Психотерапевт або психолог, що практикує ЕФТ, чітко розуміє, що йому слід робити, як це

зробити і з якою метою. Метою методу є побудова надійних стосунків в парі, які виражаються у взаємній доступності і чуйності партнерів, їх емоційній залученості у відносини.

Зміни, які відбуваються в процесі терапії, зачіпають емоційну, когнітивну, поведінкову і інтерперсональну сферу: люди відчують, думають і поведуться по-іншому, по-іншому спілкуються один з одним. Контакт між подружжям змінюється в напрямку більшої безпеки, близькості і довіри. Змінюється те, як вони розмовляють один з одним: м'якше, із співчуттям.

Досвід практикуючих ЕФТ психотерапевтів показує, що після проходження ЕФТ подружні партнери зайняті не тільки захистом і регуляцією своїх афектів, але й тим, щоб краще зрозуміти один одного. Проте, не завжди результатом подружньої терапії стає створення більш близьких і довірливих відносин. Буває, що виявлення негативного циклу взаємодії і емоцій, які його живлять, призводить до того, що подружжя вирішує розлучитися або жити паралельними життями.

Деяким людям дуже важко усвідомлювати свої приховані процеси щодо взаємовідносин із своїм близьким оточенням, з партнерами, з дітьми, з батьками. Також, їм буває важко про них говорити разом або індивідуально на терапевтичній сесії. Такому типу людей ми рекомендуємо другий тип терапії, який сприяє зціленню відносин та покращенню загального емоційного стану на тілесному рівні. Це тілесно-орієнтована психотерапія.

Тілесно-орієнтована психотерапія – це напрямок психотерапії, який працює з проблемами і невротами пацієнта через процедури тілесного контакту. Початок тілесно-орієнтованої психотерапії поклав В. Райх.

Основоположним постулатом, який забезпечив наступний вектор розвитку даного напрямку психотерапії стало поняття м'язового або характерного панцира. М'язові «затиски» або м'язовий панцир, згідно В. Райху, створюються як захист проти занепокоєння, яке виникає у дитини на основі сексуальних бажань і супроводжується страхом покарання. І, звичайно, основним захистом від цього страху є придушення його, що тимчасово

приборкує сексуальні імпульси. Згодом такі его-захисти стають постійними і автоматичними, і, в результаті, стають рисами характеру, утворюється характерний панцир. Характерний панцир – це захисні сили, які пригнічуються, організовані в більш-менш пов'язаний паттерн в «его», але не є невротичним симптомом.

Таким чином, В. Райх знайшов фізичну аналогію душевних травм і недугів. Він вважав, що м'язова напруга виконує ту ж функцію, що і психологічні риси характеру. По суті, м'язова напруга приховує певного роду емоції, і якщо зняти «затиски», розслабляючи ділянки хронічної напруги, то ці емоції вивільняються. Слідом за цим, якщо вони були в достатній мірі виплеснуті, настає позбавлення від психічних порушень. Але також і навпаки, при знятті пригнічених емоційних проявів, зникають і затиски.

У практиці тілесно-орієнтованої психотерапії використовуються різні методи. Це може бути масаж або різного роду вправи. Їх особливість полягає в тому, що будь-який з них спрямований не тільки на розслаблення затискачів, а в більшій мірі, на усвідомлення тіла і емоційне відреагування. Саме це і приводить до поліпшення стану клієнта. Також залишається беззаперечним факт необхідності чергування тілесної і аналітичної роботи. Виконана тілесна робота матиме ситуативний характер, якщо не супроводжуватиметься усвідомленням і психологічними змінами, пов'язаними з ним.

У разі застосування консультативної роботи, її принципи складаються з того, що психолог має створити нейтральну атмосферу, де обидва партнери можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, та не боятися засудження. Важливо, щоб психолог проявляв емпатію до почуттів кожного партнера, допомагаючи їм усвідомити власні переживання та перспективи один одного. Окрім того, необхідно дотримуватись принципу рівноправності, визнаючи важливість думок і почуттів обох партнерів у процесі вирішення конфліктів. Використання техніки активного слухання. Це техніка, яка включає підтвердження почуттів партнера, запитання для уточнення і відображення почуттів, що сприяє кращому розумінню.

В даній ситуації, ефективним є використання консультаційних технік, серед яких:

1. Техніка «Мирного діалогу». Дана техніка передбачає створення безпечного простору для відкритого обговорення проблем, де кожен партнер може висловити свої переживання без страху бути перебитим чи засудженим.
2. Техніка «Рольові ігри». Впровадження рольових ігор може допомогти партнерам краще зрозуміти позицію один одного, відпрацювати нові моделі поведінки та знизити напругу.
3. Техніка «Я-повідомлень». Дана техніка передбачає заохочення партнерів до використання «Я-повідомлень», що допомагає уникати звинувачень і зосереджуватися на власних почуттях, наприклад: «Я відчуваю, що не вистачає підтримки, коли ти...».

Надання психологічної допомоги парам з проявами упередженого ставлення один до одного потребує уважності, чуйності та використання спеціалізованих технік. Основна мета – відновити довіру, поліпшити комунікацію та допомогти партнерам зрозуміти один одного на глибшому рівні. Це, в свою чергу, сприяє формуванню здорових, підтримуючих відносин.

Сучасна психологія пропонує ще таку форму ефективної взаємодії та набуття нових навичок, як тренінг і розглядає його як «сукупність методик розвитку комунікативних якостей та рефлексивних здібностей, вміння аналізувати поведінку членів групи та свою, аналізувати соціальні ситуації та себе в них, вміння адекватно сприймати себе та оточуючих». Останніми роками тренінг як засіб психологічної взаємодії вивчали І. Лисенкова, В. Москаленко, Н. Сердюк, Т. Шугурова.

Психокорекційний тренінг має низку переваг порівняно із традиційною психологічною консультацією. Він пропонує не лише діагностику й обговорення проблем, але й активну роботу над зміною поведінки та ставлення, використовуючи інтерактивні методики.

1. Групова динаміка та взаємна підтримка

Однією із ключових переваг психокорекційного тренінгу є використання групової динаміки. На тренінгах часто збираються кілька пар, що мають подібні проблеми, і цей формат дає можливість кожній парі побачити власні труднощі зі сторони. Групова робота створює такі переваги:

- Зменшення ізоляції: пари розуміють, що їхні проблеми не є унікальними, і це зменшує почуття провини чи безнадії.
- Обмін досвідом: учасники діляться своїм баченням, що допомагає поглянути на ситуацію з іншого боку.
- Підтримка змін: участь у групі стимулює до активної роботи над стосунками, адже інші учасники слугують прикладом чи мотиватором.

Під час психологічної консультації, що зазвичай проводиться у форматі "пара – психолог", таких можливостей немає. Робота обмежується взаємодією лише з одним фахівцем, що може уповільнити процес усвідомлення проблеми.

2. Практичність та активне навчання

Психокорекційний тренінг має перевагу в тому, що зосереджений не лише на аналізі проблем, а й на активному відпрацюванні нових навичок. Тренінгові сесії включають вправи, рольові ігри та моделювання ситуацій, що допомагають:

- Усвідомити власні моделі поведінки. Наприклад, у рольових іграх партнери можуть "помінятися ролями", що сприяє глибшому розумінню потреб один одного.
- Розвивати ефективну комунікацію. Під час тренінгу пари вчаться "Я-повідомленням", слухати без осуду та реагувати конструктивно.
- Трансформувати стереотипи. Тренінг пропонує нові підходи до розподілу ролей у сім'ї, які базуються на рівності та домовленостях, а не на традиційних уявленнях.

У психологічній консультації цей аспект часто реалізується лише на рівні теоретичних рекомендацій, що може бути менш ефективним для клієнтів, які краще засвоюють інформацію через практику.

3. Емоційна взаємодія та залученість

Тренінги створюють безпечний простір, у якому пари можуть відкрито обговорювати свої проблеми не лише з психологом, але й з іншими учасниками. Це сприяє:

- Відкриттю емоцій: багато пар, перебуваючи в групі, легше виражають свої почуття, ніж під час консультації віч-на-віч, де вони можуть відчувати надмірний тиск чи страх осуду.
- Емоційній підтримці: атмосфера взаємної поваги та розуміння мотивує партнерів до більшої відкритості та готовності до змін.
- Зміцненню довіри між партнерами: групові справи часто спрямовані на спільну взаємодію, що допомагає партнерам відчути себе "командою".

Під час традиційної консультації залученість партнера може бути нижчою, особливо якщо один із партнерів сприймає процес як критику чи спробу виправити його поведінку.

4. Системний підхід до проблеми

Психокорекційний тренінг дозволяє розглядати проблему стосунків у більш широкому контексті. Завдяки інтерактивним обговоренням, аналізу ситуацій та спостереженню за іншими парами, учасники можуть:

- Побачити вплив гендерних стереотипів не лише на свої стосунки, але й на суспільство загалом.
- Визначити, які соціальні очікування перешкоджають їхньому особистому щастю.
- Розробити індивідуальний підхід до ролей, які вони хочуть виконувати у своїй сім'ї, незалежно від стереотипів.

Консультація зазвичай зосереджується на конкретній парі й меншою мірою враховує контекст групового досвіду чи ширшого суспільного впливу.

5. Довготривалий ефект

Завдяки практичному навчанню та залученості до групового процесу, учасники тренінгу частіше демонструють довготривалі зміни в стосунках. Причини цього:

- Нові навички комунікації та вирішення конфліктів стають звичкою через постійне відпрацювання на сесіях.
- Взаємодія з іншими парами підвищує мотивацію до змін, адже учасники бачать реальні приклади успішного подолання проблем.
- Емоційний вплив групових сесій залишає глибокий слід, що сприяє більшій усвідомленості.

Консультація, з іншого боку, має короткотривалу дію, якщо пари не отримують достатньої практики між сеансами.

3.2. Психокорекційна програма з подолання негативного впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера

В ході емпіричного дослідження ми виявили наявність негативного впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера. Згідно цих даних ми розробили психокорекційну програму за допомогою якої подружжя зможе змінити свої звичні поведінкові реакції та повернути радість від шлюбу у стосунки.

Розробка тренінгу як психологічної технології з профілактики та подолання впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера може стати дуже корисним інструментом для підтримки та покращення психологічного благополуччя людей, що знаходяться в ситуації подолання кризи в сімейних стосунках.

Тренінг розрахований на шість зустрічей. Кожна зустріч проводиться по три години. Таким чином тренінг триває 6 тижнів, протягом яких реалізовується мета та завдання психокорекційної програми.

Мета нашої психокорекційної програми полягає у зміні поведінки подружжя, яка призведе до зниження рівня сімейної тривоги та покращенню міжособистісних стосунків в парі. Ми працюємо над тим, щоб пари змогли знайти безпечний спосіб контактування один з одним, усвідомити свої автоматичні реакції та, за потреби, корегувати їх.

Члени подружжя мають навчитися взаємодіяти по іншому, навчитися чути та розуміти сигнали свого партнера, навчитися переживати моменти стресу та тривоги разом у контакті, а також виробити більш гнучкі позиції у відносинах і сприяти новим способам взаємодії.

Основні завдання нашого тренінгу є:

1. Розвиток навичок спілкування та вирішення конфліктів. У тренінгу мають бути різноманітні практичні вправи та рольові ігри, спрямовані на покращення навичок спілкування та вміння ефективно вирішувати конфлікти. Це допоможе учасникам збільшити рівень взаєморозуміння та знизити можливі конфліктні ситуації у нових сімейних відносинах.
2. Підтримка емоційного благополуччя. Тренінг має включати психологічні техніки та вправи, спрямовані на розуміння та впорядкування власних емоцій, а також на підтримку емоційного стану учасників, що знаходяться у шлюбі.
3. Підвищення самостійності та автономії. Тренінг має сприяти розвитку навичок самостійності та незалежності, адже їх рівень у багатьох людей може бути низьким, що допоможе учасникам відчувати себе більш упевненими у своїх можливостях та здатними приймати самостійні рішення.
4. Визначення цілей та пріоритетів, що дозволить учасникам тренінгу краще зрозуміти свої потреби та розробити вміння визначати свої пріоритети.

Застосування такого тренінгу є особливо корисним для людей, які стикаються зі складнощами та впливом гендерних стереотипів.

Назва тренінгу: **«Перезавантаження сімейного щастя: тренінг про те, як долати гендерні стереотипи».**

Тренінг складається із таких блоків:

Блок 1. Розуміння впливу гендерних стереотипів

- Визначення понять і ролі гендерних стереотипів

- Виявлення основних факторів, що впливають на формування гендерних стереотипів

Блок 2. Емоційна опора на інших та невпевненість у собі

- Вивчення особистих емоційних потреб та їх вплив на ставлення до шлюбу
- Розбудова позитивного ставлення до себе та підтримка від партнера

Блок 3. Розвиток емоційної зрілості та співпраці

- Навички ефективного спілкування та розв'язання конфліктів
- Підтримка емоційної стабільності та розуміння партнера

Блок 4. Зміцнення партнерських відносин

- Робота з довірою та взаєморозумінням
- Розвиток сексуальної гармонії та спільних інтересів

Блок 5. Перезавантаження сімейного щастя

- Рефлексія та оцінка прогресу у подоланні гендерних стереотипів
- Планування подальших кроків для збереження щастя в шлюбі

Блок 6. Підтримка після тренінгу

- Забезпечення можливості консультацій та підтримки після закінчення тренінгу
- Створення підтримуючої спільноти для учасників тренінгу

Розглянемо вказані блоки детальніше. **Блок 1 «Розуміння впливу гендерних стереотипів»** поєднує заняття, присвячені усвідомленню учасниками гендерних стереотипів, які можуть виникати в шлюбі. Учасники отримають можливість поглибити знання про ці стереотипи та їх вплив на міжособистісні стосунки.

Заняття включатимуть такі елементи:

- визначення понять «психологічні бар'єри» та «гендерний стереотип».
- аналіз статистики та досліджень, що стосуються психологічних аспектів в шлюбі.
- спільна дискусія про можливі причини виникнення гендерних стереотипів.

– визначення основних емоційних та психологічних перешкод, які можуть впливати на сприйняття статево-рольової поведінки партнера.

Мета **Блоку 2 «Емоційна опора на інших та невпевненість у собі»** полягає в тому, щоб допомогти учасникам усвідомити наявність гендерних стереотипів та вплив, який вони можуть мати на сприйняття статево-рольової поведінки партнера. Це допоможе підготувати учасників до подальшої роботи над подоланням проблем та покращенням стосунків у шлюбі.

Мета другого блоку – ознайомити учасників з поняттями «емоційна опора на інших» та «невпевненість у собі», розкрити їх вплив на стосунки в шлюбі та надати практичні інструменти для подолання цих гендерних стереотипів. Для того, щоб покращити та стабілізувати близькі відносини між подружжям, навчитися по-іншому сприймати свого партнера, більш глибоко та емоційно-яскраво, ми вважаємо емоційно-фокусовану та тілесну терапію найефективнішими. Ми пропонуємо цілий ряд вправ для налагодження емоційного зв'язку в парі.

У межах цього блоку доцільно використати *вправу «Емоційний календар»*. Учасникам пропонують створити календар, де вони будуть записувати свої щоденні емоційні стани та події, які на них впливають. Наприклад, вони можуть позначати дні, коли відчувають себе емоційно підтриманими, або дні, коли невпевненість у собі особливо виражена. Ця вправа допоможе учасникам усвідомити, які ситуації та які люди впливають на їхні емоційні стани та як вони реагують на це.

Доцільною є і групова *гра «Підтримка за правилами»*. Вона проводиться таким чином: учасники поділяються на пари і отримують завдання підтримати один одного за певними правилами. Наприклад, одному з учасників потрібно висловити свою невпевненість у собі, а іншому – надати емоційну підтримку та позитивний фідбек. Завдання полягає в тому, щоб учасники вміли підтримувати один одного та виявляти розуміння для емоційної опори.

Розглянемо *вправу «Підтримка в складних ситуаціях»*: учасники розглядають різні складні ситуації, які можуть виникнути в шлюбі, і

обговорюють, як надавати емоційну опору та підтримку один одному в таких моментах. Вони разом приймають рішення, як діяти в різних ситуаціях, і розробляють стратегії підтримки, які допоможуть їм подолати гендерні стереотипи та зміцнити стосунки у шлюбі.

Виконувати наступну вправу зі скарбнички тілесної орієнтованої психотерапії необхідно особливо тим, у кого з побудовою партнерських відносин є очевидні проблеми.

Вправа «Танцююча точка». Учасник має взяти собі будь-якого партнера. Потрібно стати на відстані витягнутої руки один від одного і закрити очі. Можна виконувати вправу під музику. Далі потрібно з'єднайте руки таким чином: один палець одного партнера в одній крихітній точці стикається з пальцем іншого партнера. Не можна відкривати очі під час вправи, не можна збільшувати площу контакту, не можна розмовляти під час виконання вправи.

Після дотику потрібно почати відчувати точку контакту. Для цього потрібно на якийсь час забути себе і стати цією точкою самому. Потрібно зрозуміти, що точка одночасно належить обом і без двох її немає. Ця точка є тілесною метафорою Сім'ї, Шлюбу, Любові, Флірту. В загальному значенні – це метафора відносин. Пара повинна зрозуміти, що ця точка живе за своїми власними законами, що у неї з'являються свої плани. Ця точка поведе двох в «танець», тому що їй захочеться самій танцювати, рухатися. З закритими очима обидва уявляють собі цю точку як пульсуючий згусток енергії, як світлову пляму в глухій пільмі, як лазерну указку, що танцює свій незалежний танець. Самостійний рух точки в цій вправі обов'язково потягне за собою і рух тіл. Ось так почнеться «танець» пари. Виконуючи вправу, потрібно пам'ятати, що ніхто не може передбачити скільки триватиме контакт. У вправи немає чітких тимчасових рамок. Учасники повинні відчути момент завершення.

Це технічне правило невизначеності в часі даної вправи є одночасно і високим «Правилом» у психології відносин, а саме: «Будь-яка справжня близькість живе рівно стільки, скільки їй судилося.». Зрозуміти це – значить разом перестати бути нещасним через постійні невдалі стосунки.

Ось так тілесно-орієнтована психотерапія з допомогою метафор тіла вчить наш розум «як йому жити в цьому житті». Практикуючі психологи кажуть: у цієї чарівної танцюючої точки є своє життя, як і у будь-якого справжнього контакту між двома людьми.

Ці вправи та ігри сприяють усвідомленню та підсилюють емоційну опору на інших та підтримують процес подолання невпевненості у собі учасників тренінгу. Вони допомагають розвивати емоційну зрілість та створюють позитивний та підтримуючий атмосферу у групі.

Для навчання учасників у ході **Блоку 3 «Розвиток емоційної зрілості та співпраці»** можна використовувати різноманітні методи і техніки, такі як рольові ігри. Учасники можуть бути розділені на пари або малих груп і зіграти різні сценарії комунікації та конфліктних ситуацій у шлюбі. Це дозволить практикувати навички ефективного спілкування, активного слухання, вираження емпатії та розв'язання конфліктів.

Проведення дискусій на тему ролі емоційної зрілості та підтримки в шлюбі. Учасники можуть обговорювати свої власні думки та досвід, висловлювати свої уявлення про емоційну стабільність та співпрацю в парі.

Натомість використання спеціальних вправ та технік для навчання ефективного спілкування, таких як «активне слухання», «позитивне вираження емоцій», «встановлення контакту з партнером».

Презентація позитивних рольових моделей стосунків у шлюбі, які демонструють зразки здорової співпраці та емоційної зрілості. Крім цього, використання вправ, які допомагають учасникам зрозуміти почуття та переживання партнера, наприклад, «симпатія-емпатія», «вільне вираження емоцій».

Також доцільною методикою є аналіз власного досвіду. Учасники можуть працювати над аналізом своїх стосунків у шлюбі та визначити, які гендерні стереотипи могли впливати на шлюб.

Блок 4 «Зміцнення партнерських відносин» спрямований на підвищення якості та стабільності партнерських стосунків у шлюбі. Учасники

тренінгу отримають знання та навички, які допоможуть їм покращити взаєморозуміння, зміцнити довіру та побудувати спільні інтереси в сім'ї.

Цей блок покликаний допомогти учасникам побудувати здорові та гармонійні партнерські відносини, що забезпечать стабільність та щастя у шлюбі.

Доцільною є вправа «Планування спільного майбутнього», де учасники обговорюють свої мрії, цілі та плани на майбутнє. Кожен учасник може ділитися своїми бажаннями та спільно виробляти плани для сім'ї.

Крім цього, пропонуємо використати дискусії на такі теми, як «Важливість довіри в партнерських стосунках» (учасники обговорюють, як довіра впливає на якість партнерських відносин і як її можна зміцнити) та «Ефективна комунікація у сім'ї» (учасники обговорюють різні способи ефективної комунікації і шукають спільні підходи для зміцнення зв'язку в сім'ї).

Блок 5 «Перезавантаження сімейного щастя» фокусується на підсумовуванні та оцінці прогресу учасників у подоланні гендерних стереотипів та зміцненні партнерських відносин. Учасники мають можливість переглянути свій шлях, який вони пройшли під час тренінгу, і проаналізувати, як їхні стосунки та сприйняття партнера змінилися.

Під час цього блоку використовуються такі практики:

– Рефлексія успіхів. Учасники проходять рефлексивний процес, під час якого обговорюють свої досягнення у подоланні гендерних стереотипів, що чинить вплив на сприйняття статево-рольової поведінки партнера. Вони діляться своїми успіхами та визначають, що саме допомогло їм досягти покращення в стосунках.

– Оцінка прогресу в стосунках. Учасники обговорюють, як покращилися їхні стосунки та сприйняття партнера після проходження тренінгу. Вони називають конкретні зміни, які відбулися в їхніх сімейних стосунках, і діляться своїми спостереженнями.

– Планування подальших кроків. Учасники розглядають майбутні можливості для збереження щастя в шлюбі. Вони обговорюють, які знання та навички ще потрібно розвивати, щоб подолати подальші виклики та підтримувати гармонійні відносини.

– Підтримка та підсумок. Тренер підсумовує результати тренінгу та надає підтримку учасникам на майбутньому шляху. Він надає поради та рекомендації для підтримки здорових та гармонійних стосунків у майбутньому.

Заключний 6-й блок тренінгу є часом для оцінки досягнень та планування майбутнього. Учасники впевнено переходять до нових етапів своїх стосунків, володіючи навичками і знаннями, необхідними для підтримки щастя та гармонії у шлюбі.

Тренінг «Перезавантаження сімейного щастя» є комплексною програмою, спрямованою на допомогу учасникам у формуванні здорових та гармонійних стосунків у шлюбі. Через активні методи групової роботи, вправи, ігри, діалоги та дискусії, учасники навчаються розуміти гендерні стереотипи, які можуть виникати у шлюбі, та знаходити ефективні способи їх подолання.

Таким чином, ми розробили психокорекційну програму спрямовану на поліпшення взаємовідносин у парі. На нашу думку, багато проблем у взаємодії подружніх пар викликані початковою неувагою до власних почуттів і бажань, а також неправильним, або неповноцінним їх розумінням. У зв'язку з цим, вправи, які можуть виконувати члени подружжя навіть вдома вдвох допоможуть налагодити стосунки, покращити мікроклімат в сім'ї та зробити їх життя щасливішим.

З метою закріплення ефекту від програми психокорекційного впливу важливо дотримуватись рекомендацій, які допоможуть зберігати гармонійні стосунки в сім'ї протягом тривалого періоду часу. Отже, ми надаємо рекомендації, дотримання яких на щоденній основі допоможуть підвищити рівень суб'єктивного благополуччя та налагодити клімат у стосунках:

1. Створюйте більше позитивних емоцій. Не потрібно бути великим науковцем, щоб зрозуміти очевидну істину: нам найкраще там, де позитивних емоцій більше, ніж негативних. Коли компліменти звучать частіше, ніж критика, а радість і взаємний інтерес домінують над сумнівами та нудьгою. Як використати це знання на свою користь? Навчіться дарувати партнеру більше позитиву. Якщо виникла сварка, спробуйте помиритися поцілунками або приємним сюрпризом, щоб компенсувати негатив. Якщо наговорили зайвого – попросіть вибачення від щирого серця. Знайдіть 10 гарних рис у партнері та розкажіть йому про них. Приготуйте улюблену страву партнера.

Позитивних моментів завжди повинно бути більше, ніж негативних. Тому важливо кожен день робити для партнера щось приємне: влаштовувати романтичні прогулянки, обіймати, захоплюватися його характером і зовнішністю, батьківськими чи професійними навичками, голосом або стилем водіння. Турбота і вдячність мають велике значення – вони дають нам причину бути разом.

2. Інколи варто поступатися один одному. Що важливіше: завжди бути правим чи все-таки щасливим? Ключ до гармонії в тому, щоб у люблячому подружжі обидва партнери намагалися чути один одного, йшли на поступки і частіше говорили: «Ти маєш рацію, люба», «Вибач, що розлютився, для мене ти важливіша за цю суперечку», і т.і. Кількість критики, конфліктів і спроб захистити свою точку зору тільки віддаляє партнерів. Замість того, щоб підтримувати один одного, вони починають будувати барикади, захищатися і ображати.

А чи варта того така «перемога»? Навіть якщо вам вдасться довести свою правоту і сказати, що ваша партнерка не має рації, чи полегшає вам на серці? Секрет щасливого сімейного життя в тому, щоб визнавати свої помилки, навіть якщо ви були праві. Не шукайте виправдань для себе, пояснюючи, чому вам важче. Будьте мудрими – погоджуйтеся з партнером де це можливо, щоб припинити конфлікт.

3. Не змагайтеся – співпрацюйте. Не існує бездоганих стосунків: конфлікти, сварки та непорозуміння є частиною життя кожної пари. Проте у нещасливих шлюбах ці моменти перетворюються на трагедію, де зосереджуються на розбіжностях. У щасливих парах же фокус робиться на пошуку компромісу. Вони пам'ятають, що люблять один одного і прагнуть однієї мети: побудувати міцну та щасливу родину. В цьому криється їхній успіх. Вміння правильно визначити пріоритети, розуміти, що саме стало причиною сварки. Вони концентруються на покращенні взаєморозуміння та задоволенні в стосунках, а не на руйнуванні довіри.

Тому, коли виникає конфлікт, не поспішайте розгублено реагувати – спілкуйтесь, обмінюйтесь своїми бажаннями та переживаннями, знаходьте рішення, яке буде задовольняти обох. Адже ви партнери, а не супротивники.

4. Менше критикуйте один одного. У щасливих пар немає місця для критики, порівнянь чи саркастичних жартів, мета яких принизити чи образити партнера. Про недоліки або помилки говорять відкрито, але обережно і творчо, щоб не поранити почуття іншої людини. Дуже важливо мотивувати партнера на позитивні зміни, продемонструвавши, що ви все помічаєте, але при цьому залишаєтеся на його стороні.

«Мабуть, ми обидва трохи розслабились і не приділяємо увагу здоров'ю... Як щодо того, щоб почати бігати?» – пропонує чоловік своїй дружині, котра набрала кілька кілограмів. «Ну, це трапляється з усіма. Але наступного разу будь уважнішим, адже ця річ була для мене важливою...» – м'яко докоряє дружина чоловіку, що розбив її улюблену чашку. Тут немає грубості чи агресії, лише любов і підтримка. Це справжня цінність, коли вас не звинувачують, а люблять і підтримують.

5. Сімейні традиції або ритуали створюють неймовірну атмосферу, роблять спільне життя більш насиченим, цікавішим, це залишає приємні спогади. Ніщо так не об'єднує, як спільна справа, адже це сприяє спілкуванню та активній взаємодії між членами сім'ї, а відповідно згуртовують та зміцнюють сім'ю.

Творіть разом з усією родиною. Наприклад, спільна підготовка до свята, спільне прикрашання ялинки, спільне випікання паски чи випікання млинців, скажімо щосуботи, перегляд сімейного фільму, щонедільний обід або виїзд на пікнік, де вся сім'я збереться разом, адже це чудова нагода отримати задоволення від спілкування, краще пізнати одне одного, стати ближчими та згуртованішими.

6. Спільне хобі та спільне дозвілля. Корисним буде запровадити та розвивати спільні інтереси у родині. Це буде слугувати сполучною ниточкою у родині, тому що спільне захоплення дає безліч тем для обговорення і покращує взаєморозуміння в сім'ї. Завдяки цьому сім'я проводить більше часу разом і не з примусу, а тому що всім цікаво. Від цього спільне життя стає більш цікавим та насиченим. В такому випадку члени родини стають ближчими одне до одного, зникає байдужість чи відчуження, а сімейне життя набуває нових барв.

Наприклад, відмінно підійдуть спільні тренування з танців, пробіжки або навіть звичайні настільні ігри – головне, щоб ви робили це разом. Секрети прості: чим більше позитивних емоцій, тим більше приємних вчинків. І навпаки, люблячі вчинки підживлюють позитивні почуття. Головне діяти, будувати своє щастя тут і зараз. Дотримуючись даних рекомендацій, члени пари зможуть будувати здорові, міцні та гармонійні міжособистісні стосунки в парі.

Висновки до розділу 3

Гендерні стереотипи мають глибокий вплив на взаємодію у парах, породжуючи упередження та конфлікти. Для їх подолання важливо застосовувати комплексний підхід, який включає розпізнавання стереотипів, роботу з переконаннями та емоціями партнерів, розвиток навичок ефективної комунікації та формування рівноправного розподілу ролей. Особливу увагу слід приділяти емоційній близькості, яка є основою гармонійних стосунків. Використання методів емоційно-фокусованої та тілесно-орієнтованої терапії,

а також інтерактивних технік тренінгового формату сприяє формуванню здорових, підтримуючих взаємин. Основна мета психологічної допомоги – створення атмосфери довіри, розуміння та емоційної підтримки, що дозволяє парам ефективно працювати над покращенням своїх стосунків.

Застосування тренінгів як доповнення до класичних консультацій відкриває нові можливості для пар, які прагнуть досягти змін. Такий підхід дозволяє не тільки обговорити, але й активно втілювати зміни у стосунках, роблячи процес більш залученим і результативним. Не підлягає сумніву необхідність індивідуального підходу до вибору психокорекційного тренінгу для роботи з клієнтами або з парами, які мають упереджене ставлення до свого партнера. Основними критеріями вибору є врахування особливостей людини, типу упереджень, рівня конфліктності, а також мотивації до змін. Успішна робота потребує комплексного аналізу динаміки стосунків у парі, ідентифікації прихованих емоційних бар'єрів та специфічних комунікативних моделей. Найкраще підійдуть тренінги, спрямовані на розвиток емпатії, покращення емоційного інтелекту, усвідомлення власних когнітивних викривлень і навчання конструктивній взаємодії. Це дозволяє мінімізувати вплив негативних стереотипів у сприйнятті партнера та сприяє гармонізації стосунків. Такий підхід гарантує більш ефективне вирішення конфліктів і сприяє довготривалим позитивним змінам у взаємодії пари. Робота з парами, у яких існують упередження передбачає делікатне балансування між потребами обох партнерів і зниженням впливу культурних стереотипів, що може стати ключем до створення гармонійних стосунків.

В рамках даного розділу була розроблена психокорекційна програма у вигляді тренінгу, направленою на зменшення негативного впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера та, як результат, на поліпшення та налагодження стосунків в подружніх парах. Мета даної психокорекційної програми полягає у зміні поведінки подружжя, які призведуть до покращення міжособистісних стосунків та мікроклімату в парі. Ми фокусували свою увагу на тому, щоб подружні пари або окремі люди, які

знаходяться у стосунках, змогли знайти безпечний спосіб контакту із партнером, усвідомити свої автоматичні реакції та, за потреби, корегувати їх.

Під час проходження запропонованого тренінгу учасники мають можливість навчитися через аналіз поведінкових патернів, через вияв своїх емоцій та через тіло взаємодіяти по іншому, навчитися чути та розуміти сигнали свого партнера, навчитися переживати моменти стресу та тривоги разом у контакті, а також виробити більш гнучкі позиції у відносинах і сприяти новим способам взаємодії. Для того, щоб покращити та стабілізувати близькі відносини між подружжям, навчитися по-іншому сприймати свого партнера, більш глибоко та емоційно яскраво, ми вважаємо ефективними застосування методів емоційно-фокусованої та тілесної терапії. Їх ми детально описали в розділі та підібрали техніки та вправи в рамках даних підходів.

Тренінг має чітко визначену багатоступеневу структуру, яка включає 6 основних блоків: усвідомлення впливу гендерних стереотипів; емоційна опора та розвиток впевненості в собі; розвиток емоційної зрілості та співпраці; зміцнення партнерських відносин; підсумки та перезавантаження сімейного щастя; пост-тренінгова підтримка. Кожен блок є логічно завершеним і спрямований на певний аспект покращення стосунків у парі. В психокорекційному тренінгу застосовуються різноманітні методики роботи з учасниками, а саме: рефлексія та самоаналіз, рольові ігри та вправи, групові дискусії, емоційно-фокусована та тілесна терапії, пост-тренінгова підтримка. Програма побудована на комплексному підході, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти міжособистісних стосунків. Вона має потенціал для досягнення важливих результатів, а саме: зменшення впливу гендерних стереотипів за допомогою отриманих інструментів для їх розпізнання та подолання, поліпшення комунікації за рахунок розвитку навичок активного слухання, емпатії та ефективного вирішення конфліктів та зміцнення довіри та партнерських стосунків завдяки вправам на розуміння потреб партнера та спільного планування майбутнього.

Таким чином, запропонована психокорекційна програма «Перезавантаження сімейного щастя» є добре структурованою, комплексною та орієнтованою на практичне застосування. Її методики враховують основні чинники, що впливають на шлюб, і спрямовані на створення довготривалих позитивних змін у стосунках між подружжям.

ВИСНОВКИ

В рамках дослідження було досягнуто поставленої мети, яка полягала у вивченні та виявленні впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнера. Також було виконано всі поставлені завдання.

1. Розглянуто поняття гендерних стереотипів в психологічній науці та виявлено, що гендерні стереотипи виникли внаслідок сприйняття та інтерпретації статевих відмінностей у різні історичні епохи та культури, а також через століттями закріплені традиції розподілу праці. Термін "гендерні стереотипи" еволюціонував від визначення як статичні соціальні конструкції, що передаються з покоління в покоління через культуру, мову й традиції та позначають узагальнені уявлення про риси, поведінку та соціальні ролі, що приписуються чоловікам і жінкам на основі їхньої статі до визначення, яке відмічає системний характер стереотипів, які впливають на міжособистісну взаємодію та на прийняття рішень. Сучасні визначення зазначають проникнення гендерних стереотипів у різні аспекти життя, зокрема освіти, роботу й сім'ю та мають не лише культурний, а й психологічний вимір, впливаючи на самосприйняття й особистісний розвиток.

Нинішній підхід у вивченні гендерних стереотипів підкреслює їхню динамічність та здатність змінюватися під впливом соціальних трансформацій, а також їхню роль у підтримці або формуванні гендерної нерівності в суспільстві. Позитивною функцією гендерних стереотипів є сприяння взаєморозумінню і співпраці між індивідами та групами. Гендерні стереотипи мають бути одночасно стійкими та гнучкими, адже це забезпечує стабільність у поглядах, але водночас дозволяє суспільству розвиватися. Для подолання негативного ефекту гендерних стереотипів необхідно постійно піддавати критиці існуючі теорії, усвідомлюючи їхній потенційний соціокультурний вплив. Науковий підхід потребує уникнення редукціонізму та пошуку шляхів для розуміння гендеру як динамічного й багатовимірного

явища. Це дозволить не лише підвищити точність психологічних досліджень, а й сприяти розвитку більш інклюзивного та справедливого суспільства.

Сьогодні термін «гендерні стереотипи» визначається як узагальнені, часто спрощені та стійкі уявлення про риси, поведінку та соціальні ролі, що нібито притаманні чоловікам і жінкам, які формуються під впливом соціокультурних факторів і впливають на сприйняття й оцінку себе та інших людей залежно від їхньої гендерної належності. У нашій роботі ми схилиємося до розуміння гендерних стереотипів як соціально конструйованих і культурно закріплених уявлень про ролі, риси та поведінку притаманних різним гендерам, які впливають на сприйняття, взаємодію та поводження людей, часто підсвідомо формуючи очікування та обмеження щодо можливостей особистості.

2. В рамках завдання проаналізувати соціально-психологічні особливості статево-рольової поведінки ми дізналися, що статево-рольова поведінка є багатовимірним явищем, яке визначається біологічними, соціальними та культурними чинниками. Статево-рольова поведінка визначається через соціальні норми, які регламентують "прийнятне" для чоловіків і жінок, а також через індивідуальну інтерпретацію цих норм. Вона охоплює аспекти, пов'язані з професійною діяльністю, сімейними обов'язками, комунікацією та емоційною сферою. У психологічній науці акцент робиться на тому, як особистість усвідомлює й адаптується до цих очікувань, формуючи при цьому свою ідентичність. У процесі формування гендерної ідентичності ключову роль відіграють як внутрішні особливості людини, так і зовнішні впливи, такі як виховання, освітнє середовище, засоби масової інформації та інші соціальні інститути. Наукові дослідження підтверджують, що взаємодія цих факторів може як сприяти гармонійному розвитку, так і викликати гендерні дисбаланси або міжособистісні конфлікти.

Наукові підходи до вивчення статево-рольової поведінки базуються на аналізі поведінкових моделей, які відповідають соціальним очікуванням щодо гендерних ролей. Одним із сучасних напрямів досліджень є вивчення

феномену андрогінності, що передбачає гнучке використання елементів маскулінної та фемінінної поведінки. Як свідчать сучасні дослідження, люди з андрогінною поведінкою демонструють вищий рівень соціальної адаптації, емоційної стабільності та задоволення життям. Це підтверджує необхідність переосмислення жорстких гендерно-рольових стереотипів, які обмежують особистісний розвиток.

У сучасному суспільстві статево-рольова поведінка змінюється в напрямку більшої гнучкості й індивідуалізації. Однак традиційні гендерні стереотипи, як і раніше, впливають на формування особистості, особливо в контексті сімейного виховання та соціальних інститутів. Подолання цих обмежень вимагає комплексного підходу, спрямованого на розвиток гендерної рівності, формування толерантності та підтримку особистісної самореалізації незалежно від біологічної статі.

3. В ході емпіричного дослідження було розглянуто особливості впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки, на формування міжособистісної взаємодії та самовідчуття партнерів у парах. Дослідження охопило шість основних гендерних стереотипів, які впливають на ролі в парі та емоційні характеристики чоловіків і жінок. Жінки у вибірці здебільшого асоціюються з традиційними фемінними рисами, підтримують усталені гендерні ролі, демонструють високий рівень цілеспрямованості, але стикаються із труднощами у самореалізації та самоприйнятті. Чоловіки частіше виявляють андрогінність, відкритість до різних ролей, але зіштовхуються із проблемами постановки життєвих цілей та емоційною напругою.

Більшість жінок у вибірці демонструють позитивний емоційний стан, високу життєву енергію та мотивацію. Проте вони стикаються з проблемами у самоприйнятті, особистісному зростанні та контролі зовнішніх обставин. Низький рівень задоволеності власними досягненнями часто супроводжується внутрішніми конфліктами. Незважаючи на ці труднощі, жінки загалом демонструють високий рівень зацікавленості життям і здатність долати

виклики. Чоловіки здебільшого підтримують гендерні стереотипи, але водночас демонструють відкритість до гнучкого розподілу ролей. Вони мають сильні соціальні зв'язки, високу здатність до адаптації та самоконтролю, але частина респондентів стикається з відсутністю життєвої мотивації, натхнення та ясності цілей. Позитивними рисами є орієнтованість на саморозвиток і готовність до змін.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що гендерні стереотипи суттєво впливають на формування очікувань щодо статеворольової поведінки партнера. Зокрема, усталені стереотипи про традиційні ролі в парі, як «жінка має займатися побутом» чи «чоловік є головним годувальником», визначають не лише сприйняття себе в стосунках, але й очікування від партнера. Це створює чіткі рамки «правильності» поведінки, які впливають на динаміку відносин. Дослідження показало, що підтримка стереотипу про «м'якість і емоційність жінок» корелює із самосприйняттям жінок як фемінних. Це свідчить, що такі уявлення інтегровані у їхню гендерну ідентичність і впливають на сприйняття ролей у стосунках. Натомість чоловіки, які демонструють андрогінність та гнучкість у ролях, частіше відмовляються від стереотипу про небажаність хатньої роботи, що сприяє формуванню рівноправнішої партнерської динаміки.

Підтверджено, що існування гендерних стереотипів посилює рівень сімейної тривоги. Очікування від партнерів, зумовлені стереотипами, часто стають джерелом напруженості, якщо ці очікування не виконуються. Наприклад, відхилення партнера від ролі «годувальника» або партнерки від традиційної жіночої ролі може сприйматися як порушення норм, що спричиняє конфлікти у стосунках. Результати підтвердили, що підтримка стереотипів, як-от «жінка має ставити сім'ю понад кар'єру», часто асоціюється із задоволенням від стосунків лише за умови відповідності очікуванням обох партнерів. У випадках, коли жінка прагне кар'єрного розвитку, традиційний поділ ролей стає джерелом внутрішніх конфліктів і напруженості у стосунках. Негативна кореляція між підтримкою стереотипів і здатністю до

рівноправного партнерства підтверджує, що відхід від гендерних норм створює більше можливостей для гармонії в парі. Наприклад, чоловіки, які відкриті до гнучкого розподілу обов'язків, демонструють кращу адаптивність і зменшують напруженість у стосунках. Це доводить, що гендерні стереотипи не лише визначають сприйняття ролей, але й мають реальний вплив на якість відносин і динаміку в парі.

4. У межах останнього розділу було розроблено психокорекційну програму у форматі тренінгу, спрямовану на зменшення негативного впливу гендерних стереотипів на сприйняття статево-рольової поведінки партнерів. Основною метою програми є зміна моделей поведінки подружжя, що сприятиме покращенню міжособистісних стосунків і створенню сприятливого мікроклімату в парі. Програма забезпечує учасникам можливість усвідомити автоматичні реакції, налагодити безпечний контакт із партнером і коригувати неефективні поведінкові патерни, що сприятиме гармонізації стосунків.

Тренінг базується на методах емоційно-фокусованої та тілесної терапії, що забезпечує учасникам можливість глибше розуміти свої емоції, реакції партнера, навчатися співпереживанню, а також розвивати здатність разом долати стресові ситуації. Це дозволяє зміцнити емоційний зв'язок між партнерами та розширити спектр поведінкових і комунікативних стратегій у парі. Структура програми складається з шести основних блоків: усвідомлення впливу гендерних стереотипів, емоційна опора та розвиток упевненості, розвиток емоційної зрілості та співпраці, зміцнення партнерських відносин, підсумковий етап «перезавантаження сімейного щастя» та пост-тренінгова підтримка. Кожен блок включає низку методик, таких як рефлексія, рольові ігри, групові дискусії, а також вправи, спрямовані на розвиток активного слухання, емпатії, навичок вирішення конфліктів і спільного планування майбутнього. Застосування комплексного підходу, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти стосунків, дозволяє досягти таких результатів, як зниження впливу гендерних стереотипів, покращення комунікації та зміцнення довіри й партнерських взаємин. Особливу увагу приділено

формуванню навичок розпізнавання гендерних стереотипів і подоланню їхнього негативного впливу, що дозволяє створювати нові моделі взаємодії в парі. Таким чином, розроблена психокорекційна програма є структурованою та практично орієнтованою. Вона спрямована на довготривалі позитивні зміни у взаєминах подружжя, що підтверджує її ефективність у подоланні негативного впливу гендерних стереотипів і гармонізації сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. В. Чинники формування статево-рольової ідентифікації особистості. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. № 3. С. 149–152.
2. Бабаян Ю. О., Скачко І. В. Гендерні особливості конфліктної поведінки в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2015. №38. С. 39–48.
3. Брайдотті Р. Теорія статевої відмінності. *Антологія феміністичної філософії*. Київ: Основи, 2016. № 4. С. 357–367.
4. Бринза І. В., Будіянський М. Ф. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. *Наука і освіта*. 2016. №11. С. 43–48.
5. Ващенко І. В., Ананова І. В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*, 2019. № 46, С. 59–87.
6. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні прояви гендерних стереотипів. *Український соціум*. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2017. № 3 (5). С. 24–29.
7. Вітенко І. С., Борисюк А.С., Вітенко Т. І. Основи психології. Основи педагогіки [Текст]: навч.-метод. Посібник, 2-ге вид. Чернівці: Книги-XXI, 2015. 200 с.
8. Войцях Т. В. Інноваційні методики діагностичної роботи з сім'єю: [спецкурс]. Черкаси: ОПОПП, 2012. 68 с.
9. Ворона М. В. Гендерні стереотипи: сутність, функції, наслідки. *Статистика України*, 2010. № 4. С. 71–74.
10. Воропаєва Т. С. Трансформація гендерної ідентичності в Україні. Особистісні виміри становлення нової парадигми сучасної української освіти.[колективна монографія] / за заг. ред. Т. І. Власової та Т. М. Тально. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький, 2017. С. 150–158.

11. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: Навчальний. Посібник. Гриф МОН. Київ: Вид. центр «Академія», 2016. 308 с.
12. Горецька О. В., Сердюк Н. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.
13. Горностай П.П. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. Київ: КІС, 2017. 132 с.
14. Гуцол С. Ю. Методологія наукових досліджень: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю «Психологія». Укл. : С. Ю. Гуцол. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 26 с.
15. Дрозд О. В. Психологічна діагностика безпеки сімейного середовища. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 110–114
16. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс [Текст]: навч. посіб. для студентів . Дуткевич Т. В.; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти. Кам'янець-Подільський: Зволейко Д. Г. [вид.], 2015. 431 с.
17. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 1. С. 95–105
18. Заграй Л. Д. Гендерні моделі в уявленнях молоді. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія*, 2015. Вип. 2. С. 55–64.
19. Зозуль Т. В. Психологічні особливості взаємодії в конфліктних ситуаціях подружжя із суттєвою різницею у віці. *Проблеми сучасної психології*. № 29, 2015. С. 266–275.
20. Золотнюк О. П. Диспозиційний компонент особистості в контексті шлюбних відносин: можливість фіксації і соціологічний досвід вимірювання. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014 №3 (24). С. 66–73.

21. Іванюк Т. С. "Статеврольова свідомість як складова частина загальної статевої культури особистості." *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна*. 2017. № 28. С. 39–50.
22. Камінська О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоставлення особистості. *Наукові записки [Національного університету Острозька академія]. Сер.: Психологія і педагогіка*. № 13, 2009. С. 134–143.
23. Карпова Д. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 4. С. 41–45.
24. Козинець І. М. "Статеврольова соціалізація та гендерна ідентичність особистості." *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. № 13, 2012. С. 91–96.
25. Кузнецов М. А. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.- практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.
26. Куравська Н. Гендерні стереотипи як джерело гендерної дискримінації та сексизму. *Збірник наукових праць: психологія*. № 22, 2018. С. 55–62.
27. Курова А. В., Крюкова М. А. Загальна психологія: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА» - Вступ до спеціальності). Одеса: Фенікс, 2019. 50 с.
28. Курова А. В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2019. 40 с.
29. Курцева А. О. Психологічні особливості молодих людей, орієнтованих на пошук шлюбного партнера через мережу Інтернет. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 55–61

30. Левицька Т. Розвиток психологічної готовності студентів до створення сім'ї : реферат дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Хмельницький, 2008. 36 с.

31. Лесяк О. О., Сингаївська І. В. Життєва успішність жінки як сучасний феномен. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ: Університет "КРОК", 2021. С. 117–119.

32. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики. Вид. 2-ге. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.

33. Лисенкова І. П. Психологічний тренінг як засіб підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права . 2021. Вип. 6. С. 90–96

34. Лосієвська О. Г., Морозова О. В. Психологічні проблеми створення гармонійних відносин у сім'ї. Матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. *«Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри»*, 24-25 лист. 2016 р., м. Київ; м. Сєвєродонецьк : Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2016. С. 127–129.

35. Лукаш Ю. С., Сингаївська І. В. Особливості структурно-функційних характеристик подружжя з дисфункційними взаєминами. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. С. 181–187.

36. Малес Л. В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. Київ: К.І.С., 2004. С. 131.

37. Матвієнко О. В. Пріоритети сучасної молоді у виборі життєвого шляху. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, № 40. С. 89–97.

38. Молодиченко В. Особливості соціальних уявлень молоді щодо сімейно-шлюбних відносин: гендерний аналіз. Українознавчий альманах. 2010. Вип. 4. С. 141–144.
39. Морозов С. М. Психометричний контроль та конструювання психодіагностичних тестів: навч. Посібник. К.: РВЦ «Київський ун-т», 2017. 95 с.
40. Морозова О. В. Життєві стратегії подружжя: аналіз дефініції. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологічні науки: проблеми та перспективи», м. Запоріжжя, 16-17 берез. 2018 р., Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2018. № 3. С. 65–67.
41. Морозова О. В. Особливості формування неконструктивних життєвих стратегій подружжя. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри», м. Сєверодонецьк, 25-26 груд. 2017 р., Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 87–89.
42. Морозова О. В. Психологічна допомога подружжю у критичних ситуаціях життя. Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 267–269.
43. Москалець В. М. Психологія особистості: навч. посібн. Київ : «Центр учбової літератури», 2013. 416 с.
44. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінськ Т. І. Психологія молоді сім'ї [Текст]: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
45. Ніколаєва М. К., Сингаївська І. В. Феномен співзалежності і його подолання в подружніх парах. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ: Університет "КРОК", 2021. С. 110–112.
46. Орбан–Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 448 с.

47. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Кондор. 2011. 468 с.
48. Павелків Р. В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: Монографія. Рівне: Волинські обереги, 2014. 368 с.
49. Петренко О. Б. "Дефініція і сутність поняття моральні гендерні стереотипи". *Психологія: реальність і перспективи*. № 2, 2013. С. 23–27.
50. Поліщук В. М. та ін Психологія сім'ї : підручник /за ред. В. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 247 с.
51. Посвістак О. А., Потапчук Є. М. Вплив постмодернізму на психологічні підходи до вивчення сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Том 2, № 1, С. 90–95.
52. Потапчук Є. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький, 2020. 36 с.
53. Проскурняк О. П. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. *Психологічний часопис*. 2017. № 1. С. 112–123.
54. Радчук В. М. Види психологічної готовності до і у шлюбно-сімейних взаєминах. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2013. Т. 18, Вип. 22(3). С. 69–75.
55. Руденок А. І. Формування у майбутніх психологів готовності до запобігання та подолання сімейних конфліктів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07; Держ. прикордон. служба України, Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2016. 16 с.
56. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2021. № 1 (61). С. 251–257.

57. Смирнова Т. В. Основи гендерної освіти та виховання. Вісн. СевДТУ. Вип. 96: Педагогіка: зб. наук. пр. Севастополь: Вид-во СевНТУ, 2019. С. 20–26.
58. Столярєнко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник [Текст] К.: Центр учбової літератури, 2016. 280 с.
59. Стуліка О. Б. Соціально-психологічні та особистісні чинники виникнення сімейних протиріч в молодих сім'ях. Молодий вчений. 2020. № 12(2). С. 293–301.
60. Суханов В. Ю. Базові категорії і систематизація психологічного знання. *Перспективи розвитку сучасної науки*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 7-8 травня 2015 року). Ч. II. Херсон: «Гельветика», 2015. С. 31–33.
61. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. К. : ВД «Слово», 2014. 608 с.
62. Ткалич М. Г.; Зінченко Т. П. Типологія гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 2, 2013. С. 47–52.
63. Ткачук Т. А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. *«Молодий вчений»* № 5 (45), 2017. С.227–230.
64. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
65. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим : [курс лекцій] К. : Наук. думка, 2016. 190 с.
66. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник. К.: ВД «Професіонал», 2015. 656 с.
67. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2017. 640 с.
68. Шевчук Ю. С. Подружжя сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. Збірник наукових праць РДГУ. № 1, 2013. С. 128–131.

69. Шиделко А. В. Етика і психологія сімейного життя: навчально-методичний посібник (для ПТНЗ). Львів, 2019. 132 с.
70. Akestam N., Rosengren S., Dahlén M., Liljedal K. T., Berg H. (2021). Gender stereotypes in advertising have negative cross-gender effects. *Eur. J. Marketing* 55, 63–93.
71. Baiocco R., Pistella J., Salvati M., Ioverno S., Lucidi F.. Sexual prejudice in sport scale: a new measure. *J. Homosex.* 67, 2020. P. 489–512.
72. Chen H. et al. Family tourism: Interpersonal interaction, existential authenticity and quality of tourist experience // *Journal of Vacation Marketing*. – 2022. T. 28. №. 1. P. 82–94.
73. Chuanchuan Z., Jingwen W. Gender roles and women's labor market outcomes // *China Economic Quarterly International*. 2021. T. 1. №. 2. P. 97-108.
74. Dewitt S. et al. Family dynamics and relationships in female entrepreneurship: An exploratory study // *Journal of Family Business Management*. 2023. T. 13. №. 3. P. 626–644.
75. Gil-Lacruz A. I., Marcuello C., Saz-Gil M. I.. Gender differences in European volunteer rates. *J. Gender Stud.* 28, 2019, P. 127–144.
76. Loh H. S., Gaur S. S., Sharma P. Demystifying the link between emotional loneliness and brand loyalty: Mediating roles of nostalgia, materialism, and self-brand connections // *Psychology & Marketing*. 2021. T. 38. №. 3. P. 537–552.
77. Madut K. K. Determinants of early marriage and construction of gender roles in South Sudan // *SAGE Open*. 2020. T. 10. №. 2. P. 215.
78. Priyashantha K. G., De Alwis A. C., Welmilla I. Gender stereotypes change outcomes: A systematic literature review // *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*. 2023. T. 5. №. 5. P. 450–466.
79. Rudman, Laurie A., and Peter Glick. *The social psychology of gender: How power and intimacy shape gender relations*. Guilford Publications, 2021. P.116.

80. Sassler S., Lichter D. T. Cohabitation and marriage: Complexity and diversity in union-formation patterns //Journal of Marriage and Family. 2020. Т. 82. №. 1. P. 35–61.

81. Tabassum N., Nayak B. S. Gender stereotypes and their impact on women's career progressions from a managerial perspective //IIM Kozhikode Society & Management Review. 2021. Т. 10. №. 2. С. 192–208.

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років - 68

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 12 (71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82)

Джерел українських авторів за останні десять років – 56 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68,70)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент. 1 – повністю не згоден 2 – здебільшого не згоден 3 – де в чому не згоден 4 – де в чому згоден 5 – швидше згоден 6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.

15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.

53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.
61. Я часто відчую, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчую напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.

74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є

79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф

1. Самоприйняття. Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна

оцінка свого минулого. Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Автономія. Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами. Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті. Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті. Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

4. Особистий ріст. Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом. Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

5. Позитивні стосунки з оточуючими. Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом “даватибрати”. Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

6. Управління середовищем. Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям. Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами.

**Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (Є. Г. Ейдемільер,
В. В. Юстицькіс)**

Інструкція: Опитувальник містить твердження про ваше самопочуття вдома, в сім'ї. Якщо Ви загалом згодні з твердженням, відповідайте «так». Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, ви характеризуєте своє самопочуття у сім'ї. У опитувальнику немає «правильних» та «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте.

Текст опитувальника

1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
2. Відчуваю, що, як би я не вступив (а), все одно буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї.
5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручною).
8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугою).
9. Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю.
10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.
11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.
12. Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) будинку.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.
15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.
16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.
17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.

18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.

19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими.

20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.

21. Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати.

Обробка й інтерпретація результатів За кожне згоду з твердженням нараховується 1 бал. Сума балів підраховується окремо по кожній з трьох шкал:

1. Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї. До шкали відносяться наступні твердження: 1,4,7,10, 13,16, 19. Наявність сімейної провини діагностується при п'яти пунктах згоди.

2. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) - відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного. До шкали відносяться твердження: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Сімейна тривожність діагностується при п'яти погодилися.

3. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну задачу для індивіда. До шкали відносяться твердження: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. 4. Загальна сімейна тривожність. Наявність сімейної напруги та тривоги діагностується при підсумовуванні по всім позиціям. Після підрахунку балів за окремими шкалами обчислюється сума балів за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість), на підставі чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

Додаток В**Методика виміру ступеня андрогінності (С. Бем)**

Інструкція: Дайте відповідь на кожне твердження «так» чи «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

1. Той, хто вірить у себе.
2. Вміє поступатися.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Палкий на лестоці.
15. Удачливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночий.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Вміє відчувати.
24. Ревнивий.
25. Здібний до лідерства.
26. Той, хто піклується про людей.

27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Який розуміє інших.
30. Прихований.
31. Швидкий у прийнятті рішень
32. Співчуваючий.
33. Щирий.
34. Покладається лише на себе (самодостатній).
35. Здатний втішати.
36. Марнослашний.
37. Владний.
38. Має тихий голос.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, серцевий.
42. Урочистий, важливий.
43. Має власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Малорезультативний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний, такий, що пристосовується.
52. Індивідуаліст.
53. Не любить лайки.
54. Несистематичний.
55. Має дух змагань.
56. Хто любить дітей.

57.Тактичний.

58.Амбіційний, честолюбний.

59.Спокійний.

60.Традиційний, схильний до умовностей

Ключ до тесту

Маскулінність (“так”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність (“так”): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M) \times 2,322$.

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінінність.

Інтерпретація результатів. Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що ви належите до того рідкісного типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає змогу вам бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що ви людина, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, вам не вистачає характеру, ви ухиляєтесь від відповідальності, передоручаєте вирішення своїх проблем іншим людям.

Якщо ви недобрали середньої кількості балів за фемінними якостями, проте у вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що ви здатні протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей. Ви людина, орієнтована на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої нехтуєте будь-якими сентиментами. Ви прагнете виробляти у собі значною мірою притаманні вам твердість духу і характеру. Проте оточуючим іноді не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Люди, які набрали низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості.

Методика «Індекс життєвого задоволення» (Н. Паніної)

Інструкція: Оцініть кожне твердження відповідно до ступеня вашої згоди. У стовпчику з номером питання поставте будь-який знак навпроти потрібної відповіді - "згоден", "не згоден" або "не знаю".

1. З віком багато мені здається краще, ніж я очікував раніше.
 2. Життя принесла мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
 3. Зараз найпохмуріший період в моєму житті.
 4. Моє життя могла б бути щасливішими, ніж є.
 5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодшим.
 6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві.
 7. Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті.
 8. Я вважаю, що в майбутньому мене чекають цікаві і приємні справи.
 9. До своїх справ і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше.
 10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
 11. Відчуття віку не турбує мене.
 12. Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення.
 13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість.
 14. У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробив масу дурниць у своєму житті.
 15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
 16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
 17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустив у своєму житті.
 18. Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.
 19. Я отримав досить багато з того, що очікував від життя.
 20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гірше, а не краще.
- Ключ до тесту

№ судження	згоден	Не згоден	Не знаю
1	0	1	1
2	0	2	1
3	0	2	1
4	0	2	1
5	2	0	1
6	0	2	1
7	2	0	1
8	2	0	1
9	2	0	1
10	0	2	1
11	2	0	1
12	2	0	1
13	2	0	1
14	0	2	1
15	2	0	1
16	2	0	1
17	0	2	1
18	0	2	1
19	2	0	1
20	0	2	1

Підраховується загальний сумарний бал, який є індексом життєвої задоволеності. Розмір показника варіює від 0 до 40. Інтерпретація результатів тестування: 25-40 балів – високий рівень життєвої задоволеності; 20-24 бали – середній; 0-19 балів – низький.