

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » лютого 2024 року

УДК

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ
ГЕНДЕРНОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТІ**

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:

студент 665м групи

Петращук Владислав Дмитрович

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,
професор

Лисенкова Ірина Петрівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » лютого 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студенту **Петращук Владиславу Дмитровичу**.

1. Тема роботи: «Психологічні засади впливу гендерної самоідентичності на поведінку в конфлікті» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – поведінка особистості в конфлікті.
3. Предмет дослідження – вплив гендерної самоідентичності на поведінку в конфлікті.
4. Завдання дослідження:
 - 1) теоретично дослідити гендерну самоідентичність в роботах сучасних вчених;
 - 2) проаналізувати дані наукової літератури стосовно поведінки в конфлікті;
 - 3) провести емпіричне дослідження впливу гендерної самоідентичності на поведінку в конфлікті;
 - 4) проаналізувати та інтерпретувати отриманні результати;
 - 5) розробити методичні рекомендації щодо покращення комунікативних навичок з урахуванням гендерних особливостей
5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лисенкова Ірина Петрівна д.психол.н., професор, завідувачка кафедри психології	21 вересня 2023 року	31 січня 2024 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ РОБОТАХ СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ	15.11.2023 р.
3.2.	Розділ 2. ПОВЕДІНКА В КОНФЛІКТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА	30.11.2023 р.
3.3.	Розділ 3. ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТІ	15.12.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	26.02.2024 р.

Студент

_____ Владислав Перащук
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ В РОБОТАХ СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ	7
.....	
1.1. Особливості формування гендерної ідентичності та різниця між сприйняттям статті серед індивідів з різними показниками маскулінності та фемінності.....	7
1.2 Соціокультурні та психоемоційні прояви гендерної само ідентичності	26
Висновок до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. ПОВЕДІНКА В КОНФЛІКТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА	39
2.1. Дослідження типів поведінки в конфлікті	39
2.2. Гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій	61
2.3. Вплив вибору копінг- стратегії на поведінку в конфлікті	63
.....	
Висновок до другого розділу	66
РОЗДІЛ 3. ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТІ	68
3.1. Організаційні засади та методи дослідження	68
.....	
3.2. Характеристика вибірки.....	78
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження..	81
3.4. Опис математико-статистичного опрацювання результатів емпіричного дослідження	91
.....	
3.5. Методичні рекомендації для покращення комунікативних навичок з урахуванням гендерних особливостей	95

Висновки	до	третього	розділу	102
.....				
ВИСНОВКИ				107
.....				
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ				117
ДОДАТКИ				124

ВСТУП

Багато уваги в ЗМІ приділяється ідеї, що жінки і чоловіки спілкуються дуже по-різному – насправді, іноді стверджується, що жінки і чоловіки спілкуються настільки по-різному, що вони, мабуть, прибули з різних планет! Хоча іноді відмінності в стилях спілкування жінок і чоловіків здаються постійними і непереборними, насправді вони досить незначні. Наприклад, і жінки, і чоловіки можуть бути турботливими, агресивними, зосередженими на завданні або сентиментальними. Однак важливо замислитися над тим, що жінки і чоловіки іноді сприймають одні й ті ж повідомлення з різним значенням. Насправді, саме через відмінності в інтерпретації повідомлень і відбувається «битва статей».

Дослідження показують, що жінки більшою мірою, ніж чоловіки, чутливі до міжособистісних смислів, які криються «між рядків» у повідомленнях, якими вони обмінюються зі своїми товаришами. Тобто суспільні очікування часто покладають на жінок відповідальність за регулювання інтимних стосунків або за те, наскільки близько вони дозволяють іншим підходити. З цієї причини вважається, що жінки приділяють більше уваги, ніж чоловіки, глибинним значенням про близькість, які мають на увазі повідомлення. З іншого боку, чоловіки більшою мірою, ніж жінки, чутливіші до «міжрядкових значень» статусу. Від чоловіків суспільство очікує, що вони повинні домовлятися про ієрархію або про те, хто капітан, а хто команда.

Ці відмінності в акцентуванні на міжособистісних та статусних наслідках повідомлень зазвичай призводять до того, що жінки очікують, що стосунки ґрунтуватимуться на взаємозалежності (взаємній залежності) та співпраці. Жінки частіше підкреслюють схожість між собою та іншими і намагаються приймати рішення, які роблять всіх щасливими. Натомість для чоловіків більш характерно очікувати, що стосунки ґрунтуватимуться на незалежності та конкуренції. Чоловіки частіше підкреслюють відмінності між собою та іншими і часто приймають рішення, виходячи зі своїх особистих потреб чи бажань.

Як ці відмінності проявляються у шлюбі? У способах спілкування жінок і чоловіків! Жінки, як правило, є фахівцями у стосунках, а чоловіки - фахівцями у виконанні завдань. Жінки, як правило, є експертами у "спілкуванні", яке відноситься до типів комунікації, що будують, підтримують і зміцнюють стосунки. Таке спілкування відображає навички розмови, виховання, емоційного вираження, емпатії та підтримки. Чоловіки, як правило, є експертами у виконанні завдань і вирішенні питань, пов'язаних з фактами. Вони є експертами у «звітній розмові», яка відноситься до типів спілкування, що аналізують питання та вирішують проблеми. Звітна розмова відображає вміння бути конкурентоспроможним, не бути сентиментальним, аналізувати та зосереджуватися на виконанні завдань.

Людина пізнає статеві відмінності в дуже ранньому віці. Хлопчики і дівчатка граються, виступають, одягаються і реагують на речі дуже по-різному. Дівчаток вчать, що плакати на людях - це нормально, а хлопчиків вчать «бути чоловіком». Для хлопчиків прийнятно вдавати, що вони граються зі зброєю, а для дівчаток - що вони граються в матерів. Чоловіки повинні виконувати інструментальні ролі, тобто обов'язки, орієнтовані на виконання певних завдань. Жінки мають виконувати експресивні ролі, які зосереджені на допомозі та піклуванні про інших, тобто ролі, орієнтовані на стосунки. Оскільки люди у стосунках взаємопов'язані та взаємозалежні, потрібні люди, які готові бути відкритими щодо своїх потреб і цілей стосунків, а також готові

працювати над покращенням комунікації, а отже, і стосунків загалом. Чітка комунікація необхідна для передачі та отримання інформації. Слова мають багато значень і конотацій, і вибір слів має вирішальне значення, коли ви говорите про ті сфери ваших стосунків, які вас не задовольняють. Просити і надавати роз'яснення, надсилати чіткі повідомлення, отримувати зворотній зв'язок, щоб бути впевненим, що вас зрозуміли, і уважно вислуховувати зворотній зв'язок - все це важливі складові ефективної комунікації. Нарешті, коли ви спілкуєтеся, пам'ятайте, що кожна людина хоче бути почутою, відчувати, що її цінують, знати, що вона має значення, і бути впевненою, що її ідеї є важливими.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці як гендерна самоідентифікація впливає на поведінку в конфлікті.

Завдання дослідження:

- 1) теоретично дослідити гендерну самоідентичність в роботах сучасних вчених;
- 2) проаналізувати дані наукової літератури стосовно поведінки в конфлікті;
- 3) провести емпіричне дослідження впливу гендерної самоідентичності на поведінку в конфлікті;
- 4) проаналізувати та інтерпретувати отриманні результати;
- 5) розробити методичні рекомендації щодо покращення комунікативних навичок з урахуванням гендерних особливостей.

Об'єкт дослідження: поведінка в конфлікті.

Предмет дослідження: вплив гендерної самоідентичності на поведінку в конфлікті.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація теоретичних джерел; *емпіричні:* авторська анкета, психодіагностичні методики: 1) опитувальник «Тест на визначення гендерної ідентичності» (С. Бем); 2) опитувальник «Індикатор копінг-

стратегій» Дж. Амірхана; 3) діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); 4) тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС); 5) Методика дослідження особистісної ідентичності (МДОІ) Л.Б. Шнейдер; *математико-статистичні*: первинна статистика; в роботі були використані такі статистичні показники, як t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Теоретична значущість та наукова новизна. На сьогодні, попри всі роботи науковців, існує дуже мало досліджень, які дають повноцінну характеристику гендерних особливостей міжособистісних взаємин в групі

Практична значущість. Отримані результати дозволяють розробити рекомендації, які можна використовувати для покращення міжособистісних стосунків в групі з урахуванням гендерних особливостей.

Апробація роботи

Публікації.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків та практичних рекомендацій, списку використаної літератури (83 з яких – 44 англійською мовою), додатків (3). Зміст роботи висвітлено на 110 сторінках основного тексту і містить 8 таблиць і 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ В РОБОТАХ СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ

1.1. Особливості формування гендерної ідентичності та різниця між сприйняттям статті серед індивідів з різними показниками маскулінності та фемінності

Більшість теоретичних досліджень у соціальних науках про маскулінність і фемінність до жіночого руху 1960-х і 1970-х років концептуалізували маскулінність і фемінність в один із таких способів: 1) те, що роблять чоловіки і жінки (позитивістські/нормативні теорії); 2) фіксований тип особистості, що є результатом соціалізації (психоаналітичні, біхевіористські, соціалізаційні теорії); та/або 3) еволюційно сформований і, таким чином, значною мірою вроджений або біологічний набір особистісних характеристик, що відображають відповідні ролі чоловіків і жінок у відтворенні (функціональні, соціобіологічні, еволюційні антропологічні теорії).

Феміністичні теорії у Сполучених Штатах та Європі поставили під сумнів теоретичні виклики концептуалізації маскулінності та фемінності. Деякі феміністичні теорії стверджували, що біологічна стать відрізняється від гендеру. Наприклад, есе Гейл Рубін «Торгівля жінками», опубліковане в 1975 році, розрізняло стать і гендер, стверджуючи, що стать - це біологічні відмінності між чоловіками і жінками, а гендер - це соціальні та культурні очікування і правила, що закріплені за кожною статтю в якості чоловічих і жіночих ролей [27,с.65]. Як і нормативні та позитивістські визначення, феміністичні теоретики зосередили свою увагу на маскулінності та фемінності як типах особистості та поведінки, що втілюються окремими чоловіками та жінками. Однак, на відміну від нормативних/позитивістських

визначень маскулінності та фемінності, ці теорії підкреслювали, що гендерні очікування та втілення маскулінності та фемінності є не лише глибоко культурними, але й політичними. Ці теоретики загалом критично ставилися до маскулінності, стверджуючи, що в межах чоловічої домінантної або патріархальної соціальної структури маскулінність є втіленням домінування та влади за рахунок інших.

У той час як маскулінність розглядалася як соціально сконструйований тип особистості та джерело соціальних негараздів і пригнічення жінок, феміністичні теорії визначали фемінність як (1) тип особистості, який нав'язується дівчатам через соціалізацію, а для дорослих жінок - як такий, що вимагається і нав'язується чоловіками для служіння чоловічим інтересам (напр., Daly 1984; Frye 1983; MacKinnon 1989), або (2) інтерналізація та втілення жінками свого нижчого та підлеглого статусу по відношенню до чоловіків (наприклад, Young 1990). У більшості цих робіт маскулінність і фемінність визначалися як поведінка і типи особистості чоловіків і жінок відповідно, а також як складові структурної гендерної нерівності, що є її невід'ємною частиною [31]. Цей корпус феміністичної теорії мав глибокий вплив на те, як соціологи в Сполучених Штатах визначали мужність і жіночність. Маскулінність і жіночність більше не можна вважати істотними, біологічними або навіть взаємодоповнюючими типами особистості. Натомість вважається, що жіночність і маскулінність глибоко вкорінені в культурі та політиці, а також відображають і виробляють владні відносини, які систематично приносять користь чоловікам і є не вигідними для жінок. Наприклад, Кімел (1996; 2008) теоретично обґрунтував, як маскулінність вбудована в гомофобію і жорстоко протиставляється фемінності. Кімел визначив маскулінність не як індивідуальний тип особистості, а як набір ідеологічних інструментів або конструктів, доступних хлопчикам і чоловікам, які визначають гомосексуальних чоловіків, дівчат і жінок як неповноцінних фемінних інших. Перш за все, маскулінність визначається як відсутність жіночності. Таким чином, маскулінність дозволяє/стимулює хлопчиків і

чоловіків розглядати дівчат, жінок і гомосексуалів як неповноцінних і діяти по відношенню до них відповідним чином. Чоловіче насильство, на думку Кіммела, не є вираженням їхньої особистості, а скоріше набором практик та ідей, доступних чоловікам, щоб вони могли відчувати себе та діяти як домінуючий клас по відношенню до дівчат, жінок та гомосексуальних чоловіків. Ця ідея являє собою тонке, але важливе зрушення. Якщо розглядати маскуліність як особистість, то вона є чимось, що чоловіки носять із собою і не мають іншого вибору, окрім як виражати її у взаємодії з іншими та у своїй діяльності. На противагу цьому, визначення маскуліності, запропоноване Кіммелом, підкреслює соціальні, а не психологічні аспекти маскуліності і, що найважливіше, стверджує, що маскулінна поведінка є необов'язковою, а не біологічно чи психологічно неминучою[28].

Якщо Кіммел ставив гомофобію в центр маскуліності, то нещодавно Андерсон (2011) стверджував, що рух за права геїв і лесбійок призвів до появи нової інклюзивної маскуліності, яка приймає геїв і лесбійок і не ґрунтується на гомофобії чи гетеросексуалізмі. З аналогічним акцентом на тому, як змінилася маскуліність під впливом фемінізму та руху за права лесбійок і геїв, Хіслі (Heasley, 20057) визначив те, що він називає "квір-пряма маскуліність" (queer straight masculinities). Це різні способи, в які гетеросексуальні чоловіки втілюють маскуліність, щоб кинути виклик сексизму, гомофобії та гетеросексуалізму, які є центральними для гетеросексуальності. Інші, зокрема Кіммел, стверджували, що, хоча гетеросексуальні чоловіки можуть не виражати гетеросексуальність відкрито, гетеросексуальна маскуліність все одно визначається в термінах дезавування та дистанціювання від гомоеротичного потягу, геїв та жінок [11, с. 67]

Спираючись на феміністичне твердження, що маскуліність є глибоко соціальною, політичною і шкідливою, Месснер (1992) підкреслює, що втілення маскуліності шкодить не лише дівчатам і жінкам, а й хлопцям і чоловікам. Зосередившись на спорті, Месснер стверджував, що втілення

маскулінності призводить до насильства чоловіків над жінками, насильства чоловіків один над одним і, в гонитві за маскулінністю, насильства чоловіків над самими собою.

Наголошуючи на перетині гендеру та раси, Патриція Гілл Коллінз (2005) визначила, що расові конструкції маскулінності та фемінності є центральними не лише для чоловічого домінування, але й для вищості білої раси та нового расизму. На думку Гілл Коллінз, контрольні образи афроамериканських жінок і чоловіків, особливо з точки зору сексуалізованої маскулінності та фемінності, конструюють афроамериканську сексуальність як девіантну або патологічну у порівнянні з білою маскулінністю та фемінністю.

З цим новим формулюванням ролі маскулінності та жіночності у відносинах нерівності соціологічні теорії змістилися з таксономії особистісних характеристик чоловіків і жінок і замість цього зосередилися на розумінні маскулінності та жіночності як результату та сприяючого фактору міжособистісної та структурної гендерної нерівності. У своїх новаторських книгах «Гендер і влада» (1987) та «Маскулінність» (1995) Коннел запропонував нове визначення маскулінності - не як типу особистості чи сутності, а як розташування чи місця в соціальних відносинах (маскулінна позиція), втіленої практики (втілення маскулінності) та ідеалізованого набору ціннісних характеристик, що отримав назву гегемоністичної маскулінності. Термін "гегемоністична маскулінність" Коннелл визначив як характеристики та практики, які, будучи втіленими чоловіками, забезпечують їхнє домінування та перевагу над жінками. Коннел запропонувала підкреслену жіночність як місце в соціальних відносинах, втілені практики та ідеалізований набір характеристик, що асоціюються з жінками та очікуються від них. Втілюючи підкреслену жіночність, жінки займають підлегле і неповноцінне становище по відношенню до чоловіків, тим самим підтримуючи домінування і перевагу гегемоністичної маскулінності.

Рэйвин Коннелл стверджував, що домінування чоловіків над жінками ґрунтується не лише на ієрархічних відносинах між маскулінністю та фемінністю, а й між різними формами маскулінності. Згідно з Коннеллом, гегемоністська маскулінність забезпечує своє домінування, позиціонуючи інші маскулінності як підпорядковані та маргіналізовані. Деякі типи чоловіків, особливо геїв, визначаються як нижчі у стосунках з гетеросексуальними чоловіками. Це встановлює ієрархічні відносини домінування і підпорядкування між гегемонною маскулінністю і тим, що Коннелл називає "гей-маскулінністю" або підпорядкованою маскулінністю. Раса і клас перетинаються з гегемоністською маскулінністю, відображаючи расову, етнічну та класову стратифікацію. Зокрема, зв'язок між гегемонною маскулінністю і тим, що Коннелл назвав маргінальною маскулінністю, полягає у маргіналізації, а не у неповноцінності, як у випадку з підпорядкованою маскулінністю. Маскулінності, пов'язані з кольоровими чоловіками та білими чоловіками робітничого класу, маргіналізовані від центру влади та авторитету, тоді як білі маскулінності конструюються як авторитетні. Ієрархічні відносини між гегемонною маскулінністю та іншими підпорядкованими або маргіналізованими маскулінністю забезпечують і легітимізують владу і авторитет у руках гетеросексуальних, білих чоловіків, представників середнього і вище середнього класу. Нарешті, хоча більшість чоловіків не втілюють ідеалізовані характеристики гегемонної маскулінності, погоджуючись з нормативними гендерними відносинами, вони підтримують центральну та авторитетну позицію гегемонної маскулінності, а отже, є співучасниками збереження домінування чоловіків над жінками[29].

Бетті Пейдж (Bettie, 2003) також зосередилася на питаннях жіночності та расової/етнічної нерівності, припускаючи, що всі жінки втілюють расові, етнічні та класові форми жіночності. Расово-класова фемінність виникає в межах расової та етнічної ієрархії та стратифікації серед жінок, зміцнює їх і легітимізує, а також посилює гендерну нерівність між жінками та чоловіками [28].

Теорія Шіпперса (2007) зосереджена саме на відносинах між маскулінністю та фемінністю як взаємодоповнюючими та ієрархічними протилежностями. Згідно з Шіпперсом, гегемоністична маскулінність визначається як характеристики, пов'язані з хлопчиками і чоловіками, які, будучи домінуючими і вищими за комплементарні, фемінні характеристики, забезпечують і легітимізують домінування чоловіків над жінками. Гегемоністична фемінність складається з характеристик, пов'язаних з дівчатами і жінками, які, будучи нижчими і підпорядкованими додатковим маскулінним характеристикам, забезпечують і легітимізують домінування чоловіків над жінками. Відносини між гегемонною маскулінністю та фемінністю є соціологічно значущими, на думку Шіпперс, тому що вони є організуючим обґрунтуванням або планом для встановлення соціальних відносин.

Відмова жінок доповнювати гегемонну маскулінність як вищу і домінуючу, на думку Шіпперса, порушує ієрархічні та комплементарні відносини між гегемонною маскулінністю і гегемонною фемінністю і конструюється як така, що заважає нормальним соціальним відносинам. Коли жінки відмовляються відігравати роль гегемонної жіночності по відношенню до гегемонної маскулінності, на них вішають ярлики і піддають соціальним санкціям. Це так звана парійна фемінність (наприклад, сука, повія, ханжа, лесбійка тощо), яка ґрунтується на соціальному виключенні, а не на підпорядкуванні. Множинна та ієрархічна фемінність визначається тим, як вони доповнюють гегемоністичну маскулінність, а не одна одну. Шіпперс стверджує, що в межах расових, етнічних і класових груп існують форми гегемоністської маскулінності та фемінності, характерні саме для цих груп. Вивищення гегемоністської маскулінності та фемінності білих, представників середнього класу ґрунтується на негативній оцінці реальних або уявних гендерних практик підлеглих расових, етнічних і класових груп, але слугує класовим і расовим інтересам, а не гендерним [35].

Мессершмідт (2010) не погодився зі Шипперсом і стверджував, що існує безліч маскулінностей, які охоплюють расу, клас, релігію та національність і справді є ієрархічними на основі статі. Мессершмідт пропонує токсичні маскулінності як дискурсивну конструкцію небезпечних типів чоловіків (наприклад, мусульманських інших), які підтримують і легітимізують домінування та перевагу гегемонної маскулінності. [33].

Дослідження що містять окремі шкали для чоловіків і жінок, в основі своїй були натхненні зміною суспільних установок, яку поділяє більшість соціальних вчених, у бік більш егалітарного погляду на статус жінок і стосунки між статями. Заміна традиційних біполярних теорій припущенням, що маскулінність і фемінність є незалежними вимірами і що андрогінність, поєднання обох, пов'язана з більшою психологічною компетентністю, ніж статева приналежність, дала надію, що суспільство, в якому ролі не розподіляються диференційовано між чоловіками і жінками, окрім тих, що продиктовані біологією, є можливим і бажаним. Багатовимірна природа статевої ролі та інших пов'язаних з гендером явищ також починає визнаватися. Хоча гендерна ідентичність по суті є диморфною, загальне твердження про те, що чоловічі та жіночі риси та поведінка не можуть або не співіснують, було ефективно спростоване.

Андрогінність, що визначається як володіння значною кількістю бажаних атрибутів і способів реагування, які в даний час стереотипно вважаються чоловічими і жіночими, або як байдужість до статевої ролі та стандартів, що призводить до того, що людина поводить себе відповідно до своїх індивідуальних вподобань, може виявитися корисною для людини. Теорія гендерних стереотипів припускає, що чоловіки зазвичай сприймаються як більш мужні, ніж жінки, тоді як жінки зазвичай сприймаються як більш жіночні, ніж чоловіки. Було розроблено кілька шкал для вимірювання фундаментальних аспектів гендерних стереотипів (наприклад, активність і спілкування, компетентність і теплота, або інструментальність і експресивність). Хоча в пізнішій версії опитувальника

статевих ролей Бем не було включено пунктів «чоловіче» і «жіноче», на додаток до більш специфічних гендерно-стереотипних атрибутів.

Щоразу, коли до групи людей звертаються «Пані та панове!», демонструється перевага гендеру над усіма іншими соціальними категоріями. Гендер також є однією з перших соціальних категорій, яку вивчають діти в сучасних суспільствах, а отже, знання гендерних стереотипів є очевидним з раннього дитинства (нещодавній огляд див. Steffens and Viladot, 2015) і в дорослому віці, причому як підлітки, так і студенти коледжів формують свою Я-концепцію відповідно до гендерних стереотипів, які вони засвоїли (напр., Nosek та ін., 2002; Steffens et al., 2010). Починаючи з 1970-х років, після піонерської роботи С. Бем (1974), було розроблено багато шкал для вимірювання рис, які традиційно вважаються типово чоловічими та типово жіночими (Constantinople, 1973). В останні роки такі вимірювання часто не виявляли гендерних відмінностей у самоописах гендерних стереотипних рис (наприклад, Sczesny та ін., 2004), що, ймовірно, пов'язано зі змінами гендерних ролей протягом десятиліть (наприклад, Diekman і Eagly, 2000; Wilde і Diekman, 2005; Ebert та ін., 2014). Тим не менш, гендерні відмінності в самоописах продовжують існувати, і є спроби виміряти різні аспекти маскулінності та фемінності, включаючи, наприклад, повсякденну поведінку, таку як хатня робота (Athenstaedt, 2003).

«Традиційна маскулінність» і «традиційна фемінність» визначаються як відносно стійкі характеристики, що охоплюють риси, зовнішність, інтереси та поведінку, які традиційно вважаються відносно більш типовими для жінок і чоловіків відповідно. У сучасних дослідженнях вивчається багато різних аспектів гендеру, наприклад, гендерно-рольові норми (наприклад, Athenstaedt, 2000; Thompson and Bennet, 2015).

У фундаментальному дослідженні маскулінності та фемінності До і Льюїс (1984) вивчали сприйнятий зв'язок між гендером і гендерними компонентами, такими як рольова поведінка (наприклад, глава сім'ї проти того, хто піклується про дітей), риси характеру, професії та фізичні

характеристики (наприклад, високий, широкоплечий проти м'якого голосу, граціозності). Дослідники показали, що ці компоненти взаємозалежні, впливають один на одного, а також на сприйняття гендеру та сексуальної орієнтації. Крім того, особливо велику роль відігравав зовнішній вигляд. Такі висновки вказують на те, що гендерні стереотипи можуть базуватися на певних «стрижневих» ознаках маскулінності та фемінності. Аналогічно, індивіди можуть використовувати такі «стрижневі» маскулінність і фемінність у своїй самоконцепції.

Перші спроби виміряти маскулінність і фемінність помістили ці конструкти в біполярний спектр і передбачали вимірювання простих наборів особистісних рис, за якими жінки і чоловіки в середньому відрізнялися (для огляду див. Constantinople, 1973). На противагу цьому, новаторський опитувальник статевих ролей Бем (BSRI; Bem, 1974) використовував гендерно-стереотипні риси для незалежного вимірювання маскулінності та фемінності (наприклад, маскулінні риси, такі як змагальність і домінантність, і фемінінні риси, такі як ласкавість і ніжність). Вона зазначила, що жінок/чоловіків, які набрали високі бали за обома шкалами, називають андрогінними. Важливо, що "маскулінний" і "фемінінний" були включені як пункти в ці оригінальні шкали, але були виключені з переглянутої версії (Bem, 1979) через проблематичне навантаження на фактори, на які впливають маскулінні та фемінінні риси відповідно. Було запропоновано доповнити два незалежні виміри рис маскулінності та фемінінності одним біполярним виміром маскулінності-фемінінності (див. Константинополь, 1973; Спенс та ін., 1975; Бем, 1979), який відображає гендерну ідентичність, а не аспекти, пов'язані зі статевою роллю (напр., Бем, 1979; Спенс і Бакнер, 2000). гендерні ролі змінилися за останні десятиліття, особливо жіночі ролі, так що сучасні жінки мають більше рис, які традиційно вважалися маскулінними (наприклад, Diekman and Eagly, 2000; Spence and Buckner, 2000; Wilde and Diekman, 2005; Ebert et al., 2014). Згідно з цими

даними, інструментальні риси стали більш соціально бажаними для жінок, а експресивні риси - для чоловіків (Swazina et al., 2004).

Стать - це біологічний статус людини як чоловіка або жінки, визначений хромосомами та вторинними статевими ознаками. Гендер, з іншого боку, стосується поведінки та характеристик, які суспільство вважає чоловічими та жіночими. Шубра Гаур зазначає, що «поняття гендеру, залежить від того, як культура визначає фемінність і маскуліність, що призводить до очікувань щодо того, як окремі жінки і чоловіки повинні діяти і спілкуватися; і те, як люди спілкуються, визначає значення гендеру, що, в свою чергу, впливає на культурні установки». З огляду на це, може бути жінка, яка є маскуліною, і навпаки, чоловік, який є фемінним. Гендер - це те, як суспільство навчило людину сприймати своє оточення. Різні характеристики, які демонструє людина, - це те, як ми інтерпретуємо гендер, тоді як інші характеристики відображають те, як людина була вихована і розвинена. Хайді Рідер зазначає: «У західній культурі стереотипні чоловічі риси включають агресивність, незалежність і орієнтацію на завдання. Стереотипними жіночими рисами є доброта, теплота і чесність». Гендер є наперед визначеним і в більшості випадків не може бути змінений; гендер є мінливим і може змінюватися в різних напрямках.

Гендер формується в ранньому віці і залишається фіксованим протягом усього життя. Це не означає, що гендер не може змінитися, лише те, що це буде суперечити тому, якою, на думку суспільства, має бути людина. Гендер формується через взаємодію з впливовими людьми в житті людини. Гендер відіграє важливу роль у сприйнятті близькості та відкритості.

Коли ми говоримо про гендер, ми не маємо на увазі те, якою людина народилася фізично. Натомість ми дивимося на те, як людина відчувається психологічно. Сандра Бем (1974) зацікавилася гендерними ролями. Вона створила опитувальник статевих ролей Бема (Bem Sex Roles Inventory, BSRI). На основі отриманих результатів вона змогла класифікувати чотири типи гендеру: жіночий, чоловічий, андрогінний (поєднання жіночих і чоловічих

характеристик) і недиференційований (ні чоловічий, ні жіночий). Якщо поєднати стать і гендер, можна виділити вісім різних комбінацій: маскулінні чоловіки, фемінінні чоловіки, андрогінні чоловіки, недиференційовані чоловіки, маскулінні жінки, фемінінні жінки, андрогінні жінки і недиференційовані жінки. Більшість людей вважають себе маскулініними або андрогінніними, а не недиференційованими. Робота Бем про гендер стала відкриттям. Авторка стверджувала, що в західній культурі існує три основні погляди на гендер. По-перше, чоловіки і жінки психологічно відрізняються. По-друге, чоловіки вважаються більш доміантними, ніж жінки. По-третє, відмінності між чоловіками та жінками є фізичними. Якщо ми розуміємо ці фундаментальні відмінності, ми можемо краще спілкуватися і функціонувати. Кожна стать спілкується по-різному. Жінки розглядають міжособистісні стосунки як можливість плекати та виражати свої почуття. Тоді як чоловіки сприймають міжособистісні стосунки як конкуренцію та можливість чогось досягти. Андрогінні чоловіки та андрогінні жінки не дуже відрізняються у своєму сприйнятті міжособистісних стосунків. Однак андрогінні чоловіки і жінки, так само як і фемінінні жінки, частіше виявляють симпатію до інших, ніж маскулінні чоловіки.

Проблема гендерної самоідентифікації не є новою. У попередні століття люди визнавали лише бінарну сексуальну систему, в якій існувало три гендерні ролі:

- гетеросексуальна,
- гомосексуальна,
- бісексуальна.

Давайте спочатку зрозуміємо різницю між гендером та гендерною ідентичністю.

Гендерна ідентичність - це усвідомлення індивідом себе представником тієї чи іншої статі, відчуття жіночого, чоловічого або андрогінного тіла, усвідомлення приналежності до чоловічої, жіночої або іншої статі в соціальному контексті. Гендерна ідентичність не є автоматичною надбудовою

над біологічною статтю, а поступово формується в індивіда в процесі виховання та соціалізації[24].

Необхідно розрізнати гендерну ідентичність та сексуальну ідентичність. Людина може мати чітко виражену сексуальну ідентичність і водночас мати труднощі з гендерною ідентичністю, відчуваючи невідповідність ідеалам, нормам, стандартам, правилам "чоловічої" чи "жіночої" поведінки. Гендерна ідентичність залежить переважно від соціальних факторів, а не від біологічної природи людини. Для зрілої людини гендер стає заміником статі[1].

Гендерна ідентичність є ширшим поняттям, ніж рольова ідентичність, оскільки гендер включає в себе не лише зовнішній прояв ролі, а й, наприклад, образ людини в цілому (зачіска, одяг, охайність тощо). Поняття гендерної ідентичності не збігається з поняттям сексуальної ідентичності. Під сексуальною ідентичністю розуміють особливості самосвідомості та самосприйняття людини в контексті сексуальної поведінки[9].

В античності гомосексуальність, як і бісексуальність, була поширена серед усіх верств населення, з тією лише різницею, що вони могли безкарно відкривати свою пристрасть світові. В Європі епохи Відродження гомосексуалізм не був рідкістю: багато королів, князів і навіть священиків, в тому числі наближених до Папи Римського, були залучені в гомосексуальні стосунки. Незважаючи на розмаїття сексуальних уподобань, які панували в той час, офіційна позиція Церкви явно відрізнялася від реальності. Християнські тексти, в тому числі Біблія, були основним джерелом і куполом моральних норм і цінностей, за якими жила більшість представників цивілізованого світу того часу. Таким чином, Європа того часу страждала від морального протиріччя: з одного боку, будь-які сексуальні стосунки, які не були між чоловіком і жінкою, могли бути покарані. З іншого боку, такі стосунки зневажалися, якщо людина намагалася зберегти хоча б видимість традиційного біблійного способу життя. У сучасному світі все виявилось влаштовано набагато складніше, на даний момент, особливо виділяють

близько 58 гендерних ролей. Але що ж змінилося, раз кількість гендерів зросла з 3 до 58? По суті, змінилося тільки дві речі:

- освітленість в засобах масової інформації;
- спроба піти від загальноприйнятих моральних норм.

Медіа досить легко впливати на формування гендерної ідентичності: достатньо висвітлити знаменитість, яка вирішила відмовитися від своєї гендерної ролі, і представити її як героїню. Природно, у свідомості людей формується простий ланцюжок (бути не таким, як усі - значить бути героєм)[63]. Водночас сучасний світ, у тому числі психологія, вважає нормальною лише ту поведінку, яка не відхиляється від середньостатистичної поведінки в певному культурному середовищі (так званий культурний релятивізм). Це створює ще один ланцюжок у свідомості: «Якщо я потраплю в трансгендерне культурне середовище, на мене будуть дивитися з трансгендерної точки зору, а не з точки зору, яка була б звичною для інших».

У суспільстві також існували фактори, які впливали на гендерну ідентичність людей. Це міг бути страх перед можливим гнівом богів або вплив батька, який хотів, щоб його син вдало одружився. Такі втручання в особисте життя не могли бути проігноровані більшістю людей у світі. Завжди існували суспільства, які намагалися протистояти цьому тиску. Зазвичай, вплив здійснювався для того, щоб уникнути розголосу або щоб не дати людині стати на прийнятний для суспільства сексуальний шлях.

Сьогодні вплив більшої частини культури є протилежним: нетрадиційні способи життя відкрито заохочуються, і навіть церква в особі Папи Римського визнала одностатеві шлюби, зробивши гомосексуальність легальною на церковному рівні. Це неминуче впливає на гендерну ідентичність людей, і кількість негендерних людей зростає з кожним роком, тому неможливо розглядати психологічне поняття трансгендерності у відриві від соціальних факторів, про які йшлося вище.

Класична наукова традиція передбачає, що соціально-психологічні аспекти гендерної поведінки є лише «культурним фасадом» або

«надбудовою» над анатомо-фізіологічною структурою та психофізіологічними процесами[51]. Гендер, що розуміється як соціокультурна форма реалізації біологічного буття, в соціально-психологічному аспекті зводиться до набору асиметричних і взаємодоповнюючих комунікативних патернів, а саме дослідження стає описом цих гендерних відмінностей, часто з сильним нормоцентричним ухилом («відповідає», «вписується» чи ще якимось патерном у біологічну «схильність» до певних стандартів спілкування та взаємодії). Методологічною основою таких досліджень є концепція полярних ролей Парсонса-Байлза. Спираючись на ідею Е. Дюркгейма про те, що суспільний поділ праці пов'язаний із взаємодоповнюючими природними відмінностями між статями, ці дослідники стверджували, що жінки з біологічних причин відіграють експресивну роль у соціальній системі, тоді як чоловіки – інструментальну [61].

На думку прихильників гендерно-рольової концепції, гендерні ролі, які задаються самим фактом існування двох статей, закріплюються в соціальних стереотипах, культурних нормах і соціальних очікуваннях і таким чином набувають соціального існування. Об'єктом дослідження для соціальних психологів у цьому випадку є процеси розвитку гендерної свідомості, які реалізуються через статеворольову соціалізацію та засвоєння культурних норм, а також через статеvu стереотипізацію та виокремлення особливостей сприйняття соціальною групою об'єктивно існуючих відмінностей. Незалежне соціально-психологічне дослідження сексуальної складової особистості, відірване від її біологічної основи, стає неможливим у класичній науці, оскільки вона розглядає соціальні характеристики статі як «вторинні» причинні фактори, що маскують щось первісно несоціальне.

З точки зору Парсонса-Байлза, гендерні ролі розглядаються як наперед визначені, немінучі та фундаментальні для існуючої соціальної системи (їх порушення призводить до дисфункції в системі відносин та її розпаду). Відповідність приписаним гендерним ролям є свідченням «успішності»

соціалізації індивіда, тоді як «нетипові» гендерні ролі є результатом недосконалої або неадекватної соціалізації. З іншого боку, під соціальною роллю розуміють поведінку, очікувану від людини з певним статусом у соціальній системі або в міжособистісних стосунках (Платонов Ю.П., 2004) [13]. Нормативність соціальної ролі залежить також від позиції людини, яка її виконує, у владній структурі суспільства, від її здатності виступати в ролі обов'язкового зразка для наслідування. Іншими словами, соціальна роль завжди є функцією соціального статусу людини, який відображається в соціальних очікуваннях, нормах і санкціях, а також у соціальних та індивідуальних уявленнях (когнітивних схемах). Водночас рольовий репертуар індивіда є мобільним і гнучким, оскільки в сучасній соціальній системі індивід має відносну автономію і може належати до різних соціальних груп одночасно в конкретній ситуації спілкування та взаємодії. Якщо гендерні ролі є різновидом соціальних ролей, то вони також мають бути аналогічно пов'язані із соціальним статусом особи певної статі. Концепція гендерних ролей випускає з уваги важливий аспект: владний вимір соціальної системи, в якій формуються і визначаються ті чи інші гендерні ролі [28].

Ще одним методологічним обмеженням концепції гендерних ролей є те, що вона зводить гендер до одного з його соціально-психологічних проявів - гендерних стереотипів (схем сприйняття). Аналіз гендерних стереотипів (схем сприйняття) є ефективним для виявлення соціально зумовлених відмінностей між чоловіками та жінками, оскільки відповідність стереотипам винагороджується, а відхилення від них карається іншими. Але на якій основі формуються ці стереотипи? Рольова концепція гендеру фактично є нормативною теорією гендеру, в якій сама соціальна стать постає як нормативна міра поведінки більшості людей у суспільстві. Однак реальна поведінка часто виявляється «поза контекстом» соціально-психологічних досліджень, а зміни у змісті гендерних ролей не можуть бути пояснені соціальними чинниками, оскільки ролі неминуче пов'язані з біологічною основою «взаємодоповнюваності» чоловічої та жіночої поведінки [17].

Прив'язка концепції гендерних ролей до біологічної подвійності людської статі в кінцевому підсумку призводить до антисоціального розуміння гендеру, що не дозволяє досягти цілісного соціально-психологічного розуміння гендерного феномену. Виходом з цього методологічного глухого кута в соціальному розумінні гендеру стало просте визнання «історично сформованих форм спілкування і відносин між індивідами за ознакою статі». Водночас поняття полярної ролі вписується в оригінальне тлумачення гендеру, запропоноване Р. Столлером. Адже воно використовувалося для опису соціокультурних уявлень про особистості чоловіків і жінок, які пов'язують психологічні характеристики зі статтю індивіда. Навіть у тих випадках, коли автори розрізняють гендер як біологічний феномен і гендер як соціальний конструкт, існування двох протилежних гендерів (чоловічого і жіночого) часто розуміється як соціокультурне або суб'єктивне відображення природного і незмінного факту: двох біологічних статей, що відповідають тому чи іншому природному змісту соціальних ролей, пов'язаних з гендером. Однак це не робить дослідження «гендерним» у первісному розумінні терміну «гендер».

Дослідження сприйняття гендеру вписується в соціально-психологічний аналіз феномену сексуальності, запропонований Р. Столлером, і по праву може називатися гендерним в рамках класичної наукової парадигми [33]. Якщо гендер розуміти лише як систему уявлень про біологічну сферу, то соціально-психологічне дослідження гендеру вписується в методологічні рамки теорії гендерних схем, сформульованої в найбільш розгорнутому вигляді С. Бем (1993) [35]. У цій теорії гендер розглядається як закріплений у культурі набір (схема) особистісних характеристик і способів соціальної взаємодії (схема), до якого відносить себе кожен індивід певної статі, який організовує і формалізує індивідуальний досвід, а також організовує і формалізує поведінку чоловіків і жінок. Гендер як система уявлень (схем) є невід'ємною частиною культурного дискурсу (власне практики використання мови, яка включає гендерні відмінності у вигляді

граматик і правил їх використання) і соціальних практик спілкування, взаємодії та діяльності. При цьому він має множинні форми прояву, які не обмежуються набором гендерних ролей, нав'язаних суспільством за ознакою статі. Гендер – це специфічна мова спілкування, розподіл видів діяльності між чоловіками і жінками, розподіл владних відносин, системи цінностей і багато інших аспектів, які значно розширюють соціально-психологічний аналіз гендерних проявів особистості по відношенню до поняття гендерних ролей.

При цьому не ставиться під сумнів біологічна детермінованість цих проявів, а також не порушуються питання про соціальні механізми цих проявів. Z. Бьом вдало відповідає вихідному уявленню про гендер як соціальну надбудову по відношенню до біологічної статі, що дозволяє декларувати її як методологічну основу гендерних досліджень у психології. Таким чином, багато досліджень, відомих у соціальній психології як гендерні, зосереджуються виключно на висвітленні різноманітності змісту гендерних схем у різних соціальних групах і ситуаціях соціальної взаємодії, залишаючи поза увагою механізми їхнього формування, припускаючи за замовчуванням їхню біологічну природу.

Ми будемо використовувати такі поняття:

Гендерна соціалізація – процес засвоєння людиною моделей поведінки, цінностей тощо, що відповідають поняттям «чоловік» і «жінка» в суспільстві.

Гендерна диференціація – процес, завдяки якому біологічні відмінності між чоловіками та жінками набувають соціального значення і використовуються як засіб соціальної класифікації. У найвідоміших культурах гендерна диференціація базується на анатомічній статі [48].

Гендерні ролі – це соціальні очікування, що впливають з концепцій, пов'язаних зі статтю, та поведінка у формі мови, манер, одягу та жестів. Поведінкові норми, пов'язані з гендерними ролями, особливо яскраво проявляються у розподілі праці між чоловіками та жінками [59].

Гендерна ідентичність - це аспект самосвідомості, який описує, як людина сприймає себе як представника певної статі. Гендерні стереотипи - це стандартизовані уявлення про моделі поведінки та риси характеру, які відповідають поняттям «чоловіче» та «жіноче». Диференційоване підкріплення - це процес соціалізації, в якому поведінка, прийнята для певного суспільства, винагороджується, а неприйнята поведінка карається соціальним несхваленням [59].

Диференційоване наслідування - це процес соціалізації, в якому індивід обирає в групі рольові моделі, які є прийнятними для нього з точки зору загальноприйнятих норм, і починає наслідувати їхню поведінку [59].

Поява терміну "ідентичність" у психології пов'язана з ім'ям Еріка Еріксона, який визначав ідентичність як внутрішню безперервність і тотожність індивіда. Одним із видів ідентичності є гендерна ідентичність. Гендерна ідентичність визначає ступінь, до якого індивід ідентифікує себе як чоловіка, жінку або поєднання обох статей. Внутрішня структура, створена під час розвитку, дозволяє людині організувати своє уявлення про себе і функціонувати в суспільстві відповідно до своєї сприйнятої статі. Вона не дається людині автоматично при народженні, а розвивається в результаті складної взаємодії між природними нахилами та відповідною соціалізацією, нормуванням або «кодуванням». Активним учасником цього процесу є сам суб'єкт, який приймає або відкидає запропоновані йому ролі та поведінкові моделі, доки не відбудеться «перекодування» або «реабілітація» його гендерної ідентичності [4].

Гендерна ідентичність є однією з фундаментальних характеристик особистості. Вона формується в результаті психологічної інтерналізації чоловічих або жіночих характеристик у процесі взаємодії між собою та іншими під час соціалізації [11]. У цьому контексті варто зазначити, що в епігенетичній схемі Еріка Еріксона основний конфлікт шостої стадії психосоціального розвитку - інтимність проти ізоляції - безпосередньо пов'язаний з гендерною ідентичністю індивіда. Водночас різні роботи,

зокрема В.А. Ільїна, показують, що наслідки вирішення цього конфлікту в соціально-психологічному сенсі не обмежуються сферою інтимних стосунків, а специфічно проявляються в значно ширшому контексті міжособистісних взаємовідносин. У цьому контексті слід зазначити, що здатність людини вступати в близькі стосунки в усіх відношеннях не означає, що вона має стійке позитивне ставлення до свого соціального оточення. Скоріше, це здатність широко варіювати вздовж континууму «прийняття / відкидання», зберігаючи при цьому цілісність особистості. Згідно з цією логікою, гендерна ідентичність постає як продукт соціального конструювання і, водночас, як один із ключових чинників, що опосередковує поведінку та формування особистості в контексті міжособистісних стосунків. З точки зору соціального конструктивістського підходу, соціальна реальність є одночасно об'єктивною і суб'єктивною. Об'єктивною вона є тому, що не залежить від індивіда, а суб'єктивною - тому, що створюється самим індивідом. У цьому підході гендер розглядається як організована модель соціальних відносин між чоловіками і жінками, сконструйована основними інститутами суспільства. Теорія соціального конструювання гендеру базується на двох постулатах:

1) гендер конструюється через соціалізацію та розподіл праці і формується системою гендерних ролей, сім'єю та засобами масової інформації;

2) гендер також конструюється самими індивідами на рівні усвідомлення (тобто гендерної ідентифікації), прийняття соціально визначених ролей та адаптації до них (в одязі, зовнішності, поведінці тощо).

У цьому контексті важливо визначити особливості гендерних змін, які відбуваються у людей з різними типами гендерної ідентичності під впливом соціокультурних чинників. Одразу зазначимо, що гіпотеза про те, що існують суттєві відмінності у формуванні гендерних ролей у носіїв різних типів гендерної ідентичності, зумовлені психологічними особливостями впливу соціокультурних чинників, безперечно, є надтривіальною гіпотезою [61]. Втім, виявлення основних особливостей таких відмінностей видається не

лише доцільним, але й необхідним у контексті вивчення процесу формування та феноменологічних проявів гендерної ідентичності в контексті соціально-психологічного розвитку особистості. Не менш важливими в цьому контексті є характеристики мотиваційно-ціннісних орієнтацій представників різних типів гендерної ідентичності.

Для вирішення цього питання у 2021-2022 рр. було проведене емпіричне дослідження особливостей гендерних змін під впливом соціокультурних чинників серед людей з різними типами гендерної ідентичності – студентів миколаївських закладів вищої освіти, учнів миколаївських закладів середньої освіти та представників старшої вікової групи. Загальна вибірка складала 200 осіб: 100 юнаків та 100 дівчат віком від 15 до 45 років. Для визначення особливостей гендерних змін у досліджуваних було використано методикку дослідження гендерної ідентичності Л.Б. Шнайдера та методикку визначення гендерної ідентичності С. Бема. Результати, отримані за методикою В.Є. Кагана, дозволили нам розділити досліджуваних на чотири групи відповідно до їхньої гендерної ідентичності:

1) традиційна гендерна ідентичність. До цієї групи увійшли юнаки з високим рівнем маскулінності (62,0 % досліджуваних) та дівчата з високим рівнем фемінінності (49,0 % досліджуваних);

2) ізомерна гендерна ідентичність. До цієї групи увійшли юнаки з високою фемінінністю (16,0 % досліджуваних) та дівчата з високою маскулінністю (26,0 % досліджуваних);

3) гендерна ідентичність недиференційованого типу. До цієї групи належать хлопці (16,0 % досліджуваних) та дівчата (17,0 % досліджуваних) з низьким рівнем маскулінності та фемінінності;

4) гендерна ідентичність за андрогінним типом. До цієї групи належать хлопці (6,0 % досліджуваних) та дівчата (8,0 % досліджуваних) з високим рівнем маскулінності та фемінінності. Аналізуючи особливості стереотипних гендерних уявлень та мотиваційно-ціннісних орієнтацій для кожного з

виділених типів гендерної ідентичності, було отримано такі узагальнені результати [35].

1.2. Соціокультурні та психоемоційні прояви гендерної самоідентичності

Юнаки та дівчата з традиційною гендерною ідентичністю більш повно описують себе, свої ідеальні та реальні образи чоловіків та жінок. Описуючи себе та свої ідеальні образи чоловіків і жінок, вони використовують лише позитивні показники без заперечень. Реальні образи чоловіків та жінок також у більшості випадків описуються позитивно. Загалом описи ідеальних та реальних образів характеризуються відсутністю суперечностей, що свідчить про узгодженість між бажаним та реальним. Для юнаків важливими є якості, що характеризують емоційно-вольову регуляцію поведінки, а також самоствалення та самопрезентацію, тоді як для дівчат - інтелектуальний розвиток, духовність, нервово-психічне здоров'я та комфорт. Для хлопців з традиційною гендерною ідентичністю образ «Я» дуже схожий на ідеального чоловіка, а для дівчат - на образ «Я» більшості жінок. Для юнаків жінка (як ідеальна, так і реальна) насамперед красива, а чоловік - сильний. Для чоловіка (як ідеального, так і реального) важливим є атрибут матеріального добробуту, тоді як для жінки (як ідеальної, так і реальної) він не має значення. В уявленнях дівчат образи ідеальних чоловіків та жінок схожі: обидва інтелектуальні, рішучі, врівноважені, практичні та цілеспрямовані [47]. Для дівчат з ізометричним типом гендерної ідентичності важливими є якості, що характеризують інтелектуальний розвиток, духовність та регуляцію емоційної та інтенціональної поведінки [52]. Для юнаків, з іншого боку, це моральні якості особистості, ставлення до себе, самопрезентація та соціальна поведінка. Виявився цікавий висновок: коли йдеться про себе, юнаки вважають соціальну поведінку дуже важливою, тоді як коли йдеться про свій реальний та ідеальний образ, вони ставлять якості,

пов'язані з соціальною поведінкою, на останнє місце. На нашу думку, це свідчить про те, що в ідеалі ці юнаки не відповідають прийнятій поведінці в ієрархічних соціальних структурах, але прагнуть реалізувати себе незалежно від прийнятих у суспільстві стереотипів чоловічої та жіночої поведінки. Також було виявлено таку характерну закономірність: хлопці з ізометричним типом гендерної ідентичності лише зовні демонструють переважно фемінні поведінкові характеристики (наприклад, м'якість, емоційність), тоді як внутрішньо вони емоційно задоволені своєю біологічною статтю, тоді як дівчата зовні демонструють фемінні поведінкові патерни, але внутрішньо вони емоційно незадоволені своєю біологічною статтю та фемінністю.

У більшості хлопців та дівчат з недиференційованою гендерною ідентичністю описи ідеалів та реальних образів є бідними та негативними і різко контрастують з реальними ідеалами та образами. Характерною рисою цих осіб є відсутність диференціації стереотипів, вузький спектр стереотипів в описі себе та інших [56]. Юнаки з недиференційованою гендерною ідентичністю вважають важливими риси, пов'язані з самоставленням і самопрезентацією, а також з моральним образом особистості. Дівчата вважають важливими риси, пов'язані з моральним характером та інтелектуальним розвитком, тоді як риси, пов'язані з психічним здоров'ям та соціальною поведінкою, як хлопці, так і дівчата вважають менш важливими. На нашу думку, це свідчить про те, що ці особи мають певне уявлення про себе, яким вони постають у свідомості інших та у своєму самосприйнятті, а також інтелектуальне розуміння власних досягнень і ступеня їх визнання у свідомості інших.

Юнаки та дівчата з андрогінною гендерною ідентичністю та досліджувані з традиційною гендерною ідентичністю максимально повно описують себе та свій ідеальний і реальний образ чоловіка та жінки, використовуючи лише позитивні риси, не заперечуючи їх. Загалом досліджувані обох статей не використовують опозицій в описах ідеального та реального образів, що свідчить про узгодженість між бажаним та реальним. І

дівчата, і хлопці на перше місце ставлять такі характеристики, як інтелектуальний розвиток та інтелектуальне оточення, регуляція емоційно-вольової поведінки та нервово-психічне здоров'я, а на останнє - соціальну поведінку. Дослідження гендерних стереотипів у досліджуваних показало, що особи, які демонструють як чоловічі, так і жіночі характеристики, виявляють більшу гнучкість у рамках гендерної поведінки, ніж особи, які є тільки чоловіками або тільки жінками [48].

Стверджується, що особи жіночої статі більш схильні до саморозкриття, ніж особи чоловічої статі, як в особистому спілкуванні, так і в спілкуванні електронною поштою (Yu, 2014). Також стверджується, що і чоловіки, і жінки спілкуються особливими способами, які пов'язані з їхньою статтю (Tannen, 1991). Чоловіки використовують розмову для встановлення статусу і влади, яка належить до «звітного» типу розмови. У той час як жінки, як правило використовують розмову для створення близькості, що вважається розмовою типу «взаєморозуміння» (Tannen, 1991). Дослідження проведене Дебрандом Г. і Джонсоном В. (2008), навпаки, стверджує, що чоловіки і жінки сприймають однаково повідомлення електронної пошти або миттєвих повідомлень під час спілкування.

Чудова комунікація – це складна навичка, якою важко оволодіти, і відсутність якої може створювати проблеми. На процес комунікації можуть впливати такі фактори, як ситуація, час, культура та гендерний стиль, Гендерні відмінності можуть існувати через генетичні відмінності, культурний обмін, поведінкові очікування та навчання. Багато речей можуть впливати на стилі спілкування людей, які охоплюють їхнє походження, спосіб їхнього виховання, освіту, рівень життя, стать та інші фактори. Загалом, чоловіки і жінки розмовляють по-різному і по-особливому. Ці відмінності зазвичай пов'язані з їхньою статтю. Чоловічий і жіночий мозок мають різну структуру і по-різному обробляють інформацію (Tannen, 1991). У багатьох випадках чоловіки аналітично обробляють інформацію, тоді як жінки абстрактно сприймають речі. Вважається, що кожна стать має свою особливу

модель спілкування, і це часто викликає проблеми, оскільки завжди передбачається, що представники різних статей можуть думати і діяти однаково. Вони відчують, що використовують схожу модель комунікації, але, очевидно, це не так. Чоловіків і жінок розрізняють на основі їхніх моделей спілкування (Tannen, 1991). Було виявлено що чоловіки використовують розмову для встановлення статусу і влади, що належить до розмови типу «звіт», тоді як жінки, як правило, використовують розмову для створення близькості, що розглядається як розмова типу «рапорт» (Tannen, 1991). Таким чином, чоловік веде конкурентну розмову, в той час як жінка представляє більш кооперативну. З точки зору вирішення проблем, чоловіки поділяють прямий підхід, тоді як жінки схильні до встановлювати близькість, виявляти турботу та емпатію. Що стосується порядку мислення, то чоловіки шукають рішення, і вони часто використовують свою владу, щоб виконати завдання, тоді як жінки зазвичай використовують вирішення проблем для зміцнення стосунків. Загалом, чоловіки виконують більший відсоток наступних дій представлення інформації, надання вказівок, надання відповідей і прямої незгоди, ніж жінки (Tannen, 1991). Розглянемо перформативні аспекти гендерної комунікації, зосередившись на невербальних і вербальних аспектах комунікації.

- Невербальна гендерна комунікація

Загалом, чоловіки та жінки схильні поводитися відносно однаково. Однак, як продукт соціальної обумовленості та з метою відповідності давнім соціальним звичаям, що склалися навколо гендерної бінарності, існують деякі задокументовані відмінності у способах взаємодії більшості чоловіків і жінок. Особливо це стосується взаємодії з іншими представниками своєї статі.

Гаптика зосереджується на ролі дотику в комунікації. Проксеміка стосується використання простору або близькості у спілкуванні. Як це пов'язано з гендерною комунікацією? Б. Мейджор (1981) дійшла висновку, що на відмінності у використанні дотику між чоловіками і жінками впливає

культура і ставлення до гендерної перформативності. Жінки з дитинства зазнають більше дотиків, ніж чоловіки, через культурно нормалізовані очікування незалежності для хлопчиків і залежності та співпраці серед дівчаток (Major, 1981). Крім того, чоловіки частіше ініціюють дотик до жінок, ніж жінки до чоловіків. Значною мірою на цю різницю впливають владні відносини та стереотипи культури.

Через нормалізовані фактори гендерних очікувань серед жінок і чоловіків, жінки проявляються більш поступливими та емоційно інтуїтивними щодо міжособистісних навичок. Крім того, через суспільні норми та соціальну конструкцію чоловіки менш схильні до фізичної близькості з іншими чоловіками, тоді як жінки більш сприйнятливі до дотиків інших жінок. Дехто може вважати, що чоловіча відраза до одностатевих дотиків зумовлена гомофобією, але також треба враховувати контекст. Хоча чоловіки можуть не торкатися одне одного або перебувати в безпосередній близькості під час спілкування так само, як жінки, під час спортивних змагань часто прийнятно вдарити товариша по команді грудьми або дати йому ляпаса по сідницях. Контекст має значення. Також важливими є культурні норми, які варіюються від країни до країни або від етносу до етносу. Європейські культури схильні спілкуватися на меншій відстані, ніж у Сполучених Штатах. Близькість також варіюється від Північної Європи до Південної Європи або від Північної Америки до Південної Америки. Частота рукостискань, обіймів і поцілунків варіюється від регіону до регіону і від культури до культури.

Відмінності між чоловіками і жінками, які ведуть спільне домогосподарство, не обмежуються вихованням дітей. Дослідження також показують, що розподіл домашньої роботи між чоловіками і жінками залишається нерівномірним, причому на жінок лягає більшість домашніх обов'язків, незважаючи на те, що вони проводять однакову кількість часу поза домом, заробляючи на життя. Ця нерівність має далекосяжні наслідки. Вчені виявили, що в сім'ях, де обидва партнери вважають, що їхні обов'язки

розподілені порівну, обидва партнери також частіше повідомляють про високу задоволеність своїм сексуальним життям (Gager & Yabiku, 2010).

Однією з причин розбіжностей у розподілі часу в домогосподарствах за статтю може бути те, що представники різних статей привчені по-різному підходити до своїх обов'язків (Endendijk, et al., 2017). У той час як чоловіків змалку вчать, як згуртовуватися через спільні структуровані види діяльності, такі як спорт або уявні ігри з розподілом ролей, жінок, як правило, виховують цінувати спілкування як основний засіб згуртування. Розглянемо, наприклад, різницю між дівчинкою, яку вчать грати зі своїми ляльками в уявному чаті або за чаюванням, і маленькими хлопчиками, яких спрямовують на відеоігри або перестрілки між призначеними ковбоями та індіанцями (Wood, 2012; Kimmel, 2013).

- Гендерна вербальна комунікація

Один із способів, у який теоретики підходять до відмінностей у комунікації між статями, - через призму мовленнєвих спільнот. Д. Вуд (2009) обговорює відмінності у використанні мови чоловіками та жінками, припускаючи, що вони належать до різних мовленнєвих спільнот. Мета полягає в тому, щоб зрозуміти роль культури у створенні набору норм і практик, на які впливають гендерні характеристики. Спираючись на постулат Е. Лангера про «дискурсивні спільноти» (Langer, 1953; Ghosh, 1979) та дискусію У. Лабова про «мовленнєві спільноти» (1974), Вуд формулює ідею гендерно зумовлених мовленнєвих спільнот. Основою будь-якої мовленнєвої спільноти є набір спільних переконань і практик, які формуються під впливом історії та досвіду, набутого в певному середовищі, і те, як ці фактори з часом розвивають унікальні характеристики комунікативних практик у групі. Д. Вуд пояснює, що «соціалізація – це гендерно зумовлений процес, у якому хлопчиків і дівчаток заохочують до розвитку маскулінної та фемінної ідентичності» [80]. Мета розуміння гендерно зумовлених мовленнєвих спільнот - дослідити, як соціалізація створює ці специфічні моделі спілкування між жінками та чоловіками.

Належність до гендерної мовленнєвої спільноти не означає, що людина ідентифікує себе як представник певної статі або що вона виконує цю гендерну роль на повсякденній основі. Натомість поняття гендерної мовленнєвої спільноти передбачає, що певні широкі патерни комунікації та специфічні практики спілкування можуть бути прив'язані до маскулінних або фемінних гендерних перформансів, що ґрунтуються на давніх традиціях і впливають з історичних досліджень гендерної комунікації, які найчастіше проводилися з припущенням про природну бінарність гендеру (Wood, 2012).

Сьогодні варто розглядати мовленнєві спільноти як корисний спосіб дослідити все ще поширені комунікативні практики, які можуть використовуватися з різних причин, незалежно від статі чи гендерної ідентичності, але які все одно передають гендерне значення в нашому суспільстві та/або відповідають соціальним очікуванням, що ґрунтуються на гендері. Іншими словами, це гендерні практики, які теоретично можуть бути застарілими, хоча на практиці залишаються незмінними.

Фемінінні мовленнєві особливості

Люди, які спілкуються у фемінінній мовній спільноті, як правило, цінують вербальну комунікацію насамперед як засіб побудови та підтримки стосунків через обмін особистим досвідом, ідеями чи проблемами. З цієї причини ритуали спілкування у фемінінній мовленнєвій спільноті відрізняються від ритуалів у маскулінній мовленнєвій спільноті і називаються реляційною розмовою. Історично склалося так, що жінок ідентифікували значною мірою за їхніми комунікативними практиками, починаючи з припущення, що жінки отримують більше задоволення від спілкування, ніж чоловіки, і що вони прагнуть розмовляти більше, ніж чоловіки. Дослідження показують, що насправді чоловіки і жінки спілкуються вербально в однаковій мірі, хоча в цілому вони можуть спілкуватися по-різному і з різними цілями (Wood, 2012).

Члени жіночої мовної спільноти розглядають вербальну комунікацію як можливість виразити власну ідентичність і побудувати стосунки через акти

взаємного розкриття, які демонструють довіру. Жіноча соціалізація представляє інші моделі спілкування, ніж чоловіча, починаючи з дитячих ігор. Д. Вуд (Wood, 2009) пояснює, що ігри дівчат включають менші групи з менш жорсткими правилами і цілями. Дівчачі ігри є більш рухливими і вигадуються по ходу гри, на відміну від індивідуалістичного характеру ігор хлопчиків. Через відсутність «зовнішніх правил для вирішення суперечок» дівчатка вчаться співпрацювати і спілкуватися одна з одною у спільній манері. Дівчачі ігри більше зосереджені на процесі, ніж на змісті, з чутливістю до почуттів. Критика, виключення інших та випередження конкуренції є неприйнятною поведінкою. Фокус менше зосереджений на досягненні мети. Метою є саме спілкування, оскільки дівчата прагнуть створити інклюзивне середовище.

У жіночій мовленнєвій спільноті прийнято розповідати історії або минулий досвід, і робити це з наданням конкретних деталей, щоб створити можливість для інших співпереживати або знаходити спільні нитки, які можуть призвести до значущої відповіді. У цій спільноті стосунки, як правило, обертаються навколо обміну інформацією, а не спільної діяльності, і саме тому дослідження виявили, що люди з фемінінної мовної спільноти схильні підтримувати стосунки з іншими, навіть якщо вони розділені великими географічними відстанями (Wood, 2012).

У дорослому віці жінки використовують спілкування, щоб «підтримувати стосунки з іншими... пізнавати себе і ділитися з іншими» (Wood, 2009, с. 21). Жінки спілкуються, щоб підтримувати стосунки, пропонувати підтримку і налагоджувати зв'язки. Якщо чоловіки більше зосереджені на цілях і прямій конкуренції, то жінки більше зосереджені на розумінні емоцій та емпатії. Вуд (Wood, 2009) поділяє жіночу комунікацію на сім особливостей або якостей:

- підтримання стосунків;
- рівність;
- виявлення підтримки;

- чуйність;
- особистий конкретний стиль;
- невпевненість.

Оскільки фемінна мовленнєва спільнота цінує побудову і підтримку стосунків через вербальну комунікацію, вони також частіше, ніж представники маскулінної мовленнєвої спільноти, використовують свою розмову для того, щоб запропонувати підтримку іншим. Частково це пояснює, чому представники фемінної мовленнєвої спільноти більш схильні задавати питання, пов'язані з сім'єю, здоров'ям і благополуччям, оскільки ці запитання можуть допомогти їм визначити, чи потрібна підтримка їхньому співрозмовникові. Іноді жіноча мовленнєва спільнота надає підтримку, не лише пропонуючи заспокійливі чи підбадьорливі висловлювання, але й вислуховуючи співрозмовника, даючи йому можливість обміркувати свої почуття і думки в обстановці, позбавленій осуду чи критики (Wood, 2012).

- Маскулінні мовленнєві спільноти

Згідно з теорією Д. Вуд (Wood, 2012), маскулінна мовленнєва спільнота підходить до вербальної комунікації більш прагматично. Члени маскулінної мовленнєвої спільноти використовують мову інструментально для досягнення цілей. У цій спільноті члени обмінюються інформацією для того, щоб виконати завдання – навіть якщо це завдання полягає в тому, щоб розпочати стосунки. Наприклад, хтось із маскулінної мовної спільноти може розглядати розмову на першому побаченні як необхідну прелюдію до переходу до другого побачення, а не як можливість поділитися заради обміну інформацією. Для них розмова є сценарієм "переможець/програш", і їхній розум, ймовірно, наполегливо працює над тим, щоб під час розмови сказати «правильні речі», щоб задовольнити очікування партнера по побаченню і досягти успіху в якості партнера по вечері.

Гендерні моделі спілкування починаються ще в дитинстві з ігор, в які грають діти. Хлопчики часто грають великими групами, вони змагаються і

покладаються на суворі настанови та правила (Wood, 2012). Хлопчачі ігри спрямовані на утвердження домінування, виокремлення та прагнення бути кращими за інших гравців. Ці фактори мають безпосередній вплив на розвиток комунікації, оскільки хлопчики вчатьса самостверджуватися, конкурувати і привертати увагу. Оскільки хлопчиків вчать бути конкурентоспроможними та домінантними, слабкість та вразливість є неприйнятними. У командному контексті індивідуальність все ще важлива, тому що індивідуальний набір навичок високо цінується. Наголос на тому, що потрібно бути сильним, конкурентоспроможним і невразливим, започатковує модель комунікативних практик, які є більш знеособленими і зосередженими на досягненні чітко визначеної мети.

Оскільки маскулінна мовленнєва спільнота використовує вербальну комунікацію менш спонтанно та більш інструментально, не дивно, що її члени також використовують вербальну комунікацію в більш конкурентній манері - застосовуючи вербальні та парамовні тактики, спрямовані на те, щоб перевершити своїх співрозмовників, особливо під час суперечки. Прикладами такої конкурентної тактики є перебивання, насмішки, підвищення гучності та використання саркастичних тонів без потреби (Wood, 2012; Greenwood, 2017). Часто така поведінка може не бути свідомо мотивована конкуренцією, а скоріше є продуктом того, як громада бачить мету і цінність розмови - як засобу досягнення цілей. У цьому контексті такі види агресивної поведінки демонструють такі імпліцитні цінності, як домінування, хоробрість та інтелектуальна перевага (Wood, 2012).

Маскулінні мовленнєві спільноти наголошують на цілях, самоствердженні, збереженні незалежності та підвищенні статусу (Wood, 2009). Поважаючи незалежність інших, чоловіки встановлюють межі поваги. Маскулінне мовлення зосереджене на розробці набору навичок або демонстрації здатності досягати поставлених цілей. Чоловіки менш схильні висловлювати вразливість або розкривати особисту інформацію, яка може зробити їх слабкими або применшити їхній статус. Якщо хтось висловлює

занепокоєння, маскулінний стиль полягає в тому, щоб дати пораду щодо вирішення проблеми.

Нижче наведено характеристики маскулінних мовних спільнот:

- демонстрація знань;
- інструментальність;
- розмовне домінування;
- абсолютна впевненість;
- абстрактність;
- несприйнятливість.

Відмінності в соціалізованих комунікативних практиках чоловіків і жінок часто створюють ситуації, коли хтось неправильно інтерпретує значення іншого. Якщо коди, норми та практики не розуміються представниками обох статей, це може призвести до розриву стосунків або конфлікту. Розуміння різних способів комунікації фемінної та маскулінної мовних спільнот є важливим для розвитку міжособистісних стосунків.

Загалом, маскулінна мовленнєва спільнота має тенденцію спілкуватися лаконічніше, зосереджуючись на інформації, яку вони вважають доречною, а не дозволяючи собі розкривати інформацію як спосіб спілкування з іншими. З цієї причини існує великий простір для непорозумінь, коли вони взаємодіють з людьми з фемінінної мовленнєвої спільноти (Wood, 2012). Одним із продуктів маскулінної мовленнєвої спільноти, яка розглядає розмову як конкуренцію, є «чоловіче пояснення» – сексистська практика, коли чоловіки намагаються утвердити домінування, пояснюючи жінкам те, що вони або вже знають, або не хочуть знати (Solnit, 2017). Не всі чоловіки схильні до цього, але чоловіки, які також є членами маскулінної мовленнєвої спільноти, ймовірно, думають, що, розповідаючи про щось, навіть якщо їх про це ніхто не просив, вони доводять свій інтелект і заслуговують на захоплення.

Відповідно до свого інструментального погляду на розмову, члени маскулінної мовленнєвої спільноти можуть також ображати людей з фемінінної мовленнєвої спільноти, якщо помічають, що вони ігнорують підказки для

взаємного розкриття інформації або висловлення підтримки. Дослідження показують, що в професійних ситуаціях люди з маскулінної мовленнєвої спільноти схильні неправильно інтерпретувати запитання своїх колег, які мають на меті розпочати розмову, припускаючи, що вони потрібні колезі для вирішення проблеми (Yoshimura & Hayden, 2007). Це одне з найпоширеніших джерел конфлікту між двома мовними спільнотами. Якщо представники фемінної мовної спільноти можуть розповісти про проблему чи перешкоду, з якою вони стикаються, щоб отримати підтримку, то представники маскулінної мовної спільноти, швидше за все, сприймуть це розкриття як можливість вирішити проблему, надавши небажану пораду (Wood, 2012).

Теорії та концепції міжособистісної комунікації впродовж десятиліть вважали, що населення є гетеросексуальними та/або цисгендерними. Конкретні теми лесбійок, геїв, бісексуалів, транссексуалів і квір (ЛГБТ-спільноти), що вивчаються дослідниками міжособистісної комунікації або науковцями, які інтегрують перспективи міжособистісної комунікації, відображають соціальну і політичну динаміку. Попередні дослідження зосереджувалися на стереотипах, дискримінації, стигмі, процесах камінг-ауту геїв, а потім і лесбійок, а також на одностатевих романтичних і сексуальних стосунках; пізніше було підкреслено невидимість бісексуальних і трансгендерних людей. Якщо раніше основна увага приділялася сексуальній орієнтації, то останні дослідження стосуються трансгендерних питань і впливу гендерної ідентичності на міжособистісну комунікацію. З соціальним, політичним і правовим визнанням сімейних стосунків ЛГБТ науковці почали вивчати міжособистісну комунікацію в сім'ях ЛГБТ, а також між членами сімей ЛГБТ та їхніми гетеросексуальними та/або цисгендерними родичами. За останні два десятиліття дослідження чорношкірих, корінних та кольорових людей піддали критиці домінування білої раси в дослідженнях міжособистісної комунікації, що також стосується і міжособистісної комунікації ЛГБТ-спільноти. Динаміка міжособистісної комунікації ЛГБТК-спільноти ВІРОС залишається недостатньо вивченою, як і інші демографічні

групи всередині ЛГБТ-спільнот, такі як люди з інвалідністю, небінарні люди, бездомні, ветерани чи біженці. Дослідження міжособистісної комунікації ЛГБТ-спільноти непропорційно страждають від відсутності узгодженості ключових слів.

Висновок до першого розділу

Хоча іноді відмінності в стилях спілкування між жінками і чоловіками здаються постійними і нездоланими, насправді вони досить незначні. Наприклад, і жінки, і чоловіки можуть бути ласкавими, агресивними, цілеспрямованими або емоційними. Однак важливо враховувати той факт, що жінки і чоловіки іноді сприймають одні й ті ж повідомлення з різним значенням. Власне, саме через відмінності в інтерпретації повідомлень і відбувається «битва статей».

Дослідження показують, що жінки більш чутливі, ніж чоловіки, до міжособистісних смислів, які містяться «між рядків» у повідомленнях, якими вони обмінюються зі своїми друзями. Тобто соціальні очікування часто покладають на жінок відповідальність за встановлення інтимних стосунків або за те, наскільки близько вони дозволяють іншим підходити до себе.

РОЗДІЛ 2

ПОВЕДІНКА В КОНФЛІКТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

2.1. Дослідження типів поведінки в конфлікті

Стрес може бути результатом як позитивного, так і негативного досвіду, і він є необхідною частиною нашого повсякденного життя. З точки зору еволюції стрес був необхідним для виживання (наприклад, уявіть собі полювання на великого хижака, від якого залежить все плем'я), і деякі види стресу продовжують бути корисними для нашого способу життя. Всі люди відчують стрес у перехідний період і при підготовці до важливих життєвих подій. Хоча реакція на стрес часто є адаптивною (наприклад, перед екзаменом), відчуття стресу перед іспитом може бути важливим мотивом для підготовки до нього), надмірний стрес або нездатність впоратися з ним може викликати негативні емоційні та фізичні симптоми, включаючи, тривожність, дратівливість і прискорене серцебиття (Diana Ballesteros, Janis Whitlock, 2010). Стрес - це динамічний стан, в якому людина стикається з можливістю, обмеженням або вимогою, пов'язаною з тим, чого вона хоче, і результат якого сприймається як невизначений, але важливий. Подолання невизначеності та сприйняття результату як важливого - це дві необхідні умови для того, щоб потенційний стрес перетворився на реалізований (актуальний). Людина повертає собі життя щоразу, коли тримає стрес під постійним контролем (Dr. C.S. Rangarajan, Dr. S. Jaishree and Dr. R. Rekha, 2015). Реакція на стрес, або загальний адаптаційний синдром, є вродженим захисним механізмом. Г. Сельє (1956) у своїй роботі "Стрес життя" стверджує, що людина володіє вбудованим гомеостатичним механізмом, який утримує на відстані від хвороб і недуг. Гомеостатичний механізм, або система саморегуляції, передбачає підтримання стабільного стану здоров'я і повернення до такого стану в разі збурень у навколишньому середовищі. Гомеостатичний механізм забезпечує

нормальний стан як внутрішньої рівноваги, так і взаємовідносин системи з навколишнім середовищем. Всім доводиться справлятися з навколишнім середовищем, в якому людство існує. Від повітря, яким людина дихає, до пилу, яким вона стає, людина є його частиною, а воно - частиною людства. Стрес виникає не лише зсередини, але й здебільшого ззовні (Dr. C.S. Rangarajan, Dr. S. Jaishree and Dr. R. Rekha, 2015). Тіло страждає у безліч способів в умовах постійного і безперервного стресу. За словами Г. Сельє, воно піддається зовнішньому тиску або внутрішнім проблемам, таким як занепокоєння чи нервозність. Його нездатність функціонувати з повною ефективністю є наслідком його поломки. Коли навантаження на механізм гомеостазу значно перевищує його здатність впоратися з ним, система дає збій, і людина хворіє. Кортизол, альдостерон і адреналін, що становлять «гормони стресу», слугують для підвищення кров'яного тиску. При підвищеному артеріальному тиску прискореному серцебитті виникає навантаження на кровоносні судини. Наслідком цього є інфаркт, атеросклероз та серцево-судинні розлади. Коли виникає потреба в глікогені як джерелі енергії, дихання частішає, щоб забезпечити більшу кількість кисню для перетворення на глікоген. Відбувається підвищення рівня холестерину, коли в кровотік надходить накопичений глікоген. Внаслідок відволікання кровопостачання від інших функцій організму, таких як пізнання і травлення, на ділянки, що потребують більшої кількості глікогену, ймовірні розлади пам'яті, головний біль, сплутаність мислення, біль у шлунку, розлад травлення та різні шлунково-кишкові захворювання, включаючи рак (Dr. C.S. Rangarajan, Dr. S. Jaishree and Dr. R. Rekha, 2015). Хоча певний стрес є природною і неминучою частиною нашого життя, відчуття обтяженості або нездатності впоратися з ним може викликати певні труднощі і серйозно вплинути на психічне і фізичне самопочуття. Постійне перебування в стресових ситуаціях може бути надмірно стимулюючим, і якщо людина постійно відчуває стрес, вона може почати відчувати себе нездатною впоратися з проблемами, що виникають. Існує кілька способів класифікації

стресорних реакцій, але для психологів найперспективнішим є поділ їх на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу (при цьому до фізіологічних проявів умовно зараховують також біохімічні та гормональні процеси). Раніше подібну класифікацію реакцій організму було застосовано під час вивчення стану тривожності, яка часто супроводжує психологічний стрес. Так, Nutt D.J. виокремлює чотири компоненти, що відіграють важливу роль при формуванні стану тривожності [12, с. 123]: настрої (наприклад, хвилювання); порушення когнітивної сфери (неприємні спогади, побудова негативних прогнозів); фізіологічні прояви (тахікардія, потовиділення, тремор); поведінкові реакції.

Відповідно до цього підходу варто окремо розглядати поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу, природно, розуміючи, що між цими формами прояву стресу існують тісні об'єктивні взаємозв'язки. Для зручності розуміння, все різноманіття поведінкових проявів стресу можна поділити на чотири групи, що відображено на рисунку 1.1.



Рис.1.1. Поведінкові ознаки стресу.

Щоб уникнути ситуацій, в яких людина відчуває себе «перевантаженою», вона повинна спочатку визначити, що її напружує, який її поріг стресу і як вона можемо найбільш ефективно управляти стресовими ситуаціями (Діана Баллестерос, Дженіс Вітлок, 2010). Стратегії подолання стресу Р. Лазарус і Фолкман (Lazarus and Folkman, 1984) називають копінг-стратегіями, когнітивними та поведінковими зусиллями які дозволяють людям переносити, уникати або мінімізувати наслідки стресу. Копінг можна визначити як здібності, що використовуються людьми для подолання проблемних і стресових ситуацій. Копінг - це процес, який змінюється з часом відповідно до ситуативного контексту, в якому він відбувається (Alessandro Cucchetti, 2018). Стратегії подолання стресу включають широкий спектр методів, які є або конструктивними, або мають обмежену цінність. Мета полягає в тому, щоб опанувати, зменшити та/або переносити вимоги, спричинені стресом (Karyn Krawford, 2015). Після працевлаштування пошук способів подолання стресу, пов'язаного з роботою, сімейним і культурним тиском, може допомогти покращити настрій, зменшити депресію, покращити здоров'я та загальне самопочуття. Деякі з цих механізмів подолання включають позитивну психологію, насолоду, турботу про себе та управління кордонами. Позитивна психологія фокусується на позитивному розвитку та позитивному функціонуванні. Дослідження позитивної психології показали, що вона підвищує задоволеність роботою, покращує робочі функції, а також покращує загальне самопочуття (Стефані Торрес, 2016 р.). Подолання пов'язане з тим, як люди справляються зі стресовими життєвими обставинами. Певною мірою можна сказати, що стрес і подолання взаємно доповнюють одне одного. Коли копінг є неефективним, рівень стресу високий; однак, коли копінг є ефективним, рівень стресу, як правило, низький. Науковий інтерес до копіngu спочатку розвивався повільно, але ситуація почала змінюватися в 1970-х роках, і після цього дослідження і теорія копіngu стрімко розширювалися. Хоча термін "копінг" мало

використовувався до 1970-х років, його основна ідея, безумовно, не нова, як видно з сучасної історії клінічної психології та психіатрії, яка наголошувала на психоаналітичній концепції захисту его (Lediana Xhakollari, 2016).

Усвідомленість (mindfulness) - це психологічна практика фокусування своєї свідомості та енергії. Як стратегія подолання труднощів вона допомагає тим, хто відчуває себе перенапруженим, виснаженим, тривожним і близьким до вигорання. Не слід плутати майндфулнес з медитацією, оскільки, на відміну від медитації, він ґрунтується на науково досліджених методах подолання стресу. Вперше цю практику популяризував Джон Кабат-Зінн професор медицини та засновник Клініки зменшення стресу при Массачусетському університеті. Майндфулнес передбачає зосередження уваги: на меті, в теперішньому моменті та безоціночно. На відміну від медитації, майндфулнес можна практикувати активно, на ходу, у повсякденному житті. Така практика може мати чудові наслідки: від концентрації на заняттях до активної участі в соціальній діяльності завдяки сильній і впевненій внутрішній поведінці (Kingston Lee Marley, 2017).

Насолода - це один із способів зменшити стрес. Смакування - це процес, під час якого людина отримує задоволення та позитивні почуття через визнання позитивного досвіду. Існує три види смакування, які можуть допомогти зняти стрес. Насолода через спогади - це процес озирання назад і роздуми про позитивний досвід для створення позитивних емоцій. Насолода через очікування - це процес очікування майбутньої події з хвилюванням і позитивними почуттями. Насолода моментом – це процес генерування позитивних почуттів для поточного моменту. За словами Селін Камгоз, люди, які позитивно сприймають досвід, як правило, менше переживають, ніж ті, хто не має позитивного погляду на отриманий досвід. Ще одним особистим механізмом подолання стресу з точки зору позитивної психології є турбота про себе. Турбота про себе - це стратегія, яка може допомогти запобігти психологічним подіям, що можуть призвести до стресу, а також до розладів після стресової адаптації. Турбота про себе може включати пошук балансу

між особистою та соціальною діяльністю. Побудова стосунків через кар'єрні зв'язки, пошук друзів через системи особистої підтримки та побудова стосунків з тими, хто доглядає за хворими, є способом інтеграції робочих, сімейних та особистих стосунків. Виділяючи час на розвиток цих стосунків, можна позбутися стресових факторів і знизити рівень стресу. Крім того, просте рішення - переступити через почуття провини може мати великий вплив на зменшення стресових факторів. Грант-Валлоне (Grant-Vallone) та ін. перераховують три способи подолання почуття провини. По-перше, визнати ірраціональність почуття провини. По-друге, вибір бути менш перфекціоністом вдома, виконуючи хатню роботу, а також інші обов'язки, може допомогти полегшити стрес. Нарешті, знайти час для особистої гігієни та рефлексії може допомогти зменшити стрес (Stephanie Torres, 2016). Тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент, за визначенням (Lankester, 2002), - це процес планування і здійснення свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на певні види діяльності, особливо з метою підвищення ефективності, результативності або продуктивності. Як метод подолання стресу, тайм-менеджмент допомагає ефективніше справлятися з вимогами студентського життя, краще керувати своїм повсякденним життям, оцінюючи, що є першочерговим у даний момент. Методи тайм-менеджменту різняться за кількістю та складністю, наступний метод є простим і легким для засвоєння. АВС-аналіз, як відомо, розбиває завдання на; А- завдання, які є терміновими і важливими, В- завдання, які є важливими, але не терміновими, і С- завдання, які не є ні терміновими, ні важливими. Дотримуючись цього методу, людина може виконувати важливі завдання в потрібний час, зберігаючи при цьому необхідну кількість часу для хобі та інших справ (Kingston LeeMarley, 2017).

Стратегії подолання, що мають обмежену цінність:

- Здатися-навчена поведінка, коли ранній стрес був неминучим, а події виходили з-під нашого контролю. Вона часто є самогубною, якщо продовжувати застосовувати цей метод. Найбільш дезадаптовані люди, які використовують цю стратегію, часто переживали травму, коли ситуація була

невідворотною. Хронічна безпорадність виснажує мозок життєво важливим нейромедіатором - адреналіном, необхідним для відчуття щастя і задоволення (К. Krawford, 2015).

- Агресія. Витіснення емоцій і руйнування стосунків у вербальній або фізичній формі. Вигодою для агресора може бути катарсис - зняття емоційної напруги. Вайтен та ін. зазначають, що зазвичай існує тісний взаємозв'язок, як, наприклад, між курінням і раком легенів або між насильством і агресією в медіа. Однією з причин медіа-агресії є десенсибілізація, яка сприяє агресивному сприйняттю себе і заохочує негативні імпульсивні реакції. Експериментальні дослідження з використанням широкого спектру насильницьких медіа, різноманітних лабораторних умов і багатьох видів зразків продовжують знаходити переконливі докази того, що відеоігри та інші форми насильницьких медіа не дають катарсичного ефекту, а навпаки, посилюють агресивні тенденції (К. Krawford).

- Механізми захисту. Фрейдівська теорія уникнення, що передбачає використання інтелектуалізації, заперечення, фантазії. Захисні механізми - це переважно несвідомі реакції, які захищають людину від неприємних емоцій, таких як тривога і почуття провини.

Інші стратегії подолання стресу включають потурання через надмірне споживання, наприклад, наркотиків, їжі та витрачання грошей. Самозвинувачення, яке передбачає використання катастрофічних і критичних саморозмов, є ще однією стратегією, до якої вдаються люди. Штайнер пояснює, що технологічна залежність, включаючи надмірне використання комп'ютерів, телевізорів і мобільних телефонів, в кінцевому підсумку сприяє виникненню безлічі стресів, таких як відчуження, розлучення, погіршення стану здоров'я і навколишнього середовища. Він пропонує шкалу самооцінки використання Інтернету як стратегії подолання.

Конструктивні стратегії подолання (Karun Krawford, 2015).

- Копінг, орієнтований на оцінку, коли дехто вважає, що А (подія) = С (почуття), але забуває про В (наші переконання), що може спричинити катастрофічне мислення. Наприклад, акцент ЗМІ на таких подіях, як терористичні атаки та катастрофи, може викликати ірраціональний страх перед ймовірністю їхньої причетності до цих подій. Проте ймовірність померти від хвороби або автомобільної аварії є більш високою.
- Гумор – вироблення більш позитивних емоцій; бачення світлого боку. Люди, які беруть участь у позитивному переосмисленні, часто відчували особистісне зростання після травматичних подій за допомогою гумору.
- Фокус на проблемі - зустріч з проблемами в лоб, з'ясування, генерування та оцінка альтернативних шляхів дій і моніторинг результатів. Звернення за допомогою та тайм-менеджменту є поширеними методами. Ефективною стратегією є звернення за допомогою та соціальною підтримкою. Соціальні ресурси включають сім'ю та друзів або професійну допомогу, за якою можна звернутися до терапевта, консультанта або психіатра. Соціальна підтримка, виявилася більш важливою, ніж здорові звички, у прогнозуванні серцевих захворювань.
- Фокус на емоціях – здатність усвідомлювати, регулювати і виражати емоції через розуміння і міркування. Поширеними стратегіями подолання є вираження емоцій разом з іншими, їх запис, прощення, фізичні вправи та медитація. Людина, яка усвідомлює фізіологічні зміни, може відчутти зміни у своєму опорно-руховому апараті (напруженість м'язів) і застосувати дихальні техніки для буферизації циклу тривоги на самому її початку.
- Ще одна стратегія, розроблена Штайнером (2008), - це емоційна грамотність, яка забезпечує чіткі конструктивні способи застосування за допомогою методів дослідження свого емоційного ландшафту і подальшої розмови про це з іншими. Щоб використовувати цю стратегію, люди повинні вміти диференціювати почуття.

- Індивідуальні стратегії (Джейсон Джастус, 2017). Фізичні вправи в будь-якій формі допомагають людям впоратися зі стресом. Саме тому люди різного віку рано вранці виходять на прогулянку, займаються бігом, плаванням або грають в ігри. Релаксація: можна розслабитися за допомогою медитації, гіпнозу або біологічного зворотного зв'язку. Незалежно від методу, мета полягає в тому, щоб досягти глибокого розслаблення, коли людина відчуває себе фізично розслабленою і відстороненою від тілесних відчуттів. 15 або 20 хвилин глибокого розслаблення на день знімають стрес і напругу та дарують людині яскраво виражене відчуття умиротворення. Важливо, що в результаті досягнення стану глибокого розслаблення відбуваються значні зміни в частоті серцевих скорочень, кров'яному тиску та інших фізіологічних факторах. 3. Йога - це, мабуть, найефективніший засіб від стресу. Вважається, що деякі практики йоги корисні для подолання стресу. Дослідження показали, що йога вилікувала кілька захворювань, пов'язаних зі стресом. Датеї та ін. (1973) і Патель (1973) стверджують, що практика Шавасани ефективно знижувала кров'яний тиск. Йога-терапія виявилася ефективною в боротьбі з астмою. Складно переоцінити важливість соціальної підтримки у подоланні стресу. Як стратегія зменшення стресу вона передбачає формування тісних зв'язків з людьми, яким довіряють, які вміють співпереживати, які добре вміють слухати і будувати довіру. Ці друзі завжди поруч і надають підтримку, щоб допомогти людині пережити стресову ситуацію. Крім того, для успішного подолання стресу варто розуміти, що людина не може все контролювати, тож необхідно робити все можливе, але пам'ятати про власні обмеження. Людина повинна давати волю своїм почуттям, емоціям, страхам і розчаруванням у присутності інших людей, які піклуються про неї. Цей процес розвантаження допомагає людині відчути себе розслабленою і вільною від стресу. Нещодавно дослідники припустили, що гнучкість копінгу (тобто здатність людини модифікувати і змінювати копінг-стратегії залежно від контексту) може бути важливим способом дослідження копінгу. Наявність численних копінг-стратегій може бути важливою передумовою гнучкості

копінгу, оскільки гнучкість може бути досягнута лише тоді, коли людина здатна отримати доступ до різних копінг-стратегій і використовувати їх. Як правило, дослідження, що вивчають використання копінг-стратегій, проводять аналіз на основі засобів, який оцінює не тільки те, які стратегії використовуються, але й те, наскільки часто вони використовуються. Таким чином, існує обмежена можливість розрізнити людей, які рідко використовують багато стратегій, та людей, які часто використовують лише одну або дві стратегії. Один із способів вирішити цю проблему - підрахувати кількість стратегій, які використовує людина, не звертаючи уваги на те, як часто вона їх використовує (тобто, підхід, заснований на підрахунку). У цьому лонгітюдному дослідженні порівнюється модель, що базується на підрахунку, та модель, що базується на засобах, копінгу та пристосування серед студентів (N=1132). Авторегресійний перехресний аналіз з перехресним лагом показав, що для підходу, заснованого на підрахунку, використання більшої кількості позитивних копінг-стратегій призводить до більш позитивного пристосування і меншої кількості суїцидальних думок з часом, ніж використання меншої кількості позитивних копінг-стратегій. Крім того, використання більшої кількості негативних копінг-стратегій передбачало більше депресивних симптомів і гіршу регуляцію емоцій з плином часу. Для порівняння, модель на основі середніх значень виявила ідентичні результати для негативних копінг-стратегій; однак частіше використання позитивних копінг-стратегій не передбачало кращої позитивної адаптації з плином часу. Таким чином, підхід, заснований на підрахунку, пропонує новий спосіб дослідити, як кількість стратегій подолання, які використовують люди, може сприяти адаптації серед студентів університету. Незважаючи на потенційні переваги використання різних стратегій для подолання стресу, це може бути складно для людей з поганою адаптацією. Два індикатори поганої адаптації, які розглядаються в цьому дослідженні, - це депресивні симптоми та думки про самогубство. Важливо, що особи з високим рівнем депресивних симптомів демонструють більш негативний

стиль атрибуції (тобто стійку та інтерналізовану установку на те, що неприємні обставини триватимуть) порівняно з їхніми однолітками без депресії. Таким чином, віра в те, що нічого не можна зробити, щоб змінити несприятливу ситуацію, може перешкодити людині шукати нові позитивні способи впоратися з проблемами. Відповідно до цієї ідеї, паралельні дослідження з використанням підходу, заснованого на засобах, виявили, що частіше використання негативних копінг-стратегій (наприклад, самозвинувачення) пов'язане з вищими депресивними симптомами [20]. Крім того, в лонгітюдному дослідженні Lee та його колеги виявили, що частіше використання уникаючого копінгу пов'язане з посиленням депресивних симптомів з часом, хоча вони перевіряли лише один напрямок - від копінгу до депресивних симптомів з часом. Таким чином, інтерпретація цих результатів в цілому полягає в тому, що негативний копінг призводить до посилення депресивних симптомів з часом. Однак, для того, щоб зробити висновки про напрямок ефектів, необхідно провести лонгітюдне дослідження, яке перевірить двонаправленість, перш ніж можна буде зробити висновки. Суїцидальні думки також пов'язані з тим, наскільки добре люди здатні справлятися зі стресом [23]. Наприклад, результати паралельних досліджень вказують на те, що люди з вищим рівнем суїцидальних думок частіше вдаються до неадаптивних стратегій подолання стресу і, як правило, їм складніше вирішувати проблеми в умовах стресу, порівняно з людьми з нижчим рівнем суїцидальних думок. Таким чином, люди, які частіше думають про самогубство, можуть мати більше труднощів з доступом до кількох продуктивних стратегій подолання стресу. Цікаво, що дослідники часто припускають, що одним із способів зменшити негативну адаптацію (наприклад, депресивні симптоми та думки про самогубство) може бути зменшення кількості негативних копінг-стратегій, які використовують люди. Копінг часто досліджується з точки зору його здатності зменшувати негативні наслідки. Наявність більшої кількості позитивних стратегій подолання стресу може надати людині більше ресурсів для подолання стресу. Це може

дозволити людині ефективніше справлятися зі стресом і бути більш впевненою у своїй здатності вирішувати проблеми. Оскільки адаптацію можна вивчати різними способами, варто зосередитися на трьох показниках: регуляції емоцій, самооцінці та академічній успішності. Усі три показники пов'язані з копінгом [26] і є особливо важливими індикаторами адаптації.

Одним з показників позитивної адаптації, який пов'язаний з копінгом, є регуляція емоцій. Особи, які краще здатні регулювати свої емоції та проявляти більше позитивних емоцій, можуть з більшою ймовірністю шукати та використовувати низку позитивних стратегій подолання труднощів. Згідно з теорією розширення та побудови, переживання позитивних емоцій (наприклад, радості) розширює увагу та мислення (тобто підвищує відкритість до нових можливостей, фокус на загальній картині тощо) порівняно з негативними емоціями, які, як правило, призводять до звуження фокусу (наприклад, боротьба або втеча тощо).

Існує гіпотеза, що таке розширення уваги сприяє формуванню особистісних ресурсів, таких як адаптивні стратегії подолання [25]. У світлі цього, люди, які краще здатні регулювати емоції в більш позитивний спосіб, можуть мати підвищену здатність мислити ширше, що дозволяє залучати різноманітні позитивні стратегії подолання, порівняно з тими, хто має більш вузьке мислення. З іншого боку, люди, які застосовують більшу кількість позитивних стратегій подолання стресу, можуть мати більше почуття контролю і демонструвати більшу здатність коригувати свої реакції та адаптуватися до стресу. Як наслідок, ці люди можуть стати більш досвідченими у своїй здатності регулювати свої емоції. Фредріксон [26] стверджує, що обидві інтерпретації заслуговують на дослідження (тобто двонаправленість), підкреслюючи, що досвід позитивних емоцій повинен сприяти розширенню джерел подолання, що може допомогти поліпшити подальший досвід позитивних емоцій. Ще один спосіб, за допомогою якого копінг сприяє позитивній адаптації, - це його зв'язок із самооцінкою [27]. Наприклад, вважається, що люди з високою самооцінкою мають більш

ефективні та адекватні копінг-ресурси для подолання стресу (наприклад, планування та вирішення проблем [28]). Що стосується кількості використовуваних копінг-стратегій, то люди з високою самооцінкою можуть бути більш впевненими у своїй здатності справлятися з різними стресовими факторами (а отже, більш схильними до використання різноманітних позитивних копінг-стратегій). Також може бути, що люди, які здатні використовувати більшу кількість позитивних стратегій подолання стресу, можуть розвинути почуття контролю і впевненості у своїй здатності належним чином справлятися з різними ситуаціями, що призведе до підвищення самооцінки. Література з питань психічного здоров'я після катастроф і дослідження травми фактично показали, що негативний вплив на психологічне здоров'я відбувається не завжди і що травматичний досвід може навіть призвести до позитивних емоційних станів і зростання [30]. Докази свідчать, що навіть після пережитих жахливих подій люди можуть відчувати деякі позитивні моменти, наприклад, у випадку важкої втрати, зґвалтування, раку, тероризму, стихійних лих і навіть епідемій, як у випадку зі спалахом MERS [67]. Здатність адаптуватися до неприємних ситуацій і швидко відновлюватися після травми вивчалася за допомогою конструктів життєстійкості, посттравматичного зростання (ПТЗ) і копінг-стратегій [31].

Дослідники ще не досягли одностайної згоди щодо визначення та концептуалізації життєстійкості. Загалом, цей конструкт можна визначити як позитивну адаптацію всупереч несприятливим умовам або як здатність підтримувати адекватне функціонування всупереч деструктивним подіям [32,34]. Посттравматичне зростання визначає позитивні психологічні зміни, які відбуваються після дуже стресових і складних життєвих ситуацій. Позитивна трансформація спочатку включала три сфери, які потім були розширені до п'яти завдяки розробці Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI): «особиста сила», «стосунки з іншими», «вдячність за життя», «відкритість до нових можливостей» і «духовні зміни» [33,34]. Концепція, що лежить в основі досвіду посттравматичного зростання,

стосується порушення системи переконань індивіда, яка називається «припущенням про світ». Подальший процес емоційної регуляції та осмислення призведе до зростання в результаті спроби відбудови [34]. Що стосується взаємозв'язку між конструктами, то результати досліджень все ще залишаються непереконливими [37]. Наприклад, згідно з Tedeschi та Calhoun [35], пережиті негаразди є більшими у випадку ПТЗ, що передбачає якісну трансформацію у функціонуванні, яка перевищує здатність протистояти травматичним обставинам. Тим не менш, деякі дослідження показують значний зв'язок між життестійкістю та ПТЗ [36].

Зрештою, ще одним фактором, який сильно впливає на психологічні наслідки для людей, які зазнали впливу катастрофи, є копінг, який можна визначити як набір адаптивних або неадаптивних когнітивних/поведінкових стратегій, що використовуються для подолання несприятливих і стресових подій [35]. Копінг-стратегії загалом можна класифікувати як проблемно-фокусовані (наприклад, спроби вирішити ситуацію, усунути причину) та емоційно-фокусовані (наприклад, переосмислення, дистанціювання) або як стратегії, спрямовані на подолання (тобто стратегії, спрямовані на подолання стресу) та стратегії, спрямовані на уникнення (тобто неадаптивне уникнення ситуації) [36, 38]. Крім того, стилі подолання, орієнтовані на підхід, такі як проактивна поведінка, пошук соціальної підтримки та зустріч із ситуацією, асоціюються з більшою стійкістю [35]. Аналогічно, активні стратегії, такі як копінг, сфокусований на проблемі, та копінг, сфокусований на активних стосунках, є ознаками посттравматичного зростання.

Життестійкість по-різному пов'язана з позитивними та негативними (зростання/стрес) наслідками травми. Життестійкість корелює з вторинним травматичним стресом (ВТС), вік корелює з посттравматичним зростанням, тоді як освіта і майже всі стратегії подолання корелювали як з ВТС, так і з ПТЗ [33]. Більше того, життестійкість відіграє посередницьку роль між депресією та вигоранням [39]. Особи з високим ризиком вигорання демонструють значно нижчий рівень життестійкості. При дослідженні копінг-

стратегій, сфокусованих на емоціях, був встановлений негативний зв'язок з психологічним дистресом, як прямо, так і опосередковано, через життєстійкість. Життєстійкість негативно корелює з депресією, стресом і тривогою [38]. Життєстійкість має позитивний і значущий зв'язок із задоволеністю життям, позитивним впливом, сприйняттям соціальної підтримки, віком учасників, харчуванням і якістю сну. Крім того, вигорання було негативно пов'язане як з життєстійкістю, так і з ПТГ. Дослідження, проведене на вибірці малайзійських працівників, показало, що життєстійкість значною мірою пов'язана із залученістю до роботи. Крім того, самоефективність впливала на залученість до роботи прямо і опосередковано через життєстійкість. Життєстійкість також відіграє важливу роль модератора у взаємозв'язку між ПТСР і ПТЗ: високий рівень життєстійкості підвищував ПТЗ вище середнього рівня. Таким чином було виділено концепції життєстійкості: формування "життєстійкої ідентичності", "управління" життєстійкістю та робота з соціально-професійним дистресом.

Висновок про те, що жінки повідомляють і демонструють вищий рівень психологічного дистресу, ніж чоловіки, спантеличував дослідників стресу протягом багатьох років (Dohrenwend & Dohrenwend, 1976; Gove & Tudor, 1973; Kessler & McRae, 1981; Link & Dohrenwend, 1980). Було запропоновано три основні пояснення Пояснення методологічного артефакту припускає, що жінки соціалізовані бути більш експресивними і тому визнають більше емоційних симптомів, ніж чоловіки, у відповідь на стандартні шкали психологічного дистресу Аргумент про вплив стресу припускає що жінки стикаються з більшою кількістю стресів в цілому або з більш серйозними, постійними стресами, ніж чоловіки (наприклад, Gove, 1972; Kessler & McLeod, 1984; Aneshensel & Pearlin, 1987). Аргумент про вразливість припускає, що жінкам бракує ресурсів для подолання стресу, таких як висока самооцінка, відчуття майстерності або відповідні стратегії подолання стресів, на які вони наражаються (Kessler & Essex, 1982; Pearlin & Schooler, 1978; Turner & Noh, 1983). Наразі докази на користь кожного з цих пояснень є

неоднозначними. Наприклад, аналіз Newmann (1984) припускає, що жінки перебільшують незначні симптоми, які завищують їх загальний рівень дистресу, тоді як, навпаки, Gove та Geerken (1977) продемонстрували, що відповіді жінок на шкали дистресу не є упередженими через набір відповідей або сприйняту соціальну поведінку. Більшість культурних образів зображують чоловіків як раціональних людей, здатних вирішити будь-які проблеми, а жінок - як емоційних, залежних і безпорадних. Наприклад, Veroff et al. опитали велику національну вибірку дорослих респондентів про те, як вони справлялися з тривогами і періодами нещастя. Чоловіки значно частіше, ніж жінки повідомляли, що нічого не роблять або не думають про це. Але чоловіки також частіше докладали зусиль для вирішення проблем. Жінки, з іншого боку, були більш схильні шукати допомоги від інших або звертатися до молитви як способу впоратися з тривогою чи нещастям. Аналогічно, зібравши понад 2368 повідомлень про щоденні проблеми, Стоун і Ніл (1984) виявили, що чоловіки частіше вдавалися до прямих дій, тоді як жінки схвалювали більш пасивні стратегії, такі як відволікання, катарсис, зняття напруги і молитва. Однак жінки частіше зверталися за соціальною підтримкою, що можна вважати активною стратегією [73].

Тож, спочатку варто розглянути біологічні концепції відмінностей у виникненні стресу в чоловіків і жінок. Наявність істотних психологічних відмінностей між чоловіками і жінками сама по собі ні в кого не викликає сумнівів. Однак емпіричні дані з цього приводу, незважаючи на величезну кількість досліджень, недостатні і часто суперечливі. Так, статеві відмінності біохімії та будови головного мозку впливають на те, як чоловіки і жінки реагують на оточення або згадують стресові події. Голдстейн встановила, що в чоловіків мигдалина більша, ніж у жінок. Її припущення полягали в тому, що ці анатомічні особливості визначатимуть і неоднаковий характер реакцій на стрес у самців і самок. Для перевірки цього припущення Катаріна Браун (Katharina Braun) з Університету Отто фон Геріке в м. Магдебург (Німеччина) розлучила недавно народжених дитинчат дегу з матерями. Для цих невеликих

південноамериканських гризунів, схожих на щурів, які живуть у природі численними колоніями, навіть короточасна ізоляція від родичів може обернутися стресом. Потім учені виміряли концентрацію серотонінових рецепторів у різних ділянках головного мозку молодих звірків. Серотонін - нейротрансмітер, що відіграє ключову роль в емоційній поведінці тварин і людини. У період ізоляції дитинчата дегу могли чути голосові сигнали матері. Було показано, що така слухова інформація підвищувала концентрацію серотонінових рецепторів у мигдалику самок і знижувала їхню концентрацію у самців. Хоча отримані дані важко екстраполювати на поведінку людини, можна припустити, що якщо подібні процеси відбуваються і в дітей, тривога, пов'язана з розлукою з матір'ю, по-різному впливає на емоційний стан хлопчиків і дівчаток.

Вивчаючи нейрофізіологічні механізми сприйняття і спогадів стресових подій, Ларрі Кехілл виявив відмінності в процесах утворення слідів пам'яті на хвилюючі інциденти у чоловіків і жінок (як відомо, у тварин ці процеси пов'язані з активацією мигдалини). В одному з перших експериментів добровольцям продемонстрували серію фільмів, що містили сцени насильства, і за допомогою ПЕТ оцінювали активність їхнього головного мозку. Було виявлено, що кількість фільмів, зміст яких могли згадати випробовувані, корелювала з рівнем активності мигдалини під час їх перегляду. Відмінності в процесах формування пам'яті на хвилюючі події у жінок виражені сильніше, ніж у чоловіків.

ПТСР – не єдине психічне порушення, що по-різному проявляється у жінок і чоловіків. У дослідженні, проведеному методом ПЕТ Мірко Діксичем (Mirko Diksic) з Університету Макдзілла, було виявлено, що в чоловіків вироблення серотоніну в середньому на 52% вище, ніж у жінок. Можливо, тут і криється причина більш високої схильності жінок до депресії (адже цей розлад лікують препаратами, що підвищують концентрацію серотоніну). Ці дані свідчать про більшу сприйнятливості психологічних стресорних ситуацій у жінок і про те, що ПТСР по-різному проявляється у жінок і

чоловіків. У доповіді Національної академії наук США, присвяченій статевим відмінностям у стані здоров'я громадян, ідеться: «Статева приналежність - одна з найважливіших характеристик людини, яку необхідно враховувати під час планування й аналізу досліджень у біомедицині та інших галузях науки, пов'язаних зі здоров'ям людини». Незважаючи на велику кількість літератури про стрес і копінг, важко визначити, які способи подолання стресу, як правило, є адаптивними, а які - дезадаптивними.

Подолання – це динамічний процес, який формується під впливом характеристик людини та ситуації (DeLongis & Holtzman, 2005; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Те, що є стресом для однієї людини в одній ситуації, може не бути стресом для іншої людини або для тієї ж людини в іншій ситуації. Така динамічна природа стресу і копінгу створює багато проблем і вимагає від дослідників приділяти належну увагу особистісному і ситуативному контексту, в якому виникають стрес і копінг. У всіх культурах існують певні відмінності у стресових ситуаціях, на які наражаються чоловіки і жінки, в тій чи іншій мірі. Звідси випливає, що гендер може бути важливим фактором, який слід враховувати для розуміння динаміки стресового процесу. Виявлено значні гендерні відмінності у стратегіях подолання стресу (Matheny, Ashcott, Papp, 2005). У мета-аналітичному огляді гендерних відмінностей у подоланні стресу, Tamres, Janicki та Helgeson (2002) виявили, що жінки, як правило, використовують соціальну підтримку та стратегію пошуку допомоги, щоб впоратися зі стресом, що може бути захисними факторами проти депресії та тривожних розладів (Plaisier, de Bruijn, de Graaf, ten Have, Beekman, & Penninx, 2007; Torkelson & Muhonen, 2004). Lindquist, Beilin та Knuiman (1997) виявили, що чоловіки більш схильні до використання неадаптивних стратегій подолання, таких як вживання алкоголю та нездорове харчування. Крім того, McDonough та Волтерс (2001) також виявили, що чоловіки в п'ять частіше вживають більше 14 орцій алкогольних напоїв протягом тижня. У літературі, присвяченій копінгу, є дані про те, що чоловіки більш схильні

використовувати копінг, орієнтований на проблему, тоді як жінки частіше застосовують копінг, сфокусований на емоціях [27]. З іншого боку, за даними Lazarus, не існує стабільних статевих відмінностей у стилях подолання.

Будь-яка ефективна та змістовна взаємодія між людьми називається комунікацією. Дуже часто вона проходить кілька простих етапів, таких як: мета створення, складання, кодування, передача, декодування і, нарешті, інтерпретація повідомлення адресатом (Новик, 2015; Gooden & Kearns, 2013; Mischel & Shoda, 2008; McKay, Davis & Fanning, 1995). Особливості комунікації включають в себе досить багато деталей. Ці деталі відображають природу комунікації як двостороннього процесу, який включає в себе надсилання та отримання повідомлень.

Такий двосторонній процес є активним, живим і складним, оскільки він варіюється в залежності від рівня досягнення визначеного спільного розуміння, в якому комунікатори не лише обмінюються ідеями та почуттями, але й конструюють сенс. Отже, обмін є ключовою особливістю ефективної комунікації. Звичайно, обмін передбачає використання коду через ініціювання повідомлення відправником, за допомогою каналу, до одержувача. Зворотній зв'язок є вирішальним елементом комунікації, оскільки заохочує/не заохочує до продовження комунікації. Безумовно, комунікація є незворотною, тобто комунікатор не може відмовитися від того, що було сказано вербально або показано невербально (Mahajan, 2015; Seema, 2012; Bruner, 1960). Комунікація виконує кілька функцій, які іноді спрямовуються на модифікацію або навіть зміну поведінки. Зокрема, спілкування відбувається для того, щоб ділитися почуттями і думками з кількома цілями, які спрямовані на встановлення зв'язку з іншими

наприклад: надихати, мотивувати, наказувати, розважати, керувати контролювати, інформувати, навчати (Muste, 2016; Keyton, 2011).

Комунікація не може бути ефективною, якщо одна форма виключає іншу; тобто обидві форми комунікації (вербальні та невербальні) вкрай необхідні для успішного здійснення для успішної комунікації. Ці форми далі

поділяються на мовленнєві\голосові або немовленнєві\жести; наприклад, презентації, зустрічі, співбесіди та електронні листи. Дуже часто паралінгвістичні характеристики, такі як наголос, інтонація, гучність, пристрась і темп передають різні типи значень без залучення слів як таких. Мова тіла, крім того, додає суттєвого значення, обираючи відповідне сприйняття виразу обличчя, пози чи будь-якого жесту. Як вербальна, так і невербальна комунікація повинні бути узгодженими (Muste, 2016; Mahajan, 2015; Prasad, 2014; Hasson, 2012; Wilson & Nias, 1999). Самооцінка підвищується завдяки ефективним комунікативним навичкам; оскільки люди стають більш впевненішими у собі після того, як вони взаємодіють вокально чи невокально в лекційній аудиторії або за її межами, так само, як і в тому, як вони проводять дискусії та презентації.

Комунікативні навички - це вміння ефективно спілкуватися, вміння розуміти, що має на увазі співрозмовник, вміння домовлятися і вміння досягати цілей за допомогою спілкування. Цей тип навичок має багато важливих функцій у розвитку особистості: забезпечує психологічну безпеку, полегшує спілкування, дозволяє групі самоорганізуватися, задовольняє природну потребу людини у спілкуванні, допомагає розвивати особисту впевненість у собі, самоповагу, соціальну компетентність, самосвідомість.

Існує кілька типів комунікативних навичок: інформаційно-комунікативні навички, нормативні комунікативні навички та емоційні комунікативні навички.

Інформаційно-комунікативні навички - це вміння вступати в комунікацію, орієнтуватися у співрозмовниках і ситуаціях, а також у різних формах спілкування (вербальних/невербальних). Ця категорія охоплює такі навички:

Формулювання прохань: прохання до когось, вітання, запрошення, вітання, запрошення, прохання про допомогу, вітання, запрошення і т.д. Поводження з повагою до колег, начальства, дітей і т.д., розуміння ситуації спілкування, намірів і мотивацій партнерів, вміння слухати співрозмовника,

використовувати як ввічливі слова, так і мову тіла - різні жести та міміку, адекватно висловлювати свої думки та почуття.

Регулятивно-комунікативні вміння включають вміння співвідносити власні дії та слова з потребами співрозмовника, вміння надавати довіру, підтримку та допомогу, використання особистих навичок у спільному вирішенні проблем, вміння оцінювати результат спільної комунікації. До цієї групи комунікативних умінь належать: здійснення контролю за робочою діяльністю, визначення ефективних методів спільного вирішення проблем, вміння поступатися, бути чесним у спілкуванні, чітко висловлювати наміри, радити і не відкидати інших, критично оцінювати себе і колег, погоджуватися чи не погоджуватися;

-Навички емоційної комунікації: вміння ділитися зі співрозмовником власними почуттями та інтересами, оцінювати власну емоційну поведінку та проявляти емпатію (бути чуйним, співчутливим, турботливим);

-Активне слухання: виявляти зацікавленість у співрозмовнику: міміка, жести, підтвердження, такі як «так», «я розумію», «продовжуйте». Підтримувати розмову питаннями, які заохочують до обговорення теми. Вміння відчувати основні думки та почуття співрозмовника;

- Навички переконання: вміння чітко і переконливо відстоювати свою точку зору., здатність представляти факти та докази на підтримку своєї точки зору, вміння адаптувати стиль спілкування до аудиторії чи співрозмовника;

- Навички емпатії: здатність співпереживати іншим і розуміти їхні почуття та переживання. У цьому відношенні комунікативні навички демонструють добре розвинений емоційний інтелект. Здатність спілкуватися так, щоб поважати і враховувати почуття співрозмовника;

- Вміння виступати публічно: впевненість у собі та вміння чітко висловлюватись перед аудиторією; контроль ритму, тону, жестів та міміки для утримання уваги та інтересу аудиторії; вміння адаптувати повідомлення до потреб та очікувань аудиторії;

- Навички керування конфліктами: вміння йти на компроміс та шукати взаємовигідні рішення; вміння конструктивно спілкуватися та запобігати ескалації конфліктів; розуміння та повага до поглядів інших сторін конфлікту;
- Навички співпраці: здатність ефективно працювати в групі, обмінюватися ідеями та сприймати їх; вміння конструктивно обговорювати різні точки зору та шукати спільні рішення; здатність мотивувати та надихати інших на досягнення спільної мети;

Ефективна комунікація є наріжним каменем хороших особистих і професійних стосунків. Дізнайтеся, що таке асертивне спілкування та як впевнено донести свою думку, поважаючи інших і себе.

Асертивне спілкування – це форма комунікації, в якій людина висловлює свої почуття та особисті потреби в прямій, але шанобливій манері. Асертивну комунікацію часто плутають з іншими формами спілкування. Асертивність у спілкуванні - це здатність прямо заявляти про свої почуття і потреби у шанобливій формі. Асертивний стиль спілкування не ухиляється від того, щоб висловитися, і не нав'язує комусь свою точку зору. Підтримуючи чітку, послідовну і ввічливу комунікацію, асертивні комунікатори можуть висловлюватися і озвучувати свої погляди, не проявляючи при цьому неповаги до інших. У спектрі стилів спілкування асертивність знаходиться між пасивною та агресивною комунікацією, не переходячи в пасивно-агресивну.

Агресивна комунікація відбувається тоді, коли мовець переймається лише своєю перспективою та особистими цілями, а не думками слухача. Особи, які демонструють агресивну поведінку, часто зосереджені на негайному досягненні своїх цілей без урахування можливих довгострокових негативних наслідків. Хоча агресивні комунікатори можуть досягти успіху в тому, щоб їхні голоси були почуті, вони також відчужують тих, хто їх оточує, і негативно впливають на їхній власний успіх у довгостроковій перспективі. Пасивно-агресивна комунікація відбувається тоді, коли людина не висловлює власної точки зору, почуттів чи потреб, а просто підлаштовується під

уподобання інших. На відміну від агресивних комунікаторів, пасивні комунікатори враховують потенційні наслідки свого стилю спілкування, але в підсумку відсувають себе на другий план. Дослідження показують, що пасивні комунікатори можуть відчувати себе пригніченими, безпорадними та напруженими внаслідок свого стилю спілкування

2.2. Гендерні відмінності у виборі допінг-стратегій

Результати епідеміологічних досліджень неодноразово показували вищу поширеність діагнозів тривоги та депресії серед жінок порівняно з чоловіками. Ці дослідження показують, що співвідношення жінок і чоловіків становить приблизно 2:1 або більше для деяких тривожних розладів (наприклад, панічний розлад, агорафобія без панічного розладу, специфічні фобії, генералізований тривожний розлад) і для великої депресії [Gater та ін., 1998; Kessler та ін., 1994; Weissman та ін., 1996]. Деякі дослідження статевих відмінностей при депресії та тривозі стверджують, що відмінності в тому, як жінки та чоловіки реагують на стрес, можуть бути основним механізмом, який сприяє виявленню статевих відмінностей у розвитку та клінічних проявах тривожних і депресивних розладів [Craske, 2003; Hammen, 2005]. Зокрема, переконливі результати досліджень свідчать про те, що статеві відмінності у використанні копінг-стилів у відповідь на стрес є важливими факторами в патогенезі тривоги та депресії у жінок [Barlow, 2001; Nolen-Hoeksema та ін., 1999].

Кілька досліджень виявили, що жінки схильні використовувати копінг-стратегії, спрямовані на зміну емоційних реакцій на стресову ситуацію, тоді як чоловіки використовують більш проблемно-орієнтовані або інструментальні методи подолання стресових переживань [Endler and Parker, 1990; Matud, 2004; Ptacek та ін., 1994]. Існує гіпотеза, що статеві відмінності в тому, як жінки і чоловіки зазвичай справляються зі стресом, можуть бути однією з причин, чому жінки, як правило, повідомляють про більший

психологічний дистрес і симптоми депресії та тривоги, ніж чоловіки [Matud, 2004; Mazure and Maciejewski, 2003], що, в свою чергу, може відобразитися у вищих показниках поширеності депресії та тривоги серед жінок [Kuehner, 2003]. Дійсно, жінки, як правило, використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії для подолання стресів, які більше асоціюються з депресією і тривогою, ніж чоловіки [Mezulis та ін., 2002].

У літературі показано, що жінки, які частіше використовують емоційно-орієнтовані методи подолання стресу, повідомляють про більшу кількість депресивних і тривожних симптомів порівняно з жінками, які використовують ці методи рідше [Bennett та ін., 2005; Cohen, 2002]. Крім того, дослідження використання певних негативних когнітивних стилів (тобто патернів мисленнєвих процесів, які часто використовуються як методи подолання стресу та емоційних ситуацій, таких як когнітивне уникнення та румінативні тенденції) надають додаткову інформацію про природу статевих відмінностей у реагуванні на стрес і виникненні депресивних та тривожних симптомів. Наприклад, жінки, які реагують на стрес за допомогою негативних когнітивних стилів, мають вищий рівень депресивних і тривожних симптомів порівняно з чоловіками, які використовують ті ж когнітивні стилі [Blalock and Joiner, 2000; Mazure and Maciejewski, 2003]. Однак, хоча ці дослідження вказують на те, що жінки з певними негативними когнітивними стилями реагування на стрес мають більше тривожних і депресивних симптомів порівняно з іншими жінками і чоловіками, лише деякі дослідження розглядали подібні помірні зв'язки між біологічною статтю та емоційно-орієнтованими методами подолання стресу, такими як вивільнення, самозвинувачення, використання емоційної підтримки та позитивний рефреймінг. Через сильний зв'язок між цими методами подолання та негативним впливом, жінки, які використовують ці емоційно-фокусовані методи подолання (або мають труднощі з адаптивними емоційно-фокусованими стратегіями, такими як позитивне переосмислення), можуть мати особливий ризик розвитку депресивних і тривожних симптомів

порівняно з чоловіками, які підтримують подібний рівень емоційно-фокусованого подолання, і жінками, які використовують ці стратегії подолання рідше. Ці статеві відмінності у подоланні стресових ситуацій можуть становити вразливість, яка піддає жінок ризику розвитку клінічних рівнів депресії та тривоги.

2.3. Вплив вибору допінг-стратегії на поведінку в конфлікті

Внутрішньогруповий конфлікт виникає, коли члени групи висловлюють різні погляди та думки щодо виконання завдання (конфлікт завдань) або відчувають міжособистісні тертя та несумісність (конфлікт стосунків). Іншими словами, групові конфлікти є результатом внутрішньогрупових відмінностей у когнітивній оцінці пов'язаних із завданням або міжособистісних проблем (Garcia-Prieto, Bellard, & Schneider, 2003). Якщо ці відмінності в когнітивній оцінці стають очевидними (проявляються під час групової взаємодії), члени групи відчувають виклик і викликають емоції. Таким чином, основним елементом внутрішньогрупового конфлікту є те, що сприйняті розбіжності кидають виклик поглядам, думкам, ставленням або навіть Я-концепції членів групи. Коли члени групи беруть участь у внутрішньогруповому конфлікті, вони, ймовірно, відчувають різні (негативні) емоції (Bodtker & Jameson, 2001; Weingart та ін., 2009), але тип та інтенсивність емоцій, які відчувають члени групи, залежать від того, наскільки особисто релевантним є питання, що обговорюється, і як воно когнітивно оцінюється (Garcia-Prieto та ін., 2003). Виклики, що ставлять під сумнів чийсь погляд або Я-концепцію, зокрема, викликають негативну емоційність, а індивідуальні стратегії подолання, ймовірно, впливають на тип та інтенсивність емоцій, пережитих у групових умовах. Ми вважаємо, що емоції, які переживають члени групи, відіграють центральну роль у трансформації та ескалації конфлікту, оскільки емоції є поширеним

епіфеноменом як у конфлікті завдань, так і в конфлікті стосунків (Weingart та ін., 2009).

Подолання внутрішньогрупового конфлікту

Переживання внутрішньогрупового конфлікту є стресом, і члени групи беруть участь у процесі оцінювання, в якому вони оцінюють ситуацію з точки зору її наслідків для їхнього особистого благополуччя (С. А. Smith & Lazarus, 1993). Загалом, стресові події мають негативні наслідки для особистого благополуччя, а це означає, що люди повинні справлятися з цими подіями, щоб пом'якшити їхній негативний вплив. Копінг можна визначити як "когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на опанування, толерантність або зменшення зовнішніх і внутрішніх вимог та конфліктів між ними" (Folkman & Lazarus, 1980, с. 223), а отже, його можна розглядати як спробу покращити емоційний стан або принаймні мінімізувати негативний вплив стресора на емоційне благополуччя.

Зусилля людей, спрямовані на подолання стресових подій, можуть бути зосереджені або на самому стресі, або на емоційному розладі, спричиненому стресом, і М.Д.Фолкман і Р. Лазарус (1980) назвали ці способи подолання стресу стратегіями, сфокусованими на проблемі та емоціях, відповідно. Термін "копінг-стратегія" може стосуватися як (довгострокового) стилю подолання, так і (короткострокової) копінг-поведінки (Latack & Havlovic, 1992; Newton, 1989), де стиль подолання стосується того, як людина вважає за краще або думає діяти, тоді як копінг-поведінка стосується того, як людина фактично діє, коли стикається зі стресовою подією. У літературі виділяють кілька детермінант копінг-стратегії в її загальному розумінні, таких як оцінка ситуації з точки зору копінг-потенціалу (Lowe & Bennet, 2003) та її мінливий характер (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986), джерело стресу (Richmond & Skitmore, 2006) та особистісні особливості (O'Brien & DeLongis, 1996; M. C. Smith & Dust, 2006; Uehara, Sakado, Sakado, Sato, & Someya, 1999). Останнє, здається, означає, що копінг-стратегії є стабільними рисами, але дослідження виявили сильну

внутрішньоіндивідуальну неузгодженість щодо копінгу (наприклад, Folkman & Lazarus, 1980; Ouwehand, De Ridder, & Bensing, 2006). Різниця між копінг-стилем і копінг-поведінкою може допомогти пояснити цей парадокс: копінг-стиль - це перевага певної копінг-стратегії і тому нагадує стабільні індивідуальні відмінності (Latack & Havlovic, 1992), але копінг-поведінка в конкретній ситуації може відрізнятись від бажаного копінг-стилю людини (Ptacek, Pierce, & Thompson, 2006). Отже, можна зробити висновок, що копінг-стратегія має як особистісні, так і ситуативні детермінанти, залежно від того, чи говоримо ми про стиль подолання, чи про копінг-поведінку, відповідно.

Вступаючи в конфліктні ситуації впродовж життя, люди демонструють поведінку, пізнання та сприйняття, які дозволяють їм регулювати такі ситуації. Ці прояви називаються копінг-стратегіями. Пропозиція, зроблена Блейком і Мутоном (1964) у моделі подвійного інтересу дозволяє аналізувати як власні інтереси, так і інтереси інших людей, залучених до конфліктної ситуації. Поєднання обох інтересів дозволяє сформулювати п'ять можливих копінг-реакцій:

- а) інтеграція (високий власний інтерес і високий інтерес до інших);
- б) домінування (високий власний інтерес і низький інтерес до інших);
- в) підпорядкування (низький власний інтерес і високий інтерес до інших); (
- г) уникнення (низький власний інтерес і низький інтерес до інших); (
- д) прихильність (помірний власний інтерес і помірний інтерес до інших) (Монтес та ін., 2014, с. 239).

Дослідження, спрямовані на вивчення типів копінг-стратегій, що використовуються для регулювання конфліктів, зосереджували увагу на таких аспектах, як конфлікт і емоції (Cabanach та ін., 2010), на соціальних аспектах, розглядаючи такі елементи, як установки і системи переконань, або навіть на поєднанні таких концепцій, як вирішення прикладних проблем і теорія подолання, пов'язана зі стресом (Heppner та ін., 2004). Прийняття рішення,

яке людина приймає в умовах конфлікту, ґрунтується на емоційних аспектах попереднього досвіду, які генерують автоматичну поведінку, оскільки сприйнята ефективність діяльності з вирішення проблем розглядається як ступінь, до якого дії людини сприяють або перешкоджають прогресу у вирішенні проблеми (Libin, 2017).

Враховуючи різноманітність аспектів, які впливають (свідомо чи несвідомо) на вибір стратегій і методів вирішення конфліктних ситуацій у повсякденному житті, одним із головних завдань освітніх систем має бути навчання емоційним і соціальним навичкам співіснування громадян та вирішення конфліктів, зважаючи на те, що для молодих людей важливість приналежності та самоствердження в підлітковому віці зумовлює необхідність володіння навичками подолання труднощів і ненасильницького розв'язання конфліктів (López and de la Caba, 2011). У дослідженні Mestre та ін. (2012) зазначається, що підлітки, які мають низьку схильність до агресивності, використовують механізми подолання, спрямовані на вирішення проблем, пошук допомоги та соціальної підтримки, а також зосередження уваги на позитивних елементах конфлікту. Це передбачає вибір стратегії, яка зацікавлена як в собі, так і в інтересах інших (Montes et al., 2010, 2014). Обидва виміри є незалежними і в поєднанні призводять до різних стратегій подолання, які застосовуються відповідно до поставлених цілей, оскільки, незважаючи на те, що люди реагують на конфлікти на основі свого попереднього досвіду і власних характеристик, вони також вносять необхідні зміни відповідно до типу конфлікту, з яким вони стикаються (Lasa Arocena and Alzate Sáez de Heredia, 2004).

Висновок до другого розділу

Поняття «coping» походить від англійського «cope» (долати); у німецькомовній психології в цьому ж сенсі використовуються як синоніми поняття «Bewältigung» (подолання) і «Belastungsverarbeitung» (переробка навантажень). В українській психології його перекладають як адаптивну

поведінку, або психологічне подолання. Термін «coping» вживають у поєднанні з іншими психологічними поняттями: coping- process, coping-mechanism, coping- behavior, coping- style, coping- strategy. Нині існує багато визначень і психологічних моделей coping. Найпоширенішими є моделі, пов'язані з дослідженнями психологічного стресу. У цьому контексті, копінг-стратегія визначається як стратегія дій, здійснюваних людиною в ситуаціях психологічної загрози, зокрема, в умовах пристосування до загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю. У широкому сенсі копінг стратегія охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру - спроби опанувати або пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації. Додаткові умови - як зовнішні, що характеризують саме завдання, так і внутрішні, що являють собою психологічні характеристики суб'єкта, - загострюють зміст копінг стратегії, відрізняючи його від простого пристосування. Тому головне завдання coping – забезпечення і підтримання благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ГРУПІ

3.1 Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження: дослідити вплив гендерних особливостей на міжособистісні взаємини в групі.

Завдання емпіричного дослідження: 1. Підібрати й обґрунтувати методики дослідження, які дозволять визначити вплив гендерних особливостей на взаємини в групі.

2. Створити авторську анкету, відповіді на яку дозволять сформувати репрезентативну вибірку та визначити вплив різних факторів на гендерну самоідентичність, я, як наслідок, на поведінку в стосунках різних видів груп.

3. Провести констатувальний експеримент.

4. Інтерпретувати й проаналізувати отримані результати.

5. Провести математико-статистичну обробку результатів.

6. Створити методичні рекомендації щодо покращення взаємин в групі на основі гендерних особливостей.

В умовах військового часу дослідження проводилось в онлайн форматі з використанням платформи Google та соціальної мережі Facebook/

Методи дослідження

1. Методика «Фемінність\маскулінність» С. Бем. У дослідженні використовувався тест маскулінності-фемінності Сандри Бем. Методика запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі та визначає ступінь андрогінності, маскулінності та фемінності людини.

Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти "так" або "ні", оцінивши таким чином наявність або відсутність зазначених якостей. Основний індекс ІС визначається за формулою:

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

Якщо значення індексу ІС варіюється від -1 до +1, робиться висновок про андрогінність. Якщо індекс нижче -1 ($IS < -1$), робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс вище +1 ($IS > 1$) - про фемінінність. У той же час, якщо $IS < -2,025$, вважається, що людина однозначно маскулінна, а якщо $IS > +2,025$ - що людина однозначно фемінна.

Інтерпретація результатів. Якщо, згідно з отриманими результатами, ви маєте середні маскулінні та фемінні якості, це означає, що ви є рідкісним типом андрогінної людини, яка може виконувати будь-яку роботу і будь-яку чоловічу або жіночу роль. Ваша поведінка досить гнучка, що дозволяє вам бути доброю і чутливою людиною, але також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших і повести їх за собою.

Якщо ви набрали середній бал в оцінці фемінних якостей, який є вищим, ніж в оцінці маскулінних, це означає, що ви людина, якій довіряють рідні, друзі та колеги. Але в ситуаціях, коли вам доводиться брати на себе відповідальність, бути наполегливим і наполягати на безумовному підпорядкуванні, вам не вистачає характеру, ви відмовляєтеся від своїх обов'язків і делегуєте вирішення своїх проблем іншим.

Якщо не середній бал за жіночими якостями, але сильні чоловічі якості, це означає, що людина здатна протистояти негараздам, об'єднувати інших і надихати їх на досягнення поставлених цілей. Ви людина, яка зосереджена на досягненні успіху, подоланні перешкод, самоствердженні та виконанні справ, нехтуючи емоціями. Ви прагнете розвивати свою розумову силу і характер. Але тим, хто вас оточує, іноді не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття і добрих слів.

Люди з низькими показниками за шкалою «Фемінінність/Маскулінність» визначаються як гендерно-нейтральні.

2. Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана призначений для діагностики домінуючих копінг-стратегій людини і є одним з найуспішніших інструментів для вивчення основних поведінкових стратегій. Ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються протягом життя, можна розділити на три групи: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення. Д. Амірхан розробив індекс копінг-стратегій на основі факторного аналізу різних копінг-відповідей на стрес. Він виділив три групи копінг-стратегій:

- ✓ вирішення проблем. - активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих шляхів вирішення проблеми,

- ✓ пошук соціальної підтримки- активна поведінкова стратегія, при якій людина шукає допомоги і підтримки з боку інших. та уникнення Людина може використовувати пасивні методи уникнення, такі як занурення в хворобу або вживання алкоголю чи наркотиків, або ж вона може «взагалі уникнути вирішення проблеми», використовуючи активний метод уникнення: самогубство (Amirkhan J., 1990).

- ✓ Стратегія уникнення є однією з найважливіших поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної та псевдоконформної поведінки. Вона спрямована на подолання або зменшення тривожності в індивіда, який перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії пов'язане з недостатнім розвитком особистісних ресурсів подолання та навичок активного розв'язання проблем, пов'язаних з навколишнім середовищем. Однак вона може бути доречною або недоречною залежно від конкретного стресора, віку та стану ресурсної системи людини.

Найефективніше використовувати всі три поведінкові стратегії, залежно від ситуації. В одних випадках людина здатна впоратися самотійно, в інших - потребує підтримки інших, а в третіх - просто уникає вирішення проблемної ситуації, заздалегідь думаючи про негативні наслідки. В анкеті представлено

кілька можливих способів подолання проблем і труднощів. Прочитавши твердження, респондент зможе визначити, який із запропонованих варіантів він використовує найчастіше. Респондента просять пригадати одну з серйозних проблем, з якою він стикався протягом останнього року і яка змусила його дуже хвилюватися, і описати її кількома словами. Потім, прочитавши наведені нижче твердження, він/вона обирає одну з трьох найбільш підходящих відповідей на кожне твердження: повністю згоден, згоден, не згоден. Відповіді випробуваного порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за певну стратегію підраховується сума балів за всіма 11 твердженнями, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальний бал за кожною шкалою - 11 балів, максимальний - 33 бали. Питання тесту та ключ інтерпретації представлено в додатку В.

3. Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Це опитувальник, призначений для визначення особистісних характеристик людини, що тестується, а також ступеня її соціально-психологічної адаптації до нових умов, відносин і правил поведінки в цілому. Теоретичною основою методу є теорія особистості Карла Роджерса, яку він розробив переважно на основі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та психічних розладів: Книга «Психотерапія і зміна особистості», написана у співавторстві з Розаліндою Даймонд, вважається однією з головних праць Карла Роджерса з психотерапії. З точки зору гуманістичної психології, людина може природним чином розвивати себе, покращувати своє здоров'я, бути самосвідомою, вільно і свідомо робити власний вибір і нести за нього відповідальність. Цим принципам відповідає образ гармонійної людини, яка є активною, наполегливою, оптимістичною та самовизначеною [19]. Опитувальник містить 101 безособове твердження, і респондент повинен вказати, чи погоджується він/вона з ними за 7-бальною шкалою відповідей. У таблиці S поняття «Я» - це процес, за допомогою якого людина орієнтується у своєму внутрішньому світі в результаті

самоусвідомлення та порівняння себе з іншими людьми. Існує п'ять основних джерел сприйняття себе та інших у контексті спілкування: 1) сприйняття через порівняння себе з іншими (ідентифікація, дискримінація); 2) сприйняття себе через сприйняття інших; 3) сприйняття себе через результати власної діяльності; 4) безпосереднє сприйняття зовнішньої розповіді; 5) сприйняття себе через спостереження за внутрішніми станами. Самосприйняття відіграє вирішальну роль у формуванні самооцінки, яка є важливим чинником адаптивності особистості. Зниження самооцінки призводить до фрустрації, страху перед можливими життєвими труднощами, розвитку емоційних станів з високим рівнем особистісної та реактивної тривожності тощо. Прийняття (неприйняття) інших - показник, який відіграє важливу роль у соціально-психологічній адаптації людини. На думку А.А. Налчанджана, соціально-психологічну адаптацію можна визначити як стан відносин між індивідами в групі, при якому людина без зтяжних зовнішніх і внутрішніх конфліктів ефективно виконує лідерську діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби, переживає стан самоствердження і вільного вираження своїх творчих здібностей. Неприйняття інших людей і соціального середовища може призвести до девіантної адаптації. Е - емоційний комфорт - риса, яка свідчить про спокійний, врівноважений стан особистості. У стані емоційного комфорту людина всім задоволена, оптимістично налаштована, відкрито висловлює свої почуття і вільна від страху і тривоги. І - інтернальність - схильність людини до певного типу локусу контролю. В інтернальній особистості людина бере на себе повну відповідальність за події, що відбуваються в її житті, і пояснює їх власною поведінкою, характером і здібностями. Високий бал за цією шкалою відповідає високому ступеню суб'єктивного контролю над важливими ситуаціями. Такі особи вважають, що більшість важливих подій у житті є результатом їхніх особистих дій, що вони можуть їх контролювати, а отже, відчувають особисту відповідальність за ці події і за перебіг життя в цілому. Г - прагнення до домінування - показник, що характеризує схильність людини

здійснювати контроль над поведінкою інших членів соціальної групи, брати на себе роль лідера в соціальній взаємодії. Опитувальник та ключ до інтерпретації представлено в додатку А. [40].

4. Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС)

Особистість розглядається як макросистема, що складається з підсистем зі специфічними характеристиками на різних рівнях. Цими рівнями є: 1) формально-динамічний; 2) матеріально-особистісний; 3) соціальний та імперативний. До першого рівня належать властивості, що визначають динаміку психічних явищ і відображають конституційні особливості індивіда. До другого рівня - особистісні властивості: спрямованість, особливості мотиваційної сфери, потреби, інтереси. До третього рівня належать характеристики, що відображають сприйняття індивідом суспільства, моралі, норм, правил, культури, знань і поведінки. Варто зазначити, що межі між цими рівнями є умовними і що існує певний «моральний» рівень. Є рівні і певна «прикордонна зона», яка поєднує в собі характеристики обох рівнів. Ці характеристики не можуть бути чітко віднесені до одного з двох рівнів. Прикордонна зона між формальним і динамічним рівнем включає в себе якісні характеристики особистісного рівня. Особистісний рівень включає в себе якісні характеристики темпераменту і психологічні складові особистості. Прикордонна зона між другим і третім рівнями, яка належить обом рівням, представлена таким утворенням, як індивідуальний досвід. Функція цих прикордонних зон полягає в тому, щоб пов'язувати різні рівні і таким чином підтримувати цілісність системи. Це означає, що характеристики індивіда, який належить до певного рівня, є безперервними утвореннями, які можуть зливатися або якісно змінюватися. Вони можуть зливатися або якісно змінюватися. З одного боку, граничні зони нейтралізують зміни, небажані для системи в цілому. З іншого боку, вони спрямовують психічну активність на вибіркоче застосування бажаних змін. Різні рівні тісно пов'язані та взаємодіють між собою, що пояснює еволюцію певних психічних характеристик від нижчих

до вищих рівнів. Такий підхід дозволяє структурувати складні риси особистості на декількох рівнях і виділити специфічні риси на кожному рівні структури. Самоствердження в цьому підході представлено як цілісний, багаторівневий конструкт, що включає формально-потенційний, змістовний, особистісний та соціально-афективний рівні. Формально-потенційний, змістовно-особистісний та соціально-афективний рівні. Самоствердження на кожному рівні складається з компонентів, що мають певний зміст. Ці компоненти взаємодіють між собою, доповнюють один одного і утворюють цілісну властивість, яка не зводиться до суми її складових і може розглядатися як системна властивість, що характеризується активністю і цілісністю [12, с. 32]. Риса асертивності оцінюється на якісному рівні, який фіксує психологічну сутність феномену асертивності.

До якісних характеристик асертивності можна віднести [11, с. 76-79]:

- емоційний (афективний) компонент. У позитивному полюсі присутні такі характеристики, як нервово-психічна стійкість, прийняття себе та інших, спонтанність емоційних реакцій, почуття стриманості, відсутність тривожності, впевненість у собі; у негативному полюсі - відсутність або слабка вираженість цих характеристик,

- когнітивно-смісловий (компонент). Позитивний полюс характеризується здатністю правильно орієнтуватися в соціальній ситуації та правильно її оцінювати, здатністю прогнозувати результат саморегуляції поведінки, вмінням формулювати побажання та прохання, здатністю керувати соціальними очікуваннями та усвідомленням необхідності досягнення мети. Негативний полюс характеризується протилежними рисами,

- На позитивному полюсі поведінковий компонент асертивності характеризується готовністю діяти для досягнення мети, не порушуючи прав інших, включаючи конструктивну агресію, та здатністю контролювати власне життя. Негативний полюс характеризується відсутністю бажання

діяти, що пов'язано з пасивністю або неконтрольованою, неконструктивною агресією,

- контрольно-регулятивний компонент асертивності. Позитивний полюс характеризується почуттям відповідальності за свої вчинки, наполегливим відстоюванням своїх прав та самостійними діями, відстоюванням своїх поглядів, думок, позицій, навіть якщо це викликає труднощі тощо. Негативний полюс характеризується відчуттям безсилля, схильністю підкорятися рішенням інших, відсутністю самостійних дій, нездатністю відстоювати власну думку, схильністю підкорятися іншим і приймати рішення від їхнього імені. Опитувальник складається з 60 питань - по 15 питань на кожному з чотирьох шкал. Тест діагностує 5 (4 первинних і 1 вторинний - загальні показники) якісних показників (шкал) асертивності. Процедура проведення тесту стандартизована. Методика передбачає чотири варіанти відповідей, які оцінюються за шкалою: «абсолютно згоден» - 4 бали; «скоріше так» - 3 бали; «скоріше ні» - 1 бал; «абсолютно ні» - 0 балів. Відповіді на "зворотні" твердження оцінюються у зворотному порядку. Максимальна кількість балів за кожним виміром - 60 балів. Загальний бал довіри (ЗБД) є вторинним і розраховується за наступною формулою: $GAS = (AAS + CAS + PAS + RAS) : 4$. За результатами методики визначається вираженість кожного компонента тенденції до асертивності та загальний ступінь її прояву.

5. Методика дослідження особистісної ідентичності (PIRM) базується на принципах прямого та ланцюгового асоціативного тестування і дозволяє визначити стан (рівень розвитку) особистісної ідентичності людини. Ідентичність розглядається як результат активного рефлексивного процесу, який відображає істинне сприйняття людиною самої себе, свого шляху розвитку, а не є нав'язаним. Особистісна ідентичність є самореферентною, тобто відчуттям та усвідомленням унікальності себе у своєму існуванні та унікальності особистісних якостей у своїй приналежності до соціальної реальності. Ідентичність є результатом активного рефлексивного процесу, що

відображає істинне сприйняття індивідом самого себе, власного шляху розвитку, який не є нав'язаним і супроводжується відчуттям захищеності, тотожності та особистісної цілісності, що дає змогу людині сприймати своє життя як досвід постійності та безперервності свідомості, єдності життєвих цілей і повсякденних дій, вчинків та їхніх смислів, що дає змогу діяти узгоджено.

Особистісну ідентичність можна визначити як здатність людини самостійно визначати відповідність своєї мети приналежності до певної системи об'єктів, зберігаючи при цьому уявлення про цілісність та унікальність свого "Я". Особистісна ідентичність - це самореферентність, тобто відчуття та усвідомлення того, що "Я" є унікальним у своєму існуванні і що особисті якості є унікальними, коли вони належать до соціальної реальності. Ідентичність конструюється в певних формальних проявах, які дозволяють говорити про наявність психолого-феноменологічного комплексу, що називається ідентичністю. Основними складовими цього комплексу є комунікація, досвід і мова. Комунікація і досвід породжують ідентичність, яка виражається в мові.

Рання ідентичність виникає тоді, коли людина ще не зробила самостійного життєвого вибору і її ідентичність не усвідомлена, а є варіантом нав'язаної ідентичності. Рання ідентичність призводить до найвищих оцінок авторитаризму та найнижчих оцінок автономії. Прямої кореляції між рівнем ідентичності та інтелектом не виявлено, але значні відмінності були виявлені в стилі мислення. Дифузна ідентичність і рання ідентичність пов'язані з меншою інтелектуальною незалежністю, особливо коли йдеться про вирішення складних завдань у стресових ситуаціях; представники першого типу відчувають себе обмеженими в таких випадках, тоді як другі намагаються вийти з гри. Дифузна ідентичність - це стан ідентичності, за якого відсутні чіткі цілі, цінності та переконання, а також спроби активно їх формувати. Людина з дифузною (розмитою) ідентичністю може увійти у фазу мораторію, а потім перейти до "зрілої ідентичності". Але вона також може

назавжди залишитися на рівні передчасної ідентичності, відмовившись від активного вибору і самовизначення, або ж піти дифузним шляхом. Критерії такої ідентичності такі:

Мораторій - це стан ідентичності, в якому людина перебуває у кризі ідентичності та активно намагається її розв'язати, випробовуючи різні варіанти. Тому мораторій зазвичай пов'язаний з високим рівнем тривожності, тоді як рання ідентичність передбачає низький рівень тривожності. Вищий рівень ідентичності характеризується вищою самооцінкою. Мораторій і зріла (досягнута) ідентичність пов'язані з більш складними і диференційованими культурними інтересами і більш розвиненим мисленням.

Досягнута ідентичність - це стан ідентичності людини, коли вона сформувала певний набір особистісно значущих цілей, цінностей та переконань і живе ними як такими, що забезпечують відчуття спрямованості та мети в житті. Репрезентацією досягнутої ідентичності є позитивне ставлення до себе, з позитивною оцінкою своїх якостей і стійким зв'язком із суспільством, а також повна узгодженість механізмів ідентифікації та відокремлення. Критеріями позитивної (зрілої) ідентичності є уявлення про те, що власна особистість, характер і діяльність здатні викликати повагу, симпатію, схвалення і розуміння в інших; відчуття цінності власної особистості і водночас усвідомлення цінності себе для інших; висока впевненість у собі та енергійність, впевненість у собі з високою внутрішньою напругою; висока впевненість у собі та енергійність, самовпевненість з високою внутрішньою напруженістю; прагнення відповідати ідеальному образу "Я"; підвищена рефлексія, усвідомлення власних труднощів; визначеність життєвої ситуації; високий рівень рухливості та комунікабельності, що пояснюється насиченим життям і заклопотаністю повсякденними справами; орієнтація на інших та їхню значущість.

Псевдоідентичність – стійке заперечення своєї унікальності або, навпаки, амбіційне її підкреслення зі зсувом у бік стереотипів, а також порушення механізмів ідентифікації та відокремлення в бік гіпертрофії,

порушення часової зв'язності життя, ригідність самосприйняття, хворобливе неприйняття критики і слабка рефлексія. У деяких випадках псевдоідентичність можна трактувати як гіперідентичність через повне поглинання статусом, роллю, роботою або іншим об'єктом чи суб'єктом, з дуже позитивною оцінкою власних якостей і розривом зв'язків довіри та гнучкості із суспільством, а також прагненням досягти мети будь-якими засобами.

3.2. Характеристика вибірки.

В дослідженні прийняли участь 80 людей, серед яких 45 жінок і 35 чоловіків.

Стать учасників дослідження представлено на рисунку 3.1.



Рис. 3.1. Стать учасників дослідження

Віковий склад учасників дослідження представлено в таблиці 3.1 й на рисунку 3.2.

Таблиця 3.1.

Віковий склад учасників дослідження

	Чоловіки	Жінки
20-30 років	12	16
31-40 років	11	15
41-55 років	12	14

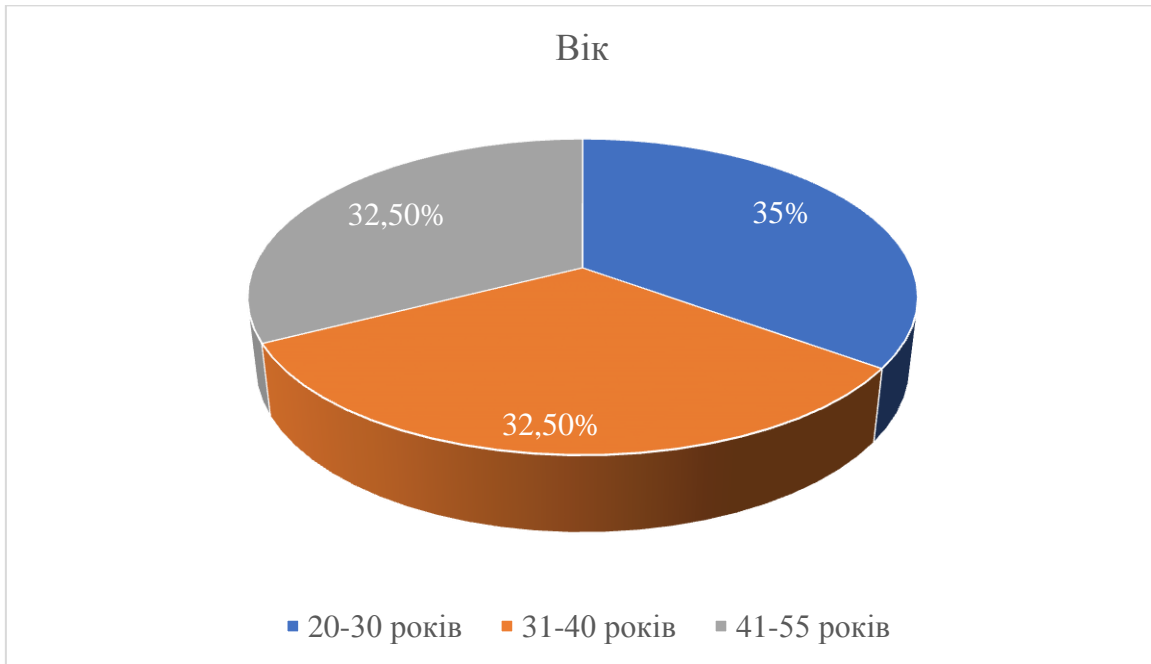


Рис. 3.2. Вік учасників дослідження

Середній вік учасників дослідження- 35,7 років

Перебування учасників дослідження в шлюбі (стосунках) чи самотність представлено на рисунку 2.3.



Рис. 3.3. Перебування в шлюбі (довготривалих стосунках) учасників дослідження

70% учасників дослідження перебувають в шлюбі чи довготривалих стосунках.

Для визначення суб'єктивних факторів, що впливають на гендерну ідентичність було створено авторську анкету, питання якої дозволяють встановити гендерну самоідентифікацію особистості, визначити вплив засобів масової інформації на гендерну ідентифікацію, а також ставлення до гендерної рівності та можливості жінкам обіймати владні посади.

Суб'єктивне визначення впливу засобів масової інформації на гендерну самоідентифікацію представлено на рисунку 3.4.

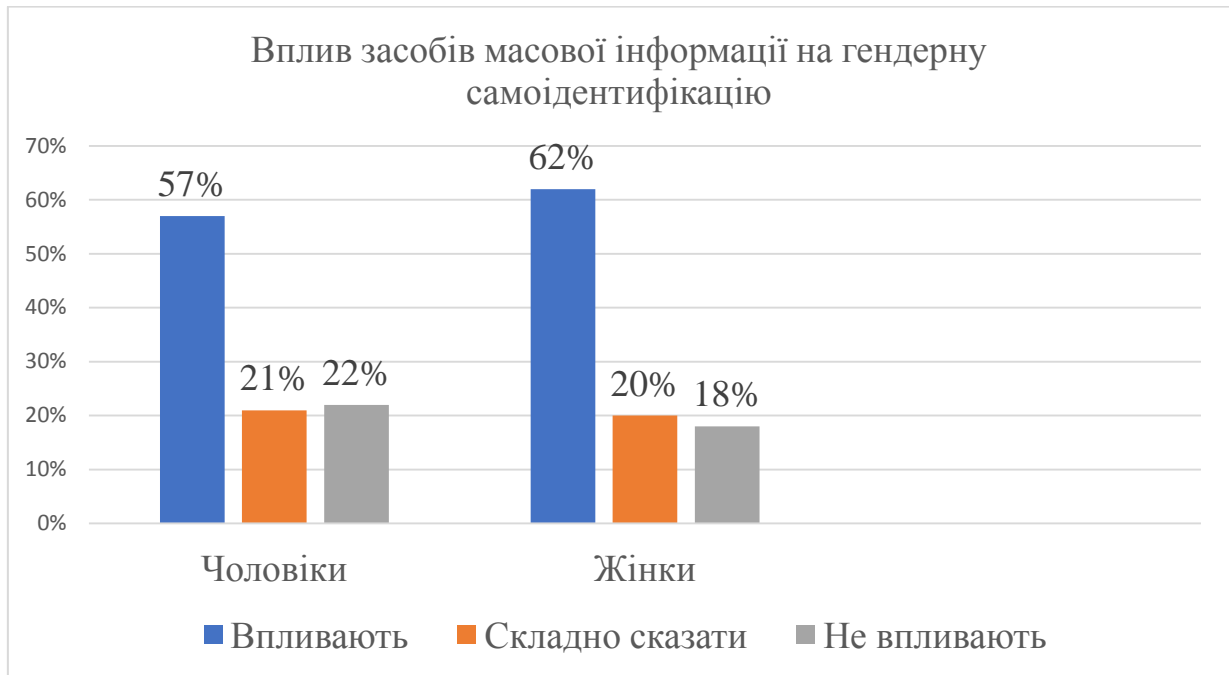


Рис. 3.4. Вплив засобів масової інформації на гендерну самоідентифікацію

Опитування показало, що 57% чоловіків і 62% жінок вважають, що ЗМІ повністю або частково вплинули на їхній вибір гендерної ролі. Однією з очевидних причин впливу ЗМІ є те, що вони постійно нагадують людям про переваги вибору «правильної» гендерної ролі та показують переваги життя з нестандартною гендерною роллю. І чим більше людина дивилася телевізійних програм, тим сильніший вплив медіа на свідомість.

Наприкінці 2017 року Україна скасувала попередню заборону на роботу жінок у понад 450 видах організацій. Заборона все ще тимчасово застосовується до низки професій у гірничодобувному секторі, але очікується, що її також буде скасовано. Крім того, все ще існують обмеження для жінок на певних посадах у збройних силах, які регулюються закритими наказами, хоча їхній перелік стає дедалі коротшим. Наведені вище оцінки показують, що вибір гендерних ролей також ґрунтується на політичних та соціально-економічних факторах.

Медіаосвіта є важливим фактором, який може створити значущу обізнаність для обох статей. Медіаосвіта відповідає за поступове підвищення рівня знань людей про вибір гендерних ролей.

Дані показують, що 32% чоловіків і 38% жінок вважають, що має існувати гендерна рівність. Як відомо, християнство є релігією більшості людей, які живуть в Україні, і люди вважають, що між статями немає відмінностей, окрім певних сфер, визначених культурними нормами. Чоловіки і жінки мають різні сфери життя і різні обов'язки у своїх сферах.

Результати опитування свідчать, що 52% чоловіків і 51% жінок вважають, що жінки можуть займати владні посади. Респонденти вважають, що жінки можуть стати політиками, чиновницями, інженерами тощо, щоб створити динамічне та цілеспрямоване керівництво, яке може зміцнити позиції країни у світі.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів

Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем.

Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Прояви мускулінності, фемінності, андрогінності в учасників дослідження.

	Маскулінність	Фемінність	Андрогінність	Нейтральні особистості
Чоловіки	60%	20%	14%	6%
Жінки	11%	56%	20%	7%

20-30 років	61%	14%	15%	7%
31-40 років	76%	50%	19%	0%
41-55 років	73%	73%	23%	8%

Як можна бачити, 60% чоловіків демонструють маскулінність, і 56% жінок демонструють яскраво виражені фемінні якості. Варто звернути увагу, що 16% чоловіків та 20% жінок демонструють ознаки андрогінності. За результатами тесту 4% учасників дослідження проявилися як гендерно – нейтральні особистості.

Результати опитування за методикою "Індикатор копінг-стратегій" Дж. Амірхана представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Копінг стратегії учасників дослідження

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Дуже низький	20	32	24
Низький	14	6	12
Середній	14	14	24
Високий	32	28	20

Візуально результати визначення копінг стратегій за методикою Дж. Амірхан «Опитувальник "Індикатор копінг-стратегій» представлено на рисунку 2.6.



Рис. 3.5. Копінг стратегії учасників дослідження

Як можна бачити, 40% учасників дослідження обирають конструктивні копінг- стратегії, які спрямовані на вирішення проблем

Результати визначення соціально- психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда

Загальні результати діагностики представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації

Показник	Порушення адаптації	S	L	E	I	D
Кількість учасників	30 (38%)	60 (75%)	52 (65%)	56 (70%)	60 (75%)	48 (60%)

Відповіді на питання, які відносяться до шкали неправдивості співвідносяться з середніми нормативними показниками, тож, можна вважати, що учасники дослідження чесно та щиро відповідали на поставлені запитання.

На рисунку 3.6 представлено графічне відображення результатів діагностики соціально- психологічної адаптації особистості.

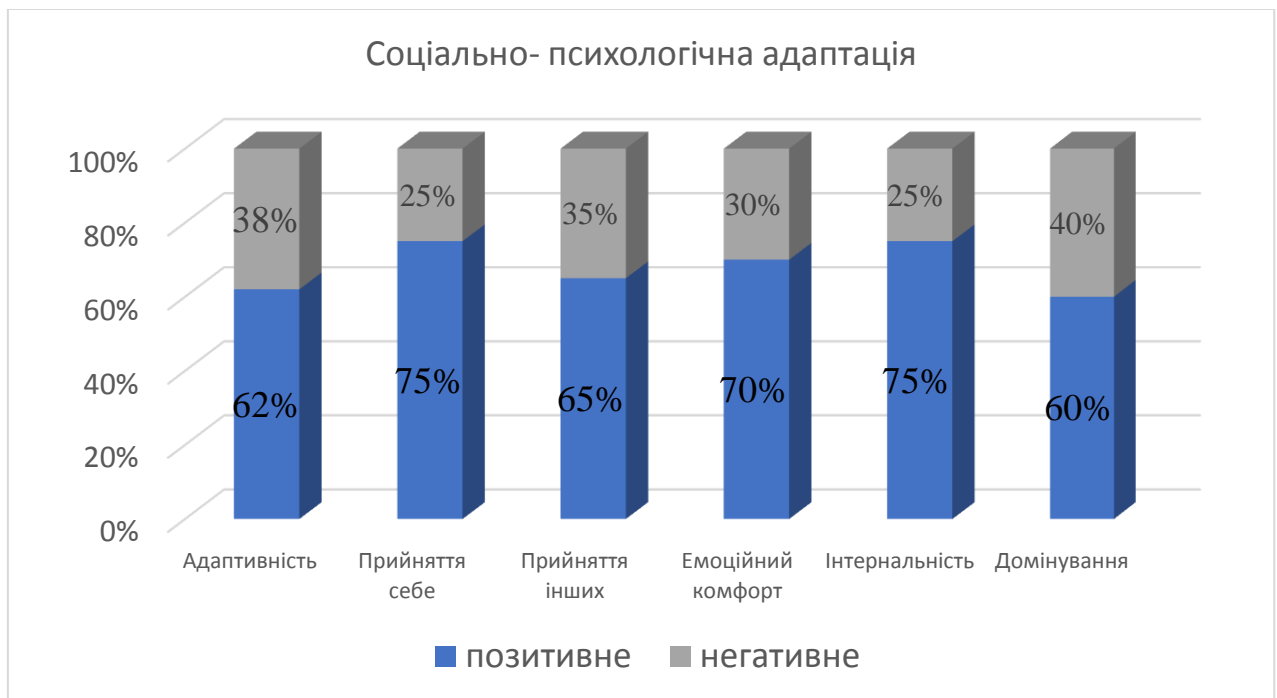


Рис. 3.6. Соціально- психологічна адаптивність учасниць дослідження

Тож, як можна бачити, у 62% учасників дослідження визначена хороша адаптивність, більшість учасників дослідження -75% приймають себе, 65% людей, що прийняли участь в дослідженні мають емоційний комфорт, 75 % учасників мають високу інтернальність, і лише 20% вважають, що від них мало що залежить, 60% учасників дослідження прагнуть домінувати.

Результати визначення соціально- психологічної адаптації в залежності від статі та віку учасників дослідження представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати соціально- психологічної адаптації в залежності від статі й віку учасників дослідження

	Порушення адаптації	S	L	E	I	D
20-30 років	9 (32%)	21 (75%)	14 (50%)	20 (71%)	21 (75%)	17 (61%)
31-40 років	10 (38,3%)	21 (81%)	16 (61%)	18 (69%)	21 (81%)	15 (58%)

41-55 років	11 (42%)	18 (69%)	18 (69%)	18 (69%)	18 (69%)	15 (58%)
Чоловіки	14 (40%)	28 (80%)	25 (71%)	23 (66%)	28 (80%)	21 (60%)
Жінки	15 (33,3%)	32 (73,3%)	24 (53%)	33 (73,5%)	32 (73,3%)	27 (60%)

Із достовірністю $p < 0,1$, яку було встановлено із допомогою розрахунку t - критерію Стьюдента, що адаптованість залежить від віку – показники приблизно в категорії 20-29 років найменша кількість респондентів продемонструвала порушення адаптованості (32%), тоді в категорії 36-45 років-на 10% більше (42%) Статеві відмінності в порушеннях адаптації людей, що прийняли участь в дослідженні не мають статистичної достовірності ($p > 0,2$). Те, що стосується самосприйняття- чоловіки краще сприймають себе, ніж жінки, однак, ці результати потребують подальшого дослідження, бо ми не отримали статистичної достовірності ($p > 0,4$ відповідно). Вік людей, не впливає на їх самосприйняття (показники приблизно однакові). Сприйняття інших має як вікові ($p < 0,05$)- чим старше людина, тим більше вона приймає інших, так і статеві відмінності- чоловіки краще сприймають інших, ніж жінки ($p < 0,1$). 31% учасників дослідження, незалежно від віку, мають емоційний дискомфорт. Відмінності між жінками та чоловіками у відчутті емоційного комфорту статистично не підтверджені ($p > 0,4$). Варто звернути увагу на такий показник, як інтернальність. 75% людей, що прийняли участь в дослідженні мають внутрішній локус контролю, і цей показник однаковий має вікові відмінності. В групі 28-35 років 81% вважає, що «все залежить від них», тоді як в групі 36-45 років цей показник зменшується на 12%. Відмінності статистично достовірні ($p < 0,05$). Статеві відмінності у фокусі контролю не отримали статистичного підтвердження. Бажання домінувати мають 60% учасників дослідження, при

чому, цей показник однаковий в представників обох статей й не залежить від віку.

Визначення рівня асертивності з використанням тест-опитувальника (ТОКАС)

Результати визначення окремих компонентів асертивності представлено в таблиці 3.6. та на рисунку 3.7.

Таблиця 3.6

Компоненти асертивності в учасників дослідження

	Афективний компонент	Когнітивно-смісловий компонент	Поведінковий компонент	Контрольно-регулюючий компонент
Високий бал	40 (50%)	58 (70%)	44 (55%)	26 (70%)
Середній бал	27(33,7%)	18 (22,5%)	23 (28,7%)	16 (20%)
Низький бал	13 (16,3%)	6 (7,5%)	13 (16,3%)	8 (10%)

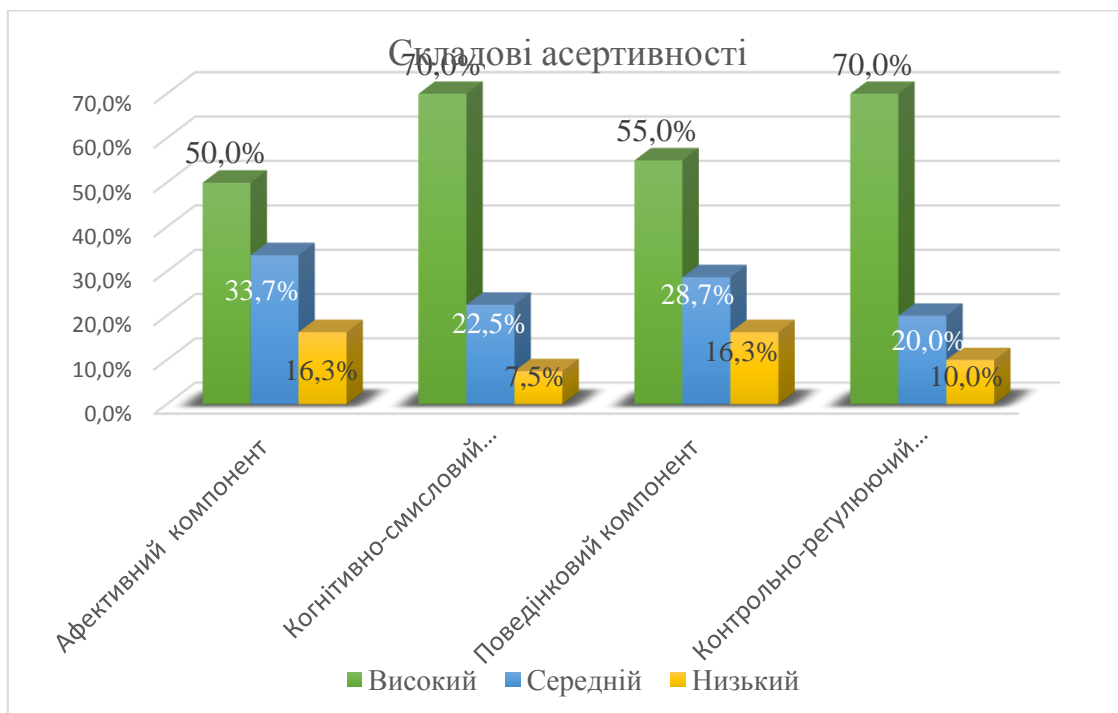


Рис 3.7. Результати визначення компонентів асертивності

Тож, як можна бачити, 50% учасників дослідження мають високу нервово-психічну стійкість, прийняття себе та інших, при цьому, 16,8% учасників- тривожні, не впевнені в собі, і, як наслідок, не можуть прийняти ані себе, ані інших. 70% людей, які прийняли участь в дослідженні, адекватно орієнтуються в соціальній ситуації, здатні передбачати результати самостверджувальної поведінки, при цьому 6,7 % не вміють керувати соціальними очікуваннями та усвідомленням необхідності досягнення поставленої мети, і, як наслідок погано орієнтуються в соціальній ситуації. 55% учасників дослідження готові активно діяти й не порушувати права інших, готові керувати власним життям. 16,3% учасників дослідження не мають бажання діяти, що супроводжується пасивністю або неконтрольованою та неконструктивною агресією. 70% учасників дослідження усвідомлюють й несуть відповідальність за власні вчинки, наполегливі у відстоюванні власної думки, та діють, спираючись на власні переконання. 10% людей, учасників дослідження, відчують власне безсилля та неспроможність керувати власним життям; вони покладаються на інших, виконують рішення, які приймає хто завгодно, тільки не вони самі.

Показники асертивності в залежності від віку й статі учасників дослідження представлені на рисунку 3.8.

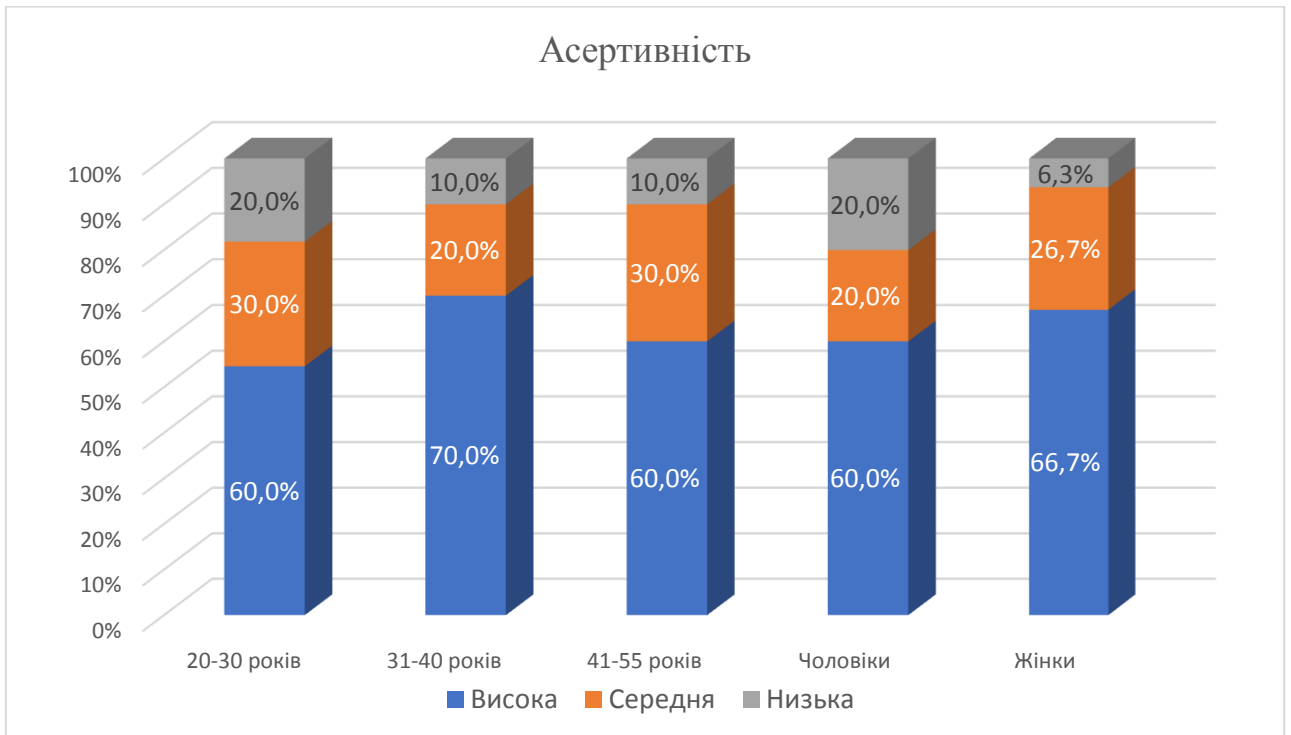


Рис.3.8. Показники асертивності в учасників дослідження в залежності від віку й статі

Тож, як можна бачити, наявні деякі вікові та гендерні відмінності асертивності, проте, ці відмінності не мають статистичної достовірності ($p > 0,1$).

Загальні показники асертивності в учасників дослідження представлені на рисунку 3.9.



Рис. 3.9. Асертивність в учасників дослідження.

Тож, як можна бачити, 63,7 % учасників дослідження мають високу асертивність, тобто вміють відстоювати власні думки та інтереси без порушення прав інших людей. Асертивна поведінка проявляється у високому ступені самоприйняття та прийняття інших, спонтанності у поведінці, позитивній самооцінці та оцінці інших людей, прийнятті відповідальності, вірі у власний авторитет, здатність будувати близькі та глибокі міжособистісні стосунки. Асертивна особистість характеризується орієнтацією на реальні життєві події, яким надається значення минулим і майбутнім, незалежністю цінностей і поведінки від зовнішніх впливів, здатністю формувати самостійні погляди на життя, свободою вираження поглядів та власного потенціалу, відкритістю, вірою в себе та довірою до інших, тобто, якостями, необхідними для успішної управлінської діяльності. 13,8% учасників дослідження мають низький рівень асертивності, не мають бажання діяти, що супроводжується пасивністю або неконтрольованою та неконструктивною агресією, відчувають власне безсилля та неспроможність керувати власним життям.

Методика дослідження особистісної ідентичності (МДОІ)

Результати дослідження особистісної ідентичності представлено в таблиці 3.5. і на рисунку 3.10.

Таблиця. 3.5.

Особистісна ідентичність

Бал	Характеристика	Кількість учасників	%
3.00-4.00	Сформована ідентичність	12	15%
2,00-2,99	Мораторій	16	20%
1,00-1.99	Дифузна ідентичність	25	31,3%
0-0,99	Передчасно сформована	27	33,7%

	ідентичність		
--	--------------	--	--



Рис. 3.10. *Особистісна ідентичність*

Як бачимо, 15% учасників дослідження мають усталену ідентичність, яка характеризується високим ступенем соціально-психологічної адаптації, позитивним самозбереженням, стійкою системою ціннісних орієнтацій, високим ступенем рефлексивності та самостійності з низьким рівнем авторитаризму. Двадцять відсотків чоловіків і жінок демонструють «мораторій на ідентичність», тобто стан ідентичності, в якому індивід перебуває у кризі ідентичності та активно намагається її вирішити, випробовуючи різні варіанти. Мораторій зазвичай передбачає високий середній рівень соціально-психологічної адаптації, позитивну Я-концепцію, стійку систему цінностей і середній рівень рефлексивності, незалежності та авторитарності. Зазвичай це пов'язано з високим рівнем тривожності. 31,3% учасників дослідження мали дифузну ідентичність, яка характеризується середнім рівнем незадоволеності собою та своїми здібностями, сумнівами в

здатності викликати повагу оточуючих, сумнівами в цінності власної особистості, відстороненістю, що межує з байдужістю до власного «Я» та втратою інтересу до свого внутрішнього світу, ригідністю «Я-концепції» - небажанням змінюватися в контексті загалом позитивного ставлення до себе; уявлення про те, що її особистість, характер і діяльність можуть викликати презирство, нерозуміння та осуд; наявність внутрішніх особистісних конфліктів. У такому стані ідентичності порушуються хронотипи: на несвідомому рівні виникає невпевненість у ситуації, минуле ніби «витісняє» теперішнє і майбутнє. Посилюється усвідомлення відчуження. Передчасно сформована ідентичність характеризує 33,7% учасників дослідження. Цей тип ідентичності характеризується низьким ступенем соціально-психологічної адаптації, нестійкою системою ціннісних орієнтацій, низьким ступенем рефлексивності та самостійності. Псевдоідентичність серед учасників дослідження не виявлена.

3.4. Опис математико-статистичого опрацювання результатів емпіричного дослідження

Для встановлення взаємозв'язку між показниками асертивності, особистісної адаптованості та комунікативними навичками був використаний кореляційний аналіз. Перевірка розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова показала, що всі дані розподілені рівномірно, тому був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона

Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Коефіцієнти кореляції між показниками асертивності, особистісної адаптованості та комунікативними навичками

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний	Інтернальність	Домінування	Ідентичність	Фемінність
Асертивність	0,818	0,713	0,602	0,86	0,58	-0,274	0,188	0,156

Таким чином, можна сказати, що асертивність позитивно впливає на адаптивність особистості, сприяє прийняттю себе та інших, забезпечує емоційний комфорт та сприяє внутрішньому локусу контролю (між цими показниками встановлений прямий сильний кореляційний зв'язок). Бажання домінувати має зворотній зв'язок з асертивністю. Чим вище ідентичність особистості, чим більше проявляться фемінні якості, тим вище рівень асертивності.

Кореляційна плеяда для фемінності представлена на рисунку 3.11.



Рис. 3.11. Кореляційна плеяда фемінності

Прояви фемінності збільшуються з віком, сприяють пошуку соціальної підтримки в складних життєвих ситуаціях та уникненню стресових ситуацій, негативно впливають на вибір копінг- стратегії, що спрямована на вирішення проблем. Прояви фемінності підвищують особистісну ідентичність та асертивність

Кореляційна плеяда для копінг -стратегії «пошук рішень» представлена на рисунку 3.12.

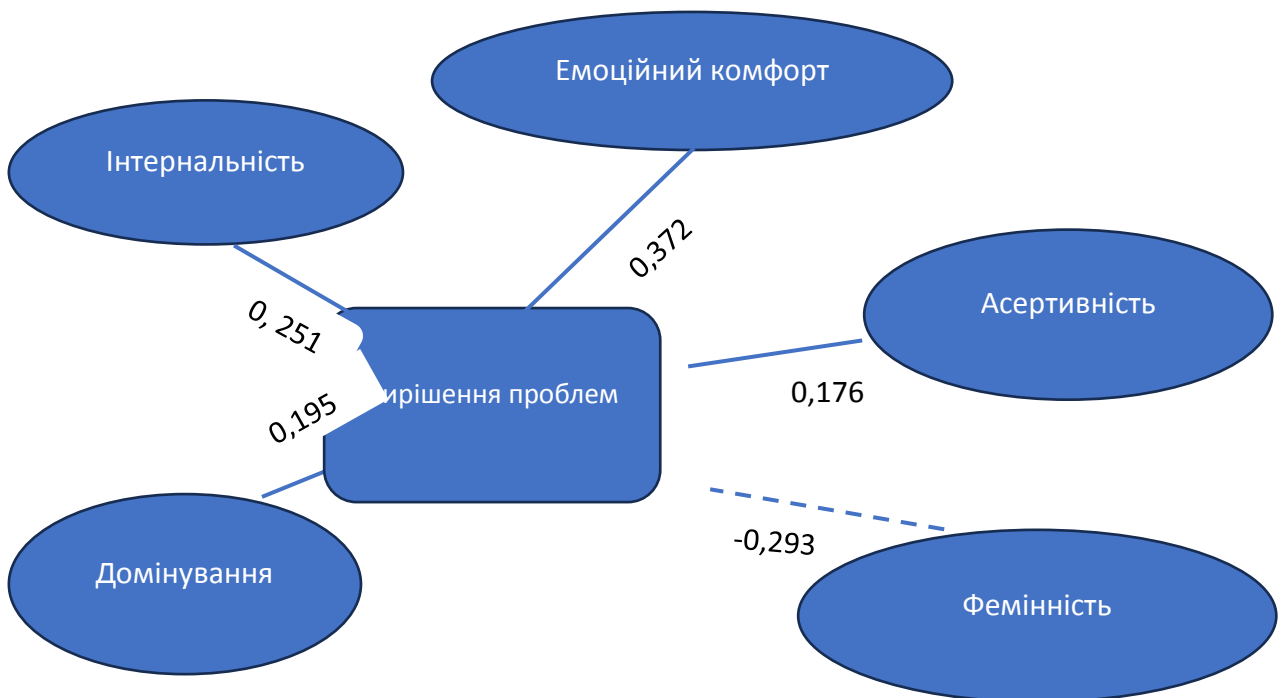


Рис. 3.12. Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «пошук рішень».

Вибору копінг- стратегії, яка спрямована на вирішення проблем сприяють внутрішній локус контролю, бажання домінувати та висока асертивність. Емоційний комфорт також позитивно впливає на вибір цієї конструктивної копінг- стратегії. Чим більше проявляється фемінних якостей, тим менше особистість спрямована на вирішення проблем.

Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки» представлена на рисунку 3.13

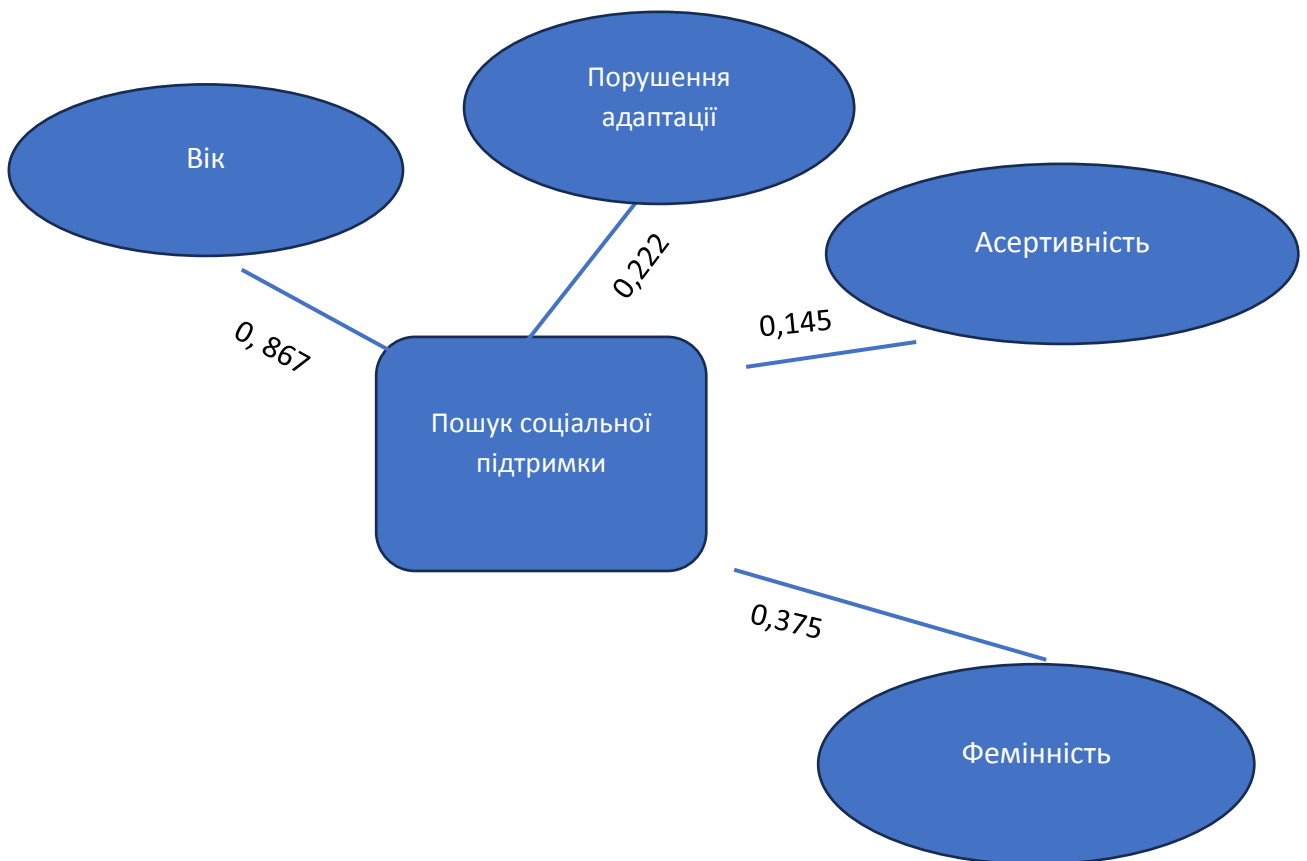


Рис. 3.13. Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки».

Таким чином, вибору копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки» сприяє вік, порушення адаптації, прояви фемінності. Висока асертивність також сприяє зверненню по допомогу до інших людей, якщо це необхідно.

Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «уникнення» представлена на рисунку 3.14.

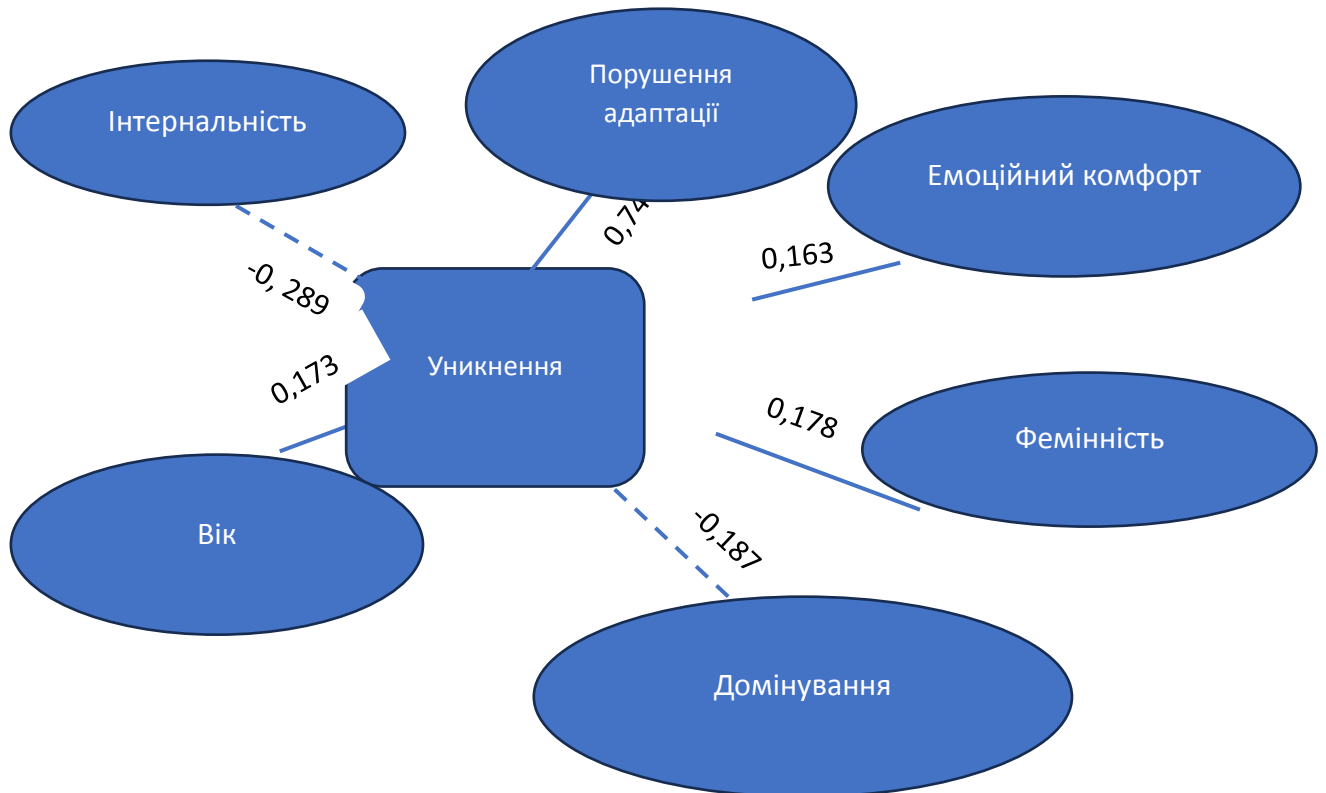


Рис. 3.14. Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «уникнення».

Вибору копінг- стратегії уникнення сприяє порушення адаптації, вік(чим старше людина, тим частіше вона намагається уникати стресових ситуацій), уникнення стресових ситуацій сприяє емоційному комфорту особистості. Внутрішній локус контролю й бажання домінувати, навпаки, зменшують вибір саме цієї копінг стратегії. Чим більше проявів фемінності, тим частіше людина намагається уникнути конфліктів.

3.5. Методичні рекомендації для покращення комунікативних навичок з урахуванням гендерних особливостей

Для того, щоб створити здоровий психологічний клімат і оптимальну творчу атмосферу в колективі, досвідчений керівник звертає увагу на гендерні та вікові відмінності членів колективу. Американський психолог Енн Анаста вважає, що чоловіки перевершують жінок за швидкістю і

координацією рухів, просторовою орієнтацією, розумінням міжособистісних відносин і математичним мисленням, тоді як жінки перевершують чоловіків за спритністю, пам'яттю, рахунком і комунікативними навичками. Психолог В. І. Толстой визначив соціально та особистісно важливі характеристики чоловіків і жінок. Чоловіки схильні брати на себе більше відповідальності, їм подобається керувати іншими, вони мають більшу впевненість у собі, здатність розпізнавати деталі, які впливають на розвиток подій, тощо. Жінки характеризуються тим, що їм подобається допомагати іншим, надавати їм емоційну підтримку та співчуття. Вони більш охоче прислухаються до порад колег. Вони не схильні конкурувати з чоловіками. Прийнято вважати, що жінки - романтичні істоти, сучасним жінкам бракує надмірного романтизму, особливо тим, які мають лідерські якості.

Спостерігається нерівне ставлення чоловіків і жінок до своєї статі. Чоловіки частіше запитують: «Чи володію я загально визнаними чоловічими якостями, такими як мужність, авторитет, врівноваженість, стійкість, сила тощо?». Жінки дещо рідше запитують, чи мають вони жіночі якості: ніжність, м'якість, відкритість тощо.

Значний вплив на соціально-психологічний клімат в колективі мають міжособистісні стосунки, суб'єктивний характер яких проявляється в сумісності людей. Сумісність характеризується оптимальним поєднанням характеристик людей у процесі спільної діяльності, що сприяє її успішності. Гармонійне поєднання фізичних характеристик осіб, які беруть участь у певній спільній діяльності, свідчить про фізичну сумісність. Запорукою психофізіологічної сумісності є характеристики нервової системи та особливості аналізаторних систем. Основою соціально-психологічної сумісності є взаємозв'язок між людьми з особистісними рисами, які сприяють успіху у виконанні соціальних ролей. Психологічна сумісність передбачає схожість поглядів, переконань, цінностей та установок.

Соціально-психологічний клімат в команді залежить від стосунків між лідером і членами команди. Це твердження вірне лише частково. На практиці

часто спостерігається, що саме основні працівники є тими, хто порушує сприятливий психологічний клімат.

Вважається, що психологічний клімат, на відміну від морального, створюється неформальними міжособистісними стосунками. Однак не можна недооцінювати важливість формальних відносин у групі людей. Наприклад, керівник надмірно суворий і нав'язливий у виконанні певних формальних вимог. Чи сприятиме це сприятливому психологічному клімату Швидше за все, ні. Навпаки, це створить умови для психологічної напруги в колективі.

Тому для побудови сприятливого психологічного клімату в колективі можуть бути як формальні, так і неформальні міжособистісні стосунки між людьми в контексті їхньої спільної діяльності.

Тим часом, багато людей помилково вважають, що однієї-двох довірчих дискусій в групі достатньо, щоб зняти психологічну напругу. Обговорення можуть мати поверхневий і короткочасний ефект. Психологічна напруженість часто є глибокою і прихованою. Усунення першопричин вимагає тривалої і наполегливої роботи, а іноді і зміни стилю управління. Міжособистісні стосунки будуються на основі особистих контактів (прямі) та діяльності людей або інструментальних засобів (опосередковані). На міжособистісні стосунки впливають рольові тенденції осіб, залучених до процесу лідерства. Найважливішою з них є визнання лідера. Як результат міжособистісних відносин, сприятливий психологічний клімат проявляється у формуванні громадської думки, оцінці людей і подій, вчинків і настроїв, ставлення до роботи.

На міжособистісні відносини впливають три основні чинники: психологічні особливості, соціальна активність і соціальні відносини. Ці фактори і зв'язки між ними, в основі яких лежить спілкування між людьми, утворюють органічну оболонку психологічного клімату. Їхня якість визначає: психологічне благополуччя (з проекцією на здоров'я членів групи); покращення кількісних та якісних характеристик роботи; задоволеність діяльністю.

Вміння бути впевненим у собі - одна з ключових комунікативних навичок. Асертивність може допомогти людині ефективно виражати себе і відстоювати свою точку зору. Вона також може допомогти вам робити це, поважаючи права та переконання інших людей. Асертивність також може допомогти підвищити вашу самооцінку і завоювати повагу інших. Це може допомогти в управлінні стресом. Особливо це може допомогти вам зменшити стрес, якщо ви схильні брати на себе занадто багато обов'язків, тому що вам важко сказати «ні». Деякі люди здаються напористими від природи. Але якщо ви не впевнені в собі, ви можете навчитися цьому.

Чому асертивне спілкування має сенс? Оскільки напористість ґрунтується на взаємній повазі, це ефективний і дипломатичний стиль спілкування. Асертивність показує, що ви поважаєте себе, тому що готові відстоювати свої інтереси і висловлювати свої думки та почуття. Це також демонструє, що ви знаєте про права інших і готові працювати над вирішенням конфліктів. Звісно, важливо не лише те, що ви говорите, тобто ваше повідомлення, але й те, як ви це говорите. Асертивне спілкування є прямим і шанобливим. Асертивність дає вам найкращі шанси успішно донести своє повідомлення. Якщо ви спілкуєтеся занадто пасивно або занадто агресивно, ваше повідомлення може загубитися, тому що люди будуть надто зайняті реакцією на ваше повідомлення. Якщо ваш стиль пасивний або неасертивний, ви можете здатися сором'язливим або надто легковажним. Ви можете регулярно говорити такі речі, як «Я просто погоджуся з тим, що вирішить група». Ви, як правило, уникаєте конфліктів. Чому це проблема? Тому що ви даєте зрозуміти, що ваші думки і почуття не такі важливі, як думки і почуття інших людей. По суті, коли ви занадто пасивні, ви дозволяєте іншим ігнорувати ваші бажання і потреби. Розглянемо такий приклад: Ви погоджуєтесь, коли колега просить вас взяти на себе проект, навіть якщо ви вже зайняті. Додаткова робота означає, що вам доведеться працювати понаднормово і пропустити футбольний матч доньки. Ваш намір може полягати в тому, щоб зберегти мир. Але постійна згода

може отруїти ваші стосунки. І що ще гірше, це може спричинити внутрішній конфлікт, тому що ваші потреби і потреби вашої сім'ї завжди стоять на другому місці. Ось до чого може призвести внутрішній конфлікт, який може бути створений пасивною поведінкою: стресу, обурення, киплячого гніву, почуття жертви, бажання помститися, сумніви або сумніви у власних судженнях.

Якщо ваш стиль агресивний, ви можете виглядати як задирака, який ігнорує потреби, почуття та думки інших людей. Ви можете здатися самовпевненим або зверхнім. Дуже агресивні люди ставлять інших у незручне становище, залякують і лякають, і навіть можуть бути фізично небезпечними. Ви можете думати, що агресивність дає вам те, чого ви хочете. Однак це має свою ціну. Агресія послаблює довіру та взаємоповагу. Інші можуть образитися на вас, що призведе до того, що вони уникатимуть вас або протистоятимуть вам.

Якщо ви спілкуєтеся в пасивно-агресивній манері, ви можете говорити "так", коли хочете сказати «ні». Ви можете бути саркастичними або скаржитися на інших за їхніми спинами. Замість того, щоб вирішувати проблему напругу, ви можете демонструвати свій гнів і почуття через дії або негативне ставлення. Можливо, ви розвинули пасивно-агресивний стиль, тому що вам незручно відверто говорити про свої потреби та почуття. Які недоліки пасивно-агресивного стилю спілкування? З часом пасивно-агресивна поведінка шкодить стосункам і послаблює взаємоповагу. Це ускладнює досягнення ваших цілей і задоволення ваших потреб.

Асертивність зазвичай вважається більш здоровим стилем спілкування. Асертивність має багато переваг. Вона допомагає вам не давати людям використовувати вас у своїх інтересах. Це також може допомогти вам не поводитися як задирака по відношенню до інших.

Асертивна поведінка може допомогти вам:

- здобути впевненість у собі та самоповагу;
- відчути себе сильнішим\ою;

- розуміти і розпізнавати свої почуття;
- заслужити повагу від інших;
- покращити комунікацію;
- створювати безпрограшні ситуації;
- покращити навички прийняття рішень;
- створювати чесні стосунки.
- отримати більше задоволення від роботи.

Вміння бути більш впевненим у собі також може допомогти вам ефективно виражати свої почуття під час спілкування з іншими людьми.

Як стати більш впевненим у собі?

Люди розвивають різні стилі спілкування на основі свого життєвого досвіду. Ваш стиль може бути настільки вкоріненим, що ви навіть не усвідомлюєте, що це таке. Люди схильні дотримуватися одного і того ж стилю спілкування протягом тривалого часу. Але якщо ви хочете змінити свій стиль спілкування, ви можете навчитися спілкуватися більш здоровими та ефективними способами.

- Оцініть свій стиль. Ви висловлюєте свою думку чи мовчите? Чи погоджуєтеся ви на додаткову роботу, навіть якщо ваш графік переповнений? Ви швидко засуджуєте чи звинувачуєте? Чи здається людям, що ви боїтеся розмовляти з вами? Зрозумійте свій стиль до того, як почнете вносити зміни.

- Використовуйте «Я» твердження. Використовуючи «Я»-висловлювання, ви даєте іншим зрозуміти, що ви думаєте або відчуваєте, не звучачи при цьому звинувачувальним тоном. Наприклад, скажіть: «Я не згоден», а не «Ви не праві». Якщо у вас є прохання, кажіть: «Я хотів би, щоб ви допомогли мені з цим», а не «Ви повинні це зробити». Робіть свої прохання простими, конкретними і зрозумілими.

- Практикуйтеся говорити «ні». Якщо вам важко відмовляти, спробуйте сказати: «Ні, зараз я не можу цього зробити». Пам'ятайте, що «ні» - це повноцінне речення, і вам не потрібно пояснювати, чому ви вирішили

сказати «ні». Не соромтеся - говоріть прямо. Якщо пояснення доречно, будьте стислими.

- Прорепетируйте те, що ви хочете сказати. Якщо вам важко сказати те, що ви хочете або думаєте, попрактикуйтеся у загальних сценаріях, з якими ви стикаєтеся. Скажіть те, що ви хочете сказати, вголос. Також може бути корисно спочатку записати це, щоб ви могли практикуватись за сценарієм.

- Подумайте про рольову гру з другом чи колегою і попросіть чіткого зворотного зв'язку.

- Використовуйте мову тіла. Спілкування - це не лише вербальна комунікація. Поводьтеся впевнено, навіть якщо ви цього не відчуваєте. Тримайте пряму поставу, але трохи нахиліться вперед. Регулярно дивіться в очі. Зберігайте нейтральний або позитивний вираз обличчя. Не схрещуйте руки чи ноги. Поверніться обличчям до співрозмовника. Практикуйте мову тіла перед дзеркалом або з другом чи колегою, щоб бути впевненим у собі. На додаток до того, що ви говорите, мова вашого тіла та вираз обличчя також важливі.

- Тримайте емоції під контролем. Більшість людей важко переживають конфлікти. Можливо, ви злитесь чи розчаровуєтесь, а може, вам хочеться плакати. Хоча ці почуття є типовими, вони можуть стати на заваді вирішенню конфлікту. Якщо ви відчуваєте надмірну емоційність, коли входите в ситуацію, зачекайте трохи, якщо це можливо. Потім попрацюйте над збереженням спокою. Дихайте повільно. Говоріть рівним і твердим голосом.

- Почніть з малого. Спочатку практикуйте свої нові навички в ситуаціях з низьким рівнем ризику. Наприклад, випробуйте свою напористість на партнері або другові, перш ніж вирішувати складну ситуацію на роботі. Оцініть себе після цього і скоригуйте свій підхід за потреби.

Пам'ятайте, щоб навчитися бути впевненим у собі, потрібен час і практика. Якщо ви витратили роки на те, щоб змусити себе замовкнути, стати більш впевненим у собі, ймовірно, не вдасться за одну ніч. Або якщо гнів

змушує вас бути занадто агресивним, можливо, вам потрібно навчитися деяким технікам управління гнівом. Якщо, незважаючи на всі ваші зусилля, вам не вдається стати більш впевненим у собі, подумайте про формальний тренінг з асертивності. А якщо певні проблеми, такі як гнів, стрес, тривога або страх, заважають вам, зверніться до фахівця з психічного здоров'я. Результат буде того вартий. Ставши більш впевненим у собі, ви зможете легше виражати свої справжні почуття і потреби. Ви навіть можете виявити, що в результаті отримуєте більше того, чого хочете.

Висновки до третього розділу

У відповідності до завдань кваліфікаційної роботи були підібрані й обґрунтовані методики дослідження, які дозволять визначити вплив гендерних особливостей на взаємини в групі. Створена авторську анкету, відповіді на яку дозволять сформуванню репрезентативну вибірку та визначити вплив різних факторів на гендерну самоідентичність, і, як наслідок, на поведінку в стосунках різних видів груп. В умовах військового часу дослідження проводилось в онлайн форматі з використанням платформи Google та соціальної мережі Facebook. В дослідженні прийняли участь 80 людей увіці від 21 до 55 років, середній вік учасників дослідження- 35,7 років. В дослідженні прийняли участь 35 чоловіків та 45 жінок. Серед них 70 % знаходяться в шлюбі(вид шлюбу не уточнювався), 30% на момент опитування вважали себе самотніми. Було встановлено, що 57% чоловіків і 62% жінок вважають, що ЗМІ повністю або частково вплинули на їхній вибір гендерної ролі. 32% чоловіків і 38% жінок вважають, що має існувати гендерна рівність. 52% чоловіків і 51% жінок вважають, що жінки можуть займати владні посади.

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що 60% чоловіків демонструють маскуліність, і 56% жінок демонструють яскраво виражені фемінні якості. Варто звернути увагу, що 16% чоловіків та 20% жінок демонструють ознаки андрогінності.за результатами тесту 4%

учасників дослідження проявилися як гендерно – нейтральні особистості. Прояви фемінності збільшуються з віком, сприяють пошуку соціальної підтримки в складних життєвих ситуаціях та уникненню стресових ситуацій, негативно впливають на вибір копінг- стратегії, що спрямована на вирішення проблем. Прояви фемінності підвищують особистісну ідентичність та асертивність.

З'ясовано, що 40% учасників дослідження обирають конструктивні копінг- стратегії, які спрямовані на вирішення проблем, 35%- в стресових ситуаціях шукають соціальну підтримку, 25% учасників дослідження намагаються уникати ситуацій, що викликають стрес. Вибору копінг- стратегії, яка спрямована на вирішення проблем сприяють внутрішній локус контролю, бажання домінувати та висока асертивність. Емоційний комфорт також позитивно впливає на вибір цієї конструктивної копінг- стратегії. Чим більше проявляється фемінних якостей, тим менше особистість спрямована на вирішення проблем. Вибору копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки» сприяє вік, порушення адаптації, прояви фемінності. Висока асертивність також сприяє зверненню по допомогу до інших людей, якщо це необхідно. Вибору копінг- стратегії уникнення сприяє порушення адаптації, вік(чим старше людина, тим частіше вона намагається уникати стресових ситуацій), уникнення стресових ситуацій сприяє емоційному комфорту особистості. Внутрішній локус контролю й бажання домінувати, навпаки, зменшують вибір саме цієї копінг стратегії. Чим більше проявів фемінності, тим частіше людина намагається уникнути конфліктів.

У 62% учасників дослідження визначена хороша адаптивність, більшість учасників дослідження -75% приймають себе, 65% людей, що прийняли участь в дослідженні мають емоційний комфорт, 75 % учасників мають високу інтернальність, і лише 20% вважають, що від них мало що залежить, 60% учасників дослідження прагнуть домінувати.

Із достовірністю $p < 0,1$, яку було встановлено із допомогою розрахунку т- критерію Стьюдента, що адаптованість залежить від віку –в

категорії 20-29 років найменша кількість респондентів продемонструвала порушення адаптованості (32%), тоді в категорії 36-45 років-на 10% більше (42%) Статеві відмінності в порушеннях адаптації людей, що прийняли участь в дослідженні не мають статистичної достовірності ($p > 0,2$). Те, що стосується самосприйняття- чоловіки краще сприймають себе, ніж жінки, однак, ці результати потребують подальшого дослідження, бо ми не отримали статистичної достовірності ($p > 0,4$ відповідно). Вік людей, не впливає на їх самосприйняття (показники приблизно однакові). Сприйняття інших має як вікові ($p < 0,05$)- чим старше людина, тим більше вона приймає інших, так і статеві відмінності- чоловіки краще сприймають інших, ніж жінки ($p < 0,1$). 31% учасників дослідження, незалежно від віку, мають емоційний дискомфорт. Відмінності між жінками та чоловіками у відчутті емоційного комфорту статистично не підтверджені ($p > 0,4$). Варто звернути увагу на такий показник, як інтернальність. 75% людей, що прийняли участь в дослідженні мають внутрішній локус контролю, і цей показник однаковий має вікові відмінності. В групі 28-35 років 81% вважає, що «все залежить від них», тоді як в групі 36-45 років цей показник зменшується на 12%. Відмінності статистично достовірні ($p < 0,05$). Статеві відмінності у фокусі контролю не отримали статистичного підтвердження. Бажання домінувати мають 60% учасників дослідження, при чому, цей показник однаковий в представників обох статей й не залежить від віку.

50% учасників дослідження мають високу нервово-психічну стійкість, прийняття себе та інших, при цьому, 16,8% учасників- тривожні, не впевнені в собі, і, як наслідок, не можуть прийняти ані себе, ані інших. 70% людей, які прийняли участь в дослідженні, адекватно орієнтуються в соціальній ситуації, здатні передбачати результати самостверджувальної поведінки, при цьому 6,7 % не вміють керувати соціальними очікуваннями та усвідомленням необхідності досягнення поставленої мети, і, як наслідок погано орієнтуються в соціальній ситуації. 55% учасників дослідження готові активно діяти й не порушувати права інших, готові керувати власним життям.

16,3% учасників дослідження не мають бажання діяти, що супроводжується пасивністю або неконтрольованою та неконструктивною агресією. 70% учасників дослідження усвідомлюють й несуть відповідальність за власні вчинки, наполегливі у відстоюванні власної думки, та діють, спираючись на власні переконання. 10% людей, учасників дослідження, відчувають власне безсилля та неспроможність керувати власним життям; вони покладаються на інших, виконують рішення, які приймає хто завгодно, тільки не вони самі.

63,7 % учасників дослідження мають високу асертивність, тобто вміють відстоювати власні думки та інтереси без порушення прав інших людей. 13,8% учасників дослідження мають низький рівень асертивності, не мають бажання діяти, що супроводжується пасивністю або неконтрольованою та неконструктивною агресією, відчувають власне безсилля та неспроможність керувати власним життям. Асертивність позитивно впливає на адаптивність особистості, сприяє прийняттю себе та інших, забезпечує емоційний комфорт та сприяє внутрішньому локусу контролю (між цими показниками встановлений прямий сильний кореляційний зв'язок). Бажання домінувати має зворотній зв'язок з асертивністю. Чим вище ідентичність особистості, чим більше проявляться фемінні якості, тим вище рівень асертивності.

Встановлено, що 15% учасників дослідження мають усталену ідентичність, яка характеризується високим ступенем соціально-психологічної адаптації, позитивним самозбереженням, стійкою системою ціннісних орієнтацій, високим ступенем рефлексивності та самостійності з низьким рівнем авторитаризму. Двадцять відсотків чоловіків і жінок демонструють «мораторій на ідентичність», тобто стан ідентичності, в якому індивід перебуває у кризі ідентичності та активно намагається її вирішити, випробовуючи різні варіанти. Мораторій зазвичай передбачає високий середній рівень соціально-психологічної адаптації, позитивну Я-концепцію, стійку систему цінностей і середній рівень рефлексивності, незалежності та авторитарності. Зазвичай це пов'язано з високим рівнем тривожності. 31,3% учасників дослідження мали дифузну ідентичність, яка характеризується

середнім рівнем незадоволеності собою та своїми здібностями, сумнівами в здатності викликати повагу оточуючих, сумнівами в цінності власної особистості, відстороненістю, що межує з байдужістю до власного «Я» та втратою інтересу до свого внутрішнього світу, ригідністю «Я-концепції» - небажанням змінюватися в контексті загалом позитивного ставлення до себе; уявлення про те, що її особистість, характер і діяльність можуть викликати презирство, нерозуміння та осуд; наявність внутрішніх особистісних конфліктів. У такому стані ідентичності порушуються хронотипи: на несвідомому рівні виникає невпевненість у ситуації, минуле ніби «витісняє» теперішнє і майбутнє. Посилюється усвідомлення відчуження. Передчасно сформована ідентичність характеризує 33,7% учасників дослідження. Цей тип ідентичності характеризується низьким ступенем соціально-психологічної адаптації, нестійкою системою ціннісних орієнтацій, низьким ступенем рефлексивності та самостійності. Псевдоідентичність серед учасників дослідження не виявлена.

ВИСНОВКИ

Традиційні гендерні ролі визначають чоловіків і жінок як взаємодоповнюючі протилежності, які об'єднуються, щоб скласти більш повне ціле, задане гетеросексуальною взаємозалежністю. Гендерні ролі визначають, як чоловіки та жінки повинні - і як не повинні - поводитися. Гендерна соціалізація відбувається рано та інтенсивно; фактично, гендерна категоризація з'являється у дітей вже у віці 3 років, а гендерна ідентифікація відбувається у віці 5 років

Через соціальну значущість, ранню соціалізацію та поширеність гендерних ролей, гендер вважається основним компонентом Я-концепції. Одним із стовпів Я-концепції є Я-образ тобто фізичне уявлення про себе, який понад століття тому був виділений як частина Я-концепції. В останні роки додається самоідентичність.

Маскулінність останнім часом перебуває в центрі уваги багатьох теорій та досліджень. На відміну від фемінності, маскулінність асоціюється з атрибутами, які більше цінуються в культурі, пов'язані з успіхом і винагороджуються.

Гендерна ідентичність - це аспект самосвідомості, який описує сприйняття людиною своєї приналежності до певної статі. Гендер - це перша категорія, в якій дитина сприймає себе. У кожному суспільстві очікується, що різні діти поведуться по-різному і що до них ставитимуться по-різному. Від народження дитині присвоюється стать або паспорт на основі її особливостей. Ця стать вказує на те, чи буде дитина виховуватися в чоловічій або жіночій гендерній ролі. Гендерна соціалізація дитини починається буквально з народження, коли батьки та інші дорослі, визначивши гендерну приналежність дитини, починають навчати її чоловічої або жіночої гендерної ролі.

Гендерна схема – це узагальнена і навчена когнітивна готовність дитини кодувати та організовувати інформацію про себе та інших відповідно до культурних визначень чоловічого та жіночого. Гендерна схема - це когнітивна

структура, мережа асоціацій, яка функціонує як прогностична структура. Іншими словами, вона призначена для пошуку та групування інформації.

Багато уваги в ЗМІ приділяється ідеї, що жінки і чоловіки спілкуються дуже по-різному - насправді, іноді стверджується, що жінки і чоловіки спілкуються настільки по-різному, що вони, мабуть, прибули з різних планет! Хоча іноді відмінності в стилях спілкування жінок і чоловіків здаються постійними і непереборними, насправді вони досить незначні. Наприклад, і жінки, і чоловіки можуть бути турботливими, агресивними, зосередженими на завданні або сентиментальними. Однак важливо замислитися над тим, що жінки і чоловіки іноді сприймають одні й ті ж повідомлення з різним значенням. Насправді, саме через відмінності в інтерпретації повідомлень і відбувається «битва статей».

Дослідження показують, що жінки більшою мірою, ніж чоловіки, чутливі до міжособистісних смислів, які криються «між рядків» у повідомленнях, якими вони обмінюються зі своїми товаришами. Тобто суспільні очікування часто покладають на жінок відповідальність за регулювання інтимних стосунків або за те, наскільки близько вони дозволяють іншим підходити. З цієї причини вважається, що жінки приділяють більше уваги, ніж чоловіки, глибинним значенням про близькість, які мають на увазі повідомлення. З іншого боку, чоловіки більшою мірою, ніж жінки, чутливіші до «міжрядкових значень» статусу. Від чоловіків суспільство очікує, що вони повинні домовлятися про ієрархію або про те, хто капітан, а хто команда

У групах характеристики міжособистісних стосунків визначаються характером діяльності, яку виконують індивіди. Одним з найважливіших показників організації міжособистісних стосунків і, відповідно, результату формування групи є рівень розвитку групи. На цих положеннях ґрунтується теорія діяльнісного опосередкування міжособистісних стосунків, яка є більш поширеною у вітчизняній науці. Натомість зарубіжні психологи, особливо американські, показниками сформованості групи вважають тривалість

існування групи, кількість комунікацій між її членами, наявність відносин влади і підпорядкування. Об'єктом соціально-психологічних досліджень вони обрали малу групу - об'єднання людей, які перебувають у безпосередньому контакті. Вони розглядали її як спільноту, засновану на емоційних зв'язках, і досліджували її згуртованість, опірність силам, здатним зруйнувати внутрішньогрупові відносини, а також залежність або незалежність індивіда від групи. Однак висновки, зроблені на основі цього, ігнорували низку важливих факторів і тому були дуже спрощеними.

Американські вчені ще в середині 20-го століття виявили, що майже третина людей змінюють свою думку під тиском групи і приймають думку більшості: це називається конформізмом. Отже, стверджували вони, людина під тиском однолітків може бути лише конформістом (не висловлювати і не відстоювати свою думку) або нонконформістом (відстоювати власну думку, не погоджуючись з групою). Цей методологічний недолік пов'язаний з тим, що дослідження проводилося на дифузних групах випадково відібраних індивідів, які ніяк не пов'язані між собою.

Найхарактернішою рисою колективу, яку не вдалося виявити в дослідженні дифузних груп, є колективне самовизначення. Це проявляється в тому, що член колективу не бездумно терпить груповий тиск, а вибірково реагує на всі впливи, приймаючи одні і відкидаючи інші, залежно від принципів і цілей колективної діяльності, в яку він залучений. Здійснюючи самовизначення, він реалізує право жити в колективі і мати власні думки, судження і переконання. На відміну від дифузної групи, колективне самовизначення в групі утверджується як реакція особистості на груповий тиск. У групах, пов'язаних спільною діяльністю, міжособистісні стосунки завжди опосередковані змістом, цілями і цінностями.

Міжособистісні стосунки в групі утворюють багат шарову структуру, засновану на спільній діяльності, члени якої представляють різні шари. Центральною ланкою в структурі групи є зміст самої групової діяльності. Перший шар - це ставлення кожного члена групи до цілей і принципів

групової діяльності. Другий шар - це особливості міжособистісних стосунків, опосередковані змістом спільної діяльності та прийнятими в групі принципами і ціннісними орієнтаціями. Сюди входить колективістське самовизначення та інші міжособистісні феномени. Третій, поверхневий шар - соціально-психологічні явища, властиві груповій психології: відчуття комфорту, згуртованості, сумісності та ін. У групі ці явища відходять на другий план і стають частиною загальної структури міжособистісних відносин, яка є сукупністю всіх шарів.

З психологічної точки зору, міжособистісні стосунки - це сукупність об'єктивних зв'язків і взаємодій між індивідами, що належать до певної групи. Їх сталість і неповторність забезпечується особистим тяжінням людей, заснованим на почутті симпатії. Міжособистісне тяжіння або антипатія може стабілізуватися і перерости у взаємну симпатію або антипатію. Міжособистісні стосунки можуть бути діловими або особистими. Відповідно, їх можна класифікувати на різні типи: знайомство, дружба, товаришування, кохання, шлюб, сім'я та деструктивні стосунки.

Існує також систематичний поділ на раціональні та емоційні відносини, а також на рівність і підпорядкування. Раціональна система відносин передбачає певну взаємну вигоду для всіх учасників відносин. Емоційні соціальні зв'язки - засновані на особистих уподобаннях, на чуттєвих контактах, які не завжди є позитивними. Окрім дружби та любові, до емоційних стосунків належать також ворожнеча, антипатія та ненависть. Рівноправні контакти - в цій категорії спілкування між парою або групою людей ґрунтується на принципах рівності. Ці міжособистісні стосунки ґрунтуються на повній свободі вибору. Субординаційні стосунки - це ті, де існує чітка ієрархія. Наприклад, відносини між керівником і підлеглими.

Копінг описується як спроби людини використовувати когнітивні та поведінкові стратегії для управління та регулювання тиску, вимог та емоцій у відповідь на стрес. У літературі часто згадуються дві категорії копінг-поведінки: копінг, сфокусований на проблемі, і копінг, сфокусований на

емоціях. Проблемно-орієнтоване подолання, включаючи планування та активне подолання, визначається як поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на зміну або усунення стресогенного фактора. На протипагу цьому, копінг, сфокусований на емоціях, який зазвичай вважається менш ефективним, ніж копінг, сфокусований на проблемі, спрямований на зміну емоційних реакцій на стресор. Прикладами копінгу, орієнтованого на емоції, є вивільнення, позитивна переоцінка, роздуми та самозвинувачення. Хоча емоційно-фокусований копінг часто описують як менш ефективний, ніж проблемно-фокусований, за певних обставин емоційно-фокусований копінг може бути більш продуктивним, ніж активні копінг-реакції (наприклад, коли стресор не можна змінити). Одним із прикладів адаптивної стратегії саморегуляції, сфокусованої на емоціях, є позитивна переоцінка, яка асоціюється зі зниженням рівня негативного афекту. Різні дослідження подолання стресових ситуацій показують, що емоційно орієнтовані стратегії, такі як заперечення, самозвинувачення, самовідволікання, вживання психоактивних речовин і втеча, як правило, пов'язані з більшою кількістю психологічних проблем, тоді як стратегії вирішення проблем або активне подолання (наприклад, активне подолання, планування, позитивний рефреймінг), як правило, пов'язані з благополуччям. Незважаючи на можливі переваги емоційно-сфокусованого копінгу у відповідь на деякі типи стресів, дані літератури загалом свідчать про те, що емоційно-сфокусований копінг є предиктором більш високого рівня психопатології та функціональних порушень. Зокрема, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як самозвинувачення, вивільнення та роздуми, пов'язані з вищим рівнем тривоги, депресії та дистресу як у неклінічних, так і в клінічних зразках. Крім того, було продемонстровано, що використання емоційно-орієнтованих стилів подолання у відповідь на стрес може бути фактором ризику розвитку важких афективних розладів.

Ці відмінності в акцентуванні на міжособистісних та статусних наслідках повідомлень зазвичай призводять до того, що жінки очікують, що

стосунки ґрунтуватимуться на взаємозалежності (взаємній залежності) та співпраці. Жінки частіше підкреслюють схожість між собою та іншими і намагаються приймати рішення, які роблять всіх щасливими. Натомість для чоловіків більш характерно очікувати, що стосунки ґрунтуватимуться на незалежності та конкуренції. Чоловіки частіше підкреслюють відмінності між собою та іншими і часто приймають рішення, виходячи зі своїх особистих потреб чи бажань.

Як ці відмінності проявляються у шлюбі? У способах спілкування жінок і чоловіків! Жінки, як правило, є фахівцями у стосунках, а чоловіки - фахівцями у виконанні завдань. Жінки, як правило, є експертами у "спілкуванні", яке відноситься до типів комунікації, що будують, підтримують і зміцнюють стосунки. Таке спілкування відображає навички розмови, виховання, емоційного вираження, емпатії та підтримки. Чоловіки, як правило, є експертами у виконанні завдань і вирішенні питань, пов'язаних з фактами. Вони є експертами у «звітній розмові», яка відноситься до типів спілкування, що аналізують питання та вирішують проблеми. Звітна розмова відображає вміння бути конкурентоспроможним, не бути сентиментальним, аналізувати та зосереджуватися на виконанні завдань.

Людина пізнає статеві відмінності в дуже ранньому віці. Хлопчики і дівчатка граються, виступають, одягаються і реагують на речі дуже по-різному. Дівчаток вчать, що плакати на людях - це нормально, а хлопчиків вчать «бути чоловіком». Для хлопчиків прийнятно вдавати, що вони граються зі зброєю, а для дівчаток - що вони граються в матерів. Чоловіки повинні виконувати інструментальні ролі, тобто обов'язки, орієнтовані на виконання певних завдань. Жінки мають виконувати експресивні ролі, які зосереджені на допомозі та піклуванні про інших, тобто ролі, орієнтовані на стосунки. Оскільки люди у стосунках взаємопов'язані та взаємозалежні, потрібні люди, які готові бути відкритими щодо своїх потреб і цілей стосунків, а також готові працювати над покращенням комунікації, а отже, і стосунків загалом. Чітка комунікація необхідна для передачі та отримання інформації. Слова мають

багато значень і конотацій, і вибір слів має вирішальне значення, коли ви говорите про ті сфери ваших стосунків, які вас не задовольняють. Просити і надавати роз'яснення, надсилати чіткі повідомлення, отримувати зворотній зв'язок, щоб бути впевненим, що вас зрозуміли, і уважно вислуховувати зворотній зв'язок - все це важливі складові ефективної комунікації. Нарешті, коли ви спілкуєтеся, пам'ятайте, що кожна людина хоче бути почутою, відчувати, що її цінують, знати, що вона має значення, і бути впевненою, що її ідеї є важливими.

У відповідності до завдань кваліфікаційної роботи були підібрати й обґрунтовані методики дослідження, які дозволять визначити вплив гендерних особливостей на взаємини в групі. Створена авторську анкету, відповіді на яку дозволять сформувану репрезентативну вибірку та визначити вплив різних факторів на гендерну самоідентичність, і, як наслідок, на поведінку в стосунках різних видів груп. В умовах військового часу дослідження проводилось в онлайн форматі з використанням платформи Google та соціальної мережі Facebook. В дослідженні прийняли участь 80 людей увіці від 21 до 55 років, середній вік учасників дослідження- 35,7 років. В дослідженні прийняли участь 35 чоловіків та 45 жінок. Серед них 70 % знаходяться в шлюбі(вид шлюбу не уточнювався), 30% на момент опитування вважали себе самотніми. Було встановлено, що 57% чоловіків і 62% жінок вважають, що ЗМІ повністю або частково вплинули на їхній вибір гендерної ролі. 32% чоловіків і 38% жінок вважають, що має існувати гендерна рівність. 52% чоловіків і 51% жінок вважають, що жінки можуть займати владні посади.

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що 60% чоловіків демонструють маскуліність, і 56% жінок демонструють яскраво виражені фемінні якості. Варто звернути увагу, що 16% чоловіків та 20% жінок демонструють ознаки андрогінності.за результатами тесту 4% учасників дослідження проявилися як гендерно – нейтральні особистості. Прояви фемінності збільшуються з віком, сприяють пошуку соціальної

підтримки в складних життєвих ситуаціях та уникненню стресових ситуацій, негативно впливають на вибір копінг- стратегії, що спрямована на вирішення проблем. Прояви фемінності підвищують особистісну ідентичність та асертивність.

Емпіричне дослідження показало, що 40% учасників дослідження обирають конструктивні копінг- стратегії, які спрямовані на вирішення проблем, 35%- в стресових ситуаціях шукають соціальну підтримку, 25% учасників дослідження намагаються уникати ситуацій, що викликають стрес. Вибору копінг- стратегії, яка спрямована на вирішення проблем сприяють внутрішній локус контролю, бажання домінувати та висока асертивність. Емоційний комфорт також позитивно впливає на вибір цієї конструктивної копінг- стратегії. Чим більше проявляється фемінних якостей, тим менше особистість спрямована на вирішення проблем. Вибору копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки» сприяє вік, порушення адаптації, прояви фемінності. Висока асертивність також сприяє зверненню по допомогу до інших людей, якщо це необхідно. Вибору копінг- стратегії уникнення сприяє порушення адаптації, вік(чим старше людина, тим частіше вона намагається уникати стресових ситуацій), уникнення стресових ситуацій сприяє емоційному комфорту особистості. Внутрішній локус контролю й бажання домінувати, навпаки, зменшують вибір саме цієї копінг стратегії. Чим більше проявів фемінності, тим частіше людина намагається уникнути конфліктів.

У 62% учасників дослідження визначена хороша адаптивність, більшість учасників дослідження -75% приймають себе, 69% людей, що прийняли участь в дослідженні мають емоційний комфорт, 75 % учасників мають високу інтернальність, і лише 20% вважають, що від них мало що залежить, 60% учасників дослідження прагнуть домінувати. Статеві відмінності в порушеннях адаптації людей, що прийняли участь в дослідженні не мають статистичної достовірності. Те, що стосується самосприйняття- чоловіки краще сприймають себе, ніж жінки, однак, ці результати потребують подальшого дослідження, бо ми не отримали

статистичної достовірності ($p > 0,4$ відповідно). Вік людей, не впливає на їх самосприйняття (показники приблизно однакові). Сприйняття інших має як вікові – чим старше людина, тим більше вона приймає інших, так і статеві відмінності- чоловіки краще сприймають інших, ніж жінки. Відмінності між жінками та чоловіками у відчутті емоційного комфорту статистично не підтверджені. Варто звернути увагу на такий показник, як інтернальність. 75% людей, що прийняли участь в дослідженні мають внутрішній локус контролю, і цей показник має вікові відмінності. Статеві відмінності у фокусі контролю не отримали статистичного підтвердження. Бажання домінувати мають 60% учасників дослідження, при чому, цей показник однаковий в представників обох статей й не залежить від віку.

63,7 % учасників дослідження мають високу асертивність, тобто вміють відстоювати власні думки та інтереси без порушення прав інших людей. Асертивна поведінка проявляється у високому ступені самоприйняття та прийняття інших, спонтанності у поведінці, позитивній самооцінці та оцінці інших людей, прийнятті відповідальності, вірі у власний авторитет, здатність будувати близькі та глибокі міжособистісні стосунки. Асертивна особистість характеризується орієнтацією на реальні життєві події, яким надається значення минулим і майбутнім, незалежністю цінностей і поведінки від зовнішніх впливів, здатністю формувати самостійні погляди на життя, свободою вираження поглядів та власного потенціалу, відкритістю, вірою в себе та довірою до інших, тобто, якостями, необхідними для успішної управлінської діяльності. 13,8% учасників дослідження мають низький рівень асертивності, не мають бажання діяти, що супроводжується пасивністю або неконтрольованою та неконструктивною агресією, відчувають власне безсилля та неспроможність керувати власним життям.

Встановлено, що 15% учасників дослідження мають сформовану ідентичність, яка характеризується високим ступенем соціально-психологічної адаптації, позитивним самозбереженням, стійкою ціннісною орієнтацією, високим ступенем рефлексивності та самостійності, з низьким

ступенем авторитарності. Двадцять відсотків чоловіків і жінок переживають «мораторій на ідентичність», тобто стан ідентичності, в якому людина відчуває кризу ідентичності та активно намагається вирішити її, пробуючи різні варіанти. Мораторій, як правило, означає високий середній рівень соціальної та психологічної адаптації, позитивне уявлення про себе, стабільні цінності та середній рівень рефлексивності, незалежності та авторитету. Він, як правило, пов'язаний з високим рівнем тривожності. 31,3% учасників дослідження мають дифузну ідентичність, пов'язану із середнім рівнем незадоволеності собою і своїми здібностями, сумнівами в здатності здобути повагу оточуючих, сумнівами в цінності власної особистості, відчуженістю, що межує з байдужістю до себе і втратою інтересу до внутрішнього світу, а також ригідною Я-концепцією - відмовою змінюватися від загального позитивного ставлення до себе; сприйняття своєї особистості, характеру та вчинків як відкритих для презирства, нерозуміння та осуду; наявність внутрішніх особистісних конфліктів. У такому стані ідентичності порушуються хронотипи: на несвідомому рівні ситуація є невизначеною, минуле ніби «витісняє» теперішнє і майбутнє. Усвідомлення відчуження зростає. Передчасно сформована ідентичність характерна для 33,7% учасників дослідження. Цей тип ідентичності характеризується низьким ступенем соціально-психологічної адаптації, нестійкою системою ціннісних орієнтацій, низьким ступенем рефлексивності та самостійності. Псевдоідентичності серед учасників дослідження не виявлено.

Таким чином, гіпотеза дослідження: поведінка особистості в конфлікті залежить від її гендерної самоідентичності.

Розроблені методичні рекомендації для покращення комунікативних навичок з урахуванням гендерних особливостей.

Різноманітність конфліктних ситуацій та велика кількість факторів, і, в першу чергу особливості поведінки, які пов'язані з гендерною самоідентичністю що можуть впливати на поведінку обумовлює подальші

теоретичні й практичні дослідження задля покращення взаєморозуміння людей в різних соціальних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большакова, А. М. (2013). Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта, 1/2, 17-21
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001.96 с.
3. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної
4. взаємодії / В. Васютинський // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. –№7. – С. 21.
5. Варій М. Й. Психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2-ге. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 288 с
6. Весельська А. « Гендерний аспект лідерства : теоретичний аналіз» Психологія – Психологія – Psychology 23 "Наука і освіта", №5, 2014,с. 19-22
7. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. Габітус. 2021. № 27. С. 51–57.
8. Гавриловська К.П./ Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання/К.П. Гавриловська, П.С. Климчук//Наука і освіта.- 2014.-№5.-с. 121-125
9. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві / / За ред. Ю.І. Саєнка. - Київ: ВАІТЕ, 2007. – С. 143. Говорун Т.В.
10. Гендерні відмінності у емоційних проявах студентів | Лілія Фадєєва - Academia.edu
11. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК (researchgate.net)
12. Гендерна психологія: [Навч. посібник] / Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді. – К.: „Академія”, 2004. – С. 308.

13. Дунець Л.М. Психологія спілкування: навчальний посібник [для студентів спеціальностей «Соціальна педагогіка» та «Практична психологія»] / Л.М. Дунець. – Хмельницький: ТУП, 2003. – 142 с.

14. Збірник: Адаптація (методики, поради, рекомендації) | Тест. Психологія (vseosvita.ua)

15. Карамушка, Л.М. Психологія управління: навч. посіб. / Л.М.Карамушка. – К.: Міленіум, 2003. – 344 с

16. Карл Густав Юнг (2018). Архетипи і колективне несвідоме (переклад українською). Львів: Астролябія. ISBN 9786176641278.

17. Кімел М. Гендероване суспільство / пер. з англ. Сусанна Альошкіна; наук. ред. Світлана Оксамитна. К. : Сфера, 2003., 156 с.

18. Мірошниченко О.М. Гендерні стереотипи та кар'єрні мотиви жінок // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Випуск 25. – Серія: психологічні науки. – Чернігів, 2004. – С. 87-90.

19. Палій А. А. Диференціальна психологія : навч. посіб. / А. А. Палій. - Київ: Академвидав, 2010, 315с.

20. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології: Посібник. - Київ : Знання, 2018. 203 с.

21. Петрашук В. Д. Соціально-психологічні фактори, що впливають на формування гендерної ідентичності / Петрашук В.Д. // Тези доповідей XXVI Всеукраїнської науково-практичної конференції «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: Глобальний, національний та регіональний аспекти» (8-12 листопада 2021 р.). – Миколаїв: ЧНУ ім. П. Могили, 2021. С. 85-87.

22. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості. дис. канд. пед. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2016. 244 с

23. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. та ін. Психологія сім'ї. Навч. посібник. К.: Університетська книга, 2021. 282 с.

24. Психологічні особливості стилю управління керівників-лідерів закладів середньої освіти (researchgate.net)
25. Розвиток лідерства / Л. Бізо, І. Ібрагімова, О. Кікоть, Є. Барань, Т. Федорів; за заг. ред. І. Ібрагімової. – К. : Проект «Реформа управління персоналом на державній службі в Україні», 2012. – 400 с.
26. Середницька І. Проблема міжособистісних конфліктів у студентському середовищі / І. Середницька // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2004. – № 2. – С. 103–111.
27. Скрипченко О.В. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін..- К.: Либідь, 2015. - 464 с.
28. Старинська Н.В. С 77 Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки / Наталія Володимирівна Старинська. – Київ: "Інтерсервіс", 2015. – 178 с.
29. Стилї поведінки у конфлікті (studies.in.ua)
30. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с
31. Титаренко Т.М. Поняття „стать” у психології особистості // Психолог. – 2003.– лютий № 6.
32. Титаренко Т.М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / за заг. наук. ред. Т.М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с
33. Ткалич М. Г. Гендерно-орієнтовані технології розвитку професійної самоактуалізації персоналу: розробка тренінгової програми / М. Г. Ткалич, Д. О. Шутько // Організаційна психологія. Економічна психологія. - 2017. - № 4. - С. 93-98. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2017_4_14
34. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. — Тернопіль: «Економічна думка», 2000, - 197с.
35. Appelbaum S. Gender and leadership? Leadership and gender? A journey through the landscape of theories / Steven H. Appelbaum, Lynda Audet,

Joanne C. Miller // *Leadership & Organization Development Journal*. – 2003. – p. 43-51.

36. Ayman R. Leadership. Why Gender and Culture Matter / Roya Ayman, Karen Korabik // *American Psychologist*. – April, Vol. 65, No. 3. – 2010. – P. 157–170.

37. Bartol K. M. Women and men in task groups / Bartol K. M., Martin D. C., Ashmore R. D., Delboca F. K. (eds). // *The social psychology of female — male relations*. – N. Y. : Acad.Press, 1986. – P. 259-310.

38. Being assertive: Reduce stress, communicate better - Mayo Clinic

39. Bellman, S., Forster, N., Still, L., & Cooper, C. L. (2003). Gender differences in the use of social support as a moderator of occupational stress. *Stress and Health, 19*, 45–58.

40. Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 155–162.

41. Brodley, B. (1999) The actualizing tendency concept in client-centred therapy. *The person-centered journal*. Vol. 6. Issue

42. Carl Rogers, *On Becoming a Person* (1961) p. 350

43. Challenges and coping strategies faced by female scientists—A multicentric cross sectional study Farah Naaz Fathima Phyllis Awor, Yi-Chun Yen, Nancy Angeline Gnanaselvam, Fathiah Zakham Published: September 21, 2020 URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238635>

44. Changing men: New directions in research on men and masculinity. (apa.org)

45. Connell, R.W., and James W. Messerschmidt. 2005. “Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept.” *Gender & Society, 19*(6): 829–859.

46. Cook A. Women and Top Leadership Positions: Towards an Institutional Analysis / Alison Cook and Christy Glass // *Gender, Work and Organization* – Vol. 21 – No. 1 – January, 2014.

47. Denmark F. L. Women, Leadership, and Empowerment / Florence L. Denmark // *Psychology of Women Quarterly*. – 17 (1993). – P. 343-356. – (on-line version available at: <http://pwq.sagepub.com/content/17/3/343>)
48. Eagly A. H. Sex differences in social behavior: A social role interpretation / Eagly A. H. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987. – P. 305.
49. Endendijk, J. J., Groeneveld, M. G., van der Pol, L. D., van Berkel, S. R., Hallers- Haalboom, E. T., Bakermans- Kranenburg, M. J., & Mesman, J. (2017). Gender differences in child aggression: Relations with gender-differentiated parenting and parents' gender- role stereotypes. *Child development*, 88(1), 299-316.
50. Frontiers | Traditional Masculinity and Femininity: Validation of a New Scale Assessing Gender Roles (frontiersin.org)
51. Gager, C. T., & Yabiku, S. T. (2010). Who has the time? The relationship between household labor time and sexual frequency. *Journal of Family Issues*, 31(2), 135–163. <https://doi.org/10.1177/0192513X09348753>
52. Gender Issues: Communication Differences in Interpersonal Relationships | Ohioline (osu.edu)
53. 5.3: Gendered Differences in Communication - Social Sci LibreTexts
54. (PDF) Gender Differences in Students' Interpersonal Communication (researchgate.net)
55. Ghosh, R. K. (1979). *Aesthetic theory and art: A study in Susanne K. Langer* (Vol. 1). Ajanta Publications: distributors, Ajanta Books International.
56. Greenwood, E. (2017). Gendered communication styles in the workplace. *XULAnexUS*, 14(2), 30
57. Goldstein, Kurt. *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. 1934. New York: Zone Books, 1995
58. Hazan, Cindy; Shaver, Phillip (1987). "Romantic love conceptualized as an attachment process". *Journal of Personality and Social Psychology*. **52** (3): 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511. PMID 3572722. S2CID 2280613.
59. 8.6: How Gender Affects Relationships - Social Sci LibreTexts

60. Intergroup Communication: Identities and Effective Interactions | Journal of Communication | Oxford Academic
61. Interpersonal LGBTQ Communication - Communication - Oxford Bibliographies
62. Kimmel, M. (2013). *Angry white men: American masculinity at the end of an era*. Hachette, UK.
63. Labov, W. (1974). Language change as a form of communication. In Albert Silverstein (Ed.), *Human Communication* (pp. 221-256). Erlbaum.
64. Langer, S. K. (1953). *Feeling and form* (Vol. 3). Routledge and Kegan Paul.
65. Major, B. (1981). Gender patterns in touching behavior. In C. Mayo, & N. M. Henley (Eds.), *Gender and nonverbal behavior* (pp. 15-37). Springer.
66. Masculinity, Femininity, and Gender-Related Traits: A Conceptual Analysis and Critique of Current Research - ScienceDirect
67. (PDF) Masculinity and Femininity, Theories of (researchgate.net)
68. Messerschmidt, James W. 2010. *Hegemonic Masculinities and Camouflaged Politics: Unmasking the Bush Dynasty and Its War Against Iraq*. London: Paradigm Publishers.
69. Michener H.A. Social Psychology / Michener H. Andrew, John D. DeLamater, Daniel J. Myers. – Belmont, CA : Wadsworth/Thompson Learning, 2004.
70. Rahman S. Exploring the Relationships between emotional Intelligence, leadership Styles and gender: an empirical study. / Sahidur Rahman, Shameema Ferdousy, Aftab Uddin // SIU Journal of Management. – Vol.2, No.2 . – December, 2012. – P. 27-57.
71. Schippers, Mimi. 2007. “Recovering the Feminine Other: Masculinity, Femininity, and Gender Hegemony.” *Theory & Society*, 36(1): 85–102.
72. SEX DIFFERENCES IN THE USE OF COPING STRATEGIES: PREDICTORS OF ANXIETY AND DEPRESSIVE SYMPTOMS - PMC (nih.gov)

73. Solnit, R. (2017, December 6). *Men explain things to me: Facts didn't get in their way*. The Huffington Post. www.huffpost.com/entry/men-e...-me-_b_1811096

74. Summary of Maslow on Self-Transcendence (ieet.org) Women without Class: Girls, Race, and Identity Julie Bettie, 2003, <https://www.jstor.org/stable/10.1525/j.ctt1pnz3q>

75. Tannen, Deborah. 1990. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. New York: Ballantine Books.

76. The effect of gender identity and gender threat on self-image - ScienceDirect

77. Wood, Julia T. 2009. *Gendered Lives: Communication, Gender, and Culture*, 8th Edition. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.

78. Yoshimura, C. G., & Hayden, S. E. (2007). The effects of gender on communication and workplace relations. In O'Lynn, C.E., & Tranbarger, R. E. (Eds.), *Men in nursing: History, challenges, and opportunities* (pp. 103-120). Springer Publishing Company.

79. <https://digitalcommons.xula.edu/xula...s/vol14/iss2/1>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “Маскулінність – фемінінність” Сандри Бем

Методика була запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Текст опитувальника

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
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. Ласий на лестощі.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.

30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Нефективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбіційний, честолюбний.
59. Спокійний.
60. Традиційний, підвладний умовностям.

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 фемінінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості.

Додаток Б

Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

Стимульний матеріал.

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах винить себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.
16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.
19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.
26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.
29. У душі — оптиміст, вірить в краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носить, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.
37. Ухваливши рішення, слід йому.
38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе |неначе не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчата, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.

48. Буває, що розпускає плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.
54. Прагне не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.

77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина тямуща, любить роздумувати.
89. Інший раз любить хвастнути.
90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.
99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Алгоритм обробки даних і інтерпретація.

Інтегральні показники	
<p>«Адаптація» a $A = \frac{\text{-----}}{a + b} \times 100\%$</p>	<p>«Самосприйняття» a $S = \frac{\text{-----}}{a + b} \times 100\%$</p>
<p>«Прийняття інших» 1,2 a $L = \frac{\text{-----}}{1,2 a + b} \times 100\%$</p>	<p>«Емоційна комфортність» a $E = \frac{\text{-----}}{a + b} \times 100\%$</p>
<p>«Інтернальність» a $I = \frac{\text{-----}}{a + 1,4 b} \times 100\%$</p>	<p>«Прагнення до домінування» 2 a $D = \frac{\text{-----}}{2 a + b} \times 100\%$</p>

Ключі.

№	Показники	Номери висловів	Норми
1	a Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-70) 68-136
	b Дезадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-70) 68-136
2	a Брехливість « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	b « + »	8,82,92,101	18-36
3	a Прийняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b Неприйняття себе	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	2,10,21,28,40,60,76	(14-35)

		Неприйняття інших		14-28
5	a	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98,13	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (відхід від проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Коротка інтерпретація.

У стовпці «норми» зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків приводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високий.

Індикатор копінг стратегії Дж. Амірхана

Призначення. Адаптований варіант копінг-стресового поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Інструкція

На бланку запитань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте пригадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден, згоден, не згоден. Відповіді випробовуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, які стосуються цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Ключ

Шкала розв'язання проблем"- пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала Пошук соціальної підтримки"- пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала Уникнення проблем"- пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за такою схемою: відповідь "Повністю згоден" оцінюється в 3 бали, відповідь "Згоден" у 2 бали, відповідь "Не згоден" в 1 бал.

Норми для оцінки результатів

<i>Рівень</i>	<i>Вирішення проблем</i>	<i>Пошук соціальної підтримки</i>	<i>Уникнення</i>
<i>Дуже низький</i>	<i><16</i>	<i><13</i>	<i><15</i>
<i>Низький</i>	<i>17-21</i>	<i>14-18</i>	<i>16-23</i>
<i>Середній</i>	<i>22-30</i>	<i>19-28</i>	<i>24-26</i>
<i>Високий</i>	<i>>31</i>	<i>>29</i>	<i>>27</i>

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
4. Намагаюся відволіктися від проблеми

5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору
10. Мрію, фантазую про найкращі часи
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми
17. Роздумую про себе план дій
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації
21. Уникаю спілкування з людьми
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів
26. Сплю більше, ніж зазвичай
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно
29. Намагаюся вирішити проблему
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного
31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання