

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » червня 2022 року

УДК 159.07:316.346.2](091)(043.2)

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОБУДОВИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 466 групи

**ДАНІЛО Богдана Олександрівна**

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук,

в.о.доцента б.в.з.

**ГУСАК Вікторія Михайлівна**

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 - Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **ДАНІЛО Богдані Олександрівні**.

1. Тема роботи: «Гендерні особливості стратегій побудови міжособистісних відносин» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.

2. **Об'єкт дослідження** – стратегії побудови міжособистісних відносин.

3. **Предмет дослідження** – вплив гендерних особливостей особистості на стратегії побудови міжособистісних відносин.

4. **Завдання дослідження:**

1) Проаналізувати основні підходи до вивчення гендерної диференціації у психологічних якостях та стратегій міжособистісних відносин.

2) Визначити взаємозв'язки між гендерними психологічними особливостями та стратегіями побудови міжособистісних стосунків.

3) Проаналізувати результати емпіричного дослідження впливу гендерних особливостей на стратегії взаємостосунків.

4) Запропонувати тренінгову програму, спрямовану на побудову здорових міжособистісних відносин.

5. Науковий керівник роботи.

ПШ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>ГУСАК Вікторія Михайлівна</b> кандидат психологічних наук, в.о. доцента б.в.з.	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення проблеми гендерних особливостей міжособистісних відносин.	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу гендерних особливостей на стратегії взаємостосунків	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	21 червня 2022 р.

Студент \_\_\_\_\_ Богдана ДАНИЛО

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Вікторія ГУСАК

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН</b>	
1.1. Психологічні підходи до вивчення стратегій побудови міжособистісних відносин.....	6
1.2. Проблема гендерної диференціації у психологічних якостях.....	21
1.3. Вплив гендерних психологічних особливостей на стратегію побудови міжособистісних стосунків.....	29
Висновки до першого розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА СТРАТЕГІЇ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ</b>	
2.1. Методичне забезпечення організації дослідження.....	40
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	48
2.3. Тренінгова програма з побудови здорових міжособистісних відносин.....	61
Висновки до другого розділу.....	74
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>77</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>82</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сьогоdnішньому українському суспільстві дуже гостро стоїть питання побудови гармонійних міжособистіних відносин та характеристик особистості, що впливають на це. Актуальність дослідження зумовлена істотними трансформаціями гендерних цінностей та орієнтацій людей. Така ситуація створює нові умови гендерної соціалізації індивідів. Успішність соціалізації залежить, насамперед, від соціально-психологічних особливостей особистості та сприйняття нею гендерних ролей.

Аналіз основних підходів до вивчення соціальної та гендерно-рольової перцепції показує, що сприймання гендерної поведінки відбувається залежно від власного гендерно-рольового досвіду особистості. Важливими елементами такого типу сприймання є гендерні ролі та їх прототипи, що мають під собою патерни суспільних норм. Гендерні ролі як низка визначених культурно-обумовлених зразків поведінки регламентовані певними рольовими приписами. Тому для сучасної психологічної науки та практики надзвичайно важливо з'ясувати ступінь впливу гендерно-рольових установок особистості на побудову міжособистісних відносин з метою їх успішної оптимізації.

У науковій літературі дослідженню соціально-психологічних особливостей побудови міжособистісних стосунків присвячені праці Е. Берна, М. Розенберга, Д. Лоуренса, Р. Мертона, І. Гофмана, С. Карпмана, І. А. Мейжис, Г. М. Андрєєвої та ін. Проблему гендерної диференціації у психологічних якостях та сприймання гендерних ролей вивчали: С. Бем, С. де Бовуар, М. Мід, К. Хорні, Р. Коллінз, Т. В. Говорун, О. М. Кінежді, Т. І. Кльоцина, Т. Резвущкіна.

Розгляд соціокультурного фактору конструювання гендерної ідентичності представлений у дослідженнях Дж. Спенс, І. С. Кона, Т. Говорун, Ю. Е. Альшиної, А. С. Воловича, Т. С. Гурлевої, В. Г. Романової. Проте, питання, пов'язані з розумінням взаємозв'язку гендерних психологічних особливостей на стратегій побудови міжособистісних стосунків не знайшли достатнього відображення в психологічних дослідженнях. Соціальна значущість,

практична необхідність та недостатня наукова розробленість означеної проблеми зумовили вибір теми дипломної роботи.

**Об'єкт дослідження** – стратегії побудови міжособистісних відносин.

**Предмет дослідження** – вплив гендерних особливостей особистості на стратегії побудови міжособистісних відносин.

**Мета** – теоретичне та емпіричне обґрунтування гендерних особливостей стратегій побудови міжособистісних відносин.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні підходи до вивчення гендерної диференціації у психологічних якостях та стратегій міжособистісних відносин.

2. Визначити взаємозв'язки між гендерними психологічними особливостями та стратегіями побудови міжособистісних стосунків.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження впливу гендерних особливостей на стратегії взаємостосунків.

4. Запропонувати тренінгову програму, спрямовану на побудову здорових міжособистісних відносин.

**Методи дослідження:** теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій та положень); емпіричні (опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження). У дослідженні використано наступні психодіагностичні методики: опитувальник статевих ролей С. Бем (Ben Sex Role Inventory – BSRI) та тест «Дитина, дорослий, батько: рольові позиції в міжособистісних відносинах Е. Берна.

**Експериментальна база дослідження:** в емпіричному дослідженні брали участь студенти-психологи Чорноморського національного університету ім. Петра Могили 4 курсу навчання. Загальну вибірку дослідження склали 40 осіб (20 жіночої статі та 20 – чоловічої).

**Апробація результатів дослідження та публікації.** Основні положення роботи обговорювались та отримали схвалення на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Могилянські читання: досвід та тенденції розвитку

суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021). Основні результати дослідження відображено у статті, яку опубліковано у збірнику матеріалів конференції.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань (з них 3 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 85 сторінок комп'ютерного тексту, основний зміст викладено на 73 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 5 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

#### 1.1. Психологічні підходи до вивчення стратегій побудови міжособистісних відносин

Саме питання вивчення стратегій побудови міжособистісних відносин є відносно новим, як і сама гендерна психологія. Саме ж поняття гендерної ідентичності пов'язане не тільки з біологічною статтю, але й з особистим уявленнями людини про свою стать, про те, що для особистості означає бути жінкою чи чоловіком. Поділ людей на чоловіків і жінок є центральною установкою сприйняття нами себе та оточуючих. Спираючись на чіткі фізіологічні відмінності також формувались некоректні стереотипи про «слабку» та «сильну стать». Самі по собі соціальні установки у вигляді стереотипів мають під собою гіперболізовані факти, які з плином часу були змінені під установки того чи іншого покоління [2].

Аналізуючи питання місцезнаходження міжособистісних відносин (їх стратегій побудови та протікання) у соціально-психологічній літературі, Г. М. Андрєєва [2] зауважує, що природу міжособистісних стосунків слід правильно розуміти, у тому випадку якщо не ставити їх в один ряд із суспільними стосунками, а побачити в них особливий ряд характеристик, що виникають всередині кожного виду суспільних відносин, не поза ними. Природа міжособистісних стосунків істотно відрізняється від природи суспільних стосунків, оскільки ґрунтується на основі відчуттів, що народжуються у людей стосовно один до одного [14].

У науковій літературі міжособистісні стосунки тлумачать як: зв'язки, які складаються в реальному житті між живими індивідами. Це емпіричні стосунки людей у реальному спілкуванні. Психологічні стосунки ґрунтуються на взаємній готовності двох особистостей до певного типу неформальної взаємодії, що супроводжуються почуттям симпатії і антипатії. Людські відносини



передбачають зв'язок між двома і більше індивідами, характер протікання залежить від психологічних особливостей учасників.

Психологічний словник [24] визначає міжособистісні стосунки, як зв'язки між людьми, які суб'єктивно переживаються і об'єктивно проявляються в характері міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів індивідів один на одного в процесі спілкування [42]. Природа міжособистісних стосунків значно відрізняється від природи суспільних стосунків тим, що ґрунтується на основі певних відчуттів, які виникають у людей стосовно один до одного. Емоційна основа міжособистісних стосунків включає емоції, афекти та відчуття. Проте, дослідниця Г. Андрєєва [2] пропонувала звести розуміння характеристик відносин у дві великі групи: диз'юнктивні та кон'юнктивні відчуття.

І. А. Мейжис [34] виділяла, що соціологічна наука вивчає людей, як членів певного суспільства або будь-якої групи, що створена людьми для спільного життя чи творчої діяльності. Тому в центрі соціологічної науки постає не лише поняття особистість (унікальна, оригінальна), не просто набір первинних характеристик (вік, стать, раса) але особа, яка несе в собі якості свого часу, того суспільства, до якого вона належить.

Також І. А. Мейжис [18], зазначає особливості різниці таких понять, як «особистість», «людина», «індивід». Поняття «особистість» було описано ще давніми римлянами. Латиною воно означало – «персона». Можна описати данне поняття також, як типовий спосіб людини мислити, сприймати та діяти. Сама соціальна поведінка стосується почуттів, думок чи дій особистості стосовно інших. «Людина» – це загальніше поняття, що відображає уявлення про сучасне людство на планетарному рівні. Тобто, мається на увазі, якісно новий ступінь розвитку природи стосовно живого світу. Людина, на відміну від своїх попередників (предків) наділена інтелектом істота, що є суб'єктом суспільно-історичної діяльності та культури. Поняття «індивід» дає розуміння того, які риси та характеристики відрізняють людину від інших. Індивід розглядається, як окремий організм, що здатий існувати самостійно, зокрема, одиничний представник роду людського.

Гендер (Gender) [3] у психології – соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої люди дають визначення поняттям «чоловік» і «жінка». Оскільки стать (sex) є біологічною категорією, психологи часто посилаються на гендерні відмінності, що обґрунтовані біологічно, як на «статеві» [1].

Наявність фізіологічної (тілесної) відмінності чоловіків і жінок говорить про те, що саме звідси походять і всі відмінності, що спостерігаються між ними, включаючи психологічні. Біологічні відмінності мають і соціокультурний контекст, які в свою чергу визначають особистісні та поведінкові характеристики. Реалізація особистості в житті, розгортання її природних потенцій має ряд ознак. Вони включають соціальну успішність особистості, її психологічні якості та моделі самосприйняття [58]. Самоактуалізація особистості може включати такі сфери як: соціальні характеристики (взаємодія зі соціумом); психологічні якості (безпосередність, демократичний характер); лідерські характеристики (прагнення до влади); прагнення до творчості (креативність); професійна сфера (прагнення до влади); інтелектуальна сфера; самосприйняття тощо.

Гендерна соціалізація особистості відбувається в результаті її взаємодії з різними соціальними інститутами (родина, дитячий садок, школа, університет, робота, ЗМІ). Тип відносини з батьками різної статі, мають особливий вплив: у дівчат, як правило, ці взаємини складаються за типом гіперопіки, що заважає повноцінному розвитку їх самостійності у різних сферах життєдіяльності; відносини хлопчиків із батьками зазвичай більш дистанційовані, внаслідок чого їм доводиться стикатися з ширшим колом явищ, що здатні стимулювати їх подальшу життєву активність [3].

Ненасильницьке спілкування (ННС, або спілкування співпереживання) – це процес (метод) спілкування, був розроблений та впроваджений американським психологом М. Розенбергом [5] на початку 1960-х років. М. Розенберг [5] сформулював чотири правила спілкування без агресії, спираючись на гуманістичну філософію М. Ганді та на дослідження американського психолога К. Роджерса (засновника методу клієнт-центрованої психотерапії).

Американський психолог М. Розенбенг [52], створив новий метод «ненасильницького спілкування». Ним був заснований Центр ненасильницького спілкування з сертифікованими інструкторами, що працюють з вирішенням такого питання, як насильство в сім'ї.

М. Розенберг [38] стверджував, що некоректна вербалізація своїх потреб часто призводить до конфліктних ситуацій між людьми, а метод ненасильницького спілкування допомагає людині навчитися наступному:

- Висловлювати себе в словах.
- Чути та зрозуміти інших. Спілкування у соціумі з психологічної точки зору, частіше за все є насильницьким, так звана прихована боротьба (конкуренція). Принцип ненасильницького спілкування – індивіди вчаться об'єктивно описувати ситуацію та висловлювати власні почуття та описувати бажану реакцію партнера.
- Виявлення істинних потреб та почуттів дає можливість зробити взаємне спілкування толерантним. Коли обидва індивіда уважно ставляться до потреб один одного, вихід з критичних чи конфліктних ситуацій знаходиться швидше, ніж при відсутності поваги та розуміння.

Слід розглянути чотири ступені моделі ННС. Чотиріступінчаста модель ненасильницького спілкування відома як ОППП (опис, почуття, потреби, прохання) включає в себе наступне [20]:

- 1) ступінь: опис. Опис ситуації об'єктивно, з утриманням від суджень та ярликів;
- 2) ступінь: почуття. Слід висловити власні емоції, що лежать в основі конфлікту;
- 3) ступінь: потреби. Слід формулювати, бажане рішення ситуації, що склась;
- 4) ступінь: прохання. Проявлення власних бажань у вигляді конкретного та здійсненого прохання.

ОППП, є способом уникнути будь-якої НП. Дана модель спілкування може бути використана у вирішенні будь-яких проблем.

Ненасильницьке спілкування базується на емпатії, вмінні психологічно увійти в становище іншої людини. Практикуючи ННС, людина спочатку вчиться співчувати собі та усвідомлювати свої власні почуття і потреби, – а потім ототожнювати себе з іншими з допомогою висловлювання «емпатійних здогадок», таким чином будуючи здорові відносини.

Ненасильницьке спілкування (ННС) – це простий метод прозорої бесіди, що складається чотирьох кроків [31].

При застосванні данного методу індивід прагне відшукати спосіб дати оточуючим те, що для них важливо, не використовуючи при цьому звинувачення, образи та погрози. Даний тип спілкування корисний при вирішенні конфліктів.

Даний метод має три впливові фактори, що слід виділити [11]:

- емпатія до самого себе (співчутливе усвідомлення власного досвіду);
- емпатія до іншого (сприйняття інших з розумінням);
- справжнє вираження самого себе (автентичне вираження).

Чотири його основних правила, які слід засвоїти спираючись на даний метод – це:

- безоціночне спостереження;
- усвідомлення своїх (або співбесідника) почуттів;
- визначення пов'язаних з цими почуттями потреб;
- висловлювання конкретних прохань.

Гендерний статус людини пов'язаний не тільки з гендером (спектр характеристик, що відносять до маскулінності та фемінності, залежно від контексту під якими характеристиками можуть матись на увазі соціальні структури; гендерна ідентичність), але і з його уявленнями про свою стать, про те, що для нього самого означає «бути жінкою» та «бути чоловіком» [25].

Але гендер – це не лише описова ознака, це критика обмеженого сценарію поведінки для жінок і чоловіків. Багато хто з дослідників явище гендерної поляризації піддає суміву, (намагання вбачати у жінках і чоловіках лише

відмінності), адже жінки – гетерогенна група – різнорідна усередині, так само як і чоловіки.

С. Максименко [33] у своїх дослідженнях розглядає самоактуалізацію на рівні із індивідуалізацією. С. Максименко визначив те, що здійснюючи процес самореалізації, як такий, людина відмовляється від конформізму та актуалізує свою особистість, а саме підсвідоме та над свідоме підґрунтя [34]. Дослідник вважає, що самореалізація особистості є органічно властивою будь-якій людині (тому можна зазначити, що недоречними є тези про те, що лише невелика кількість людей самореалізується, оскільки це «роблять всі») [33].

Соціалізація кожного індивіда, перетворення його в повноцінну особистість із власними якостями має під собою побудову відносин, взаємовідносин та стосунків. Ці поняття не завжди контекстуально взаємозамінні, але є синонімічними, мають багато спільного при їх розтлумаченні. Найчастіше, вживається та є найбільш нейтральним – «відносини» (стосунки, зв'язки з ким-небудь, взаємини). Воно однаково може вживатись по відношенню щодо колективу, суспільства, людей. Менш частим за використанням є термін «взаємовідносини». Не існує конкретних рекомендацій, щодо вживання цього терміну, але найчастіше його використовують у значенні саме до двостороннього контакту особистостей. Словник української мови одним з тлумачень подає – взаємні стосунки між кимось або чимось [60]. Термін «стосунки» словник української мови дає щодо вживання в усній та писемній офіційно-діловій мові певних застережень – «стосунки» може вживатись лише тоді коли мова йде про відносини між людьми, якщо мова йде не про особистості, то лише з приміткою «рідко» [49].

Індивідуація за К. Г. Юнгом – це є розкриття вродженої недиференційованої цілісності особистості. Для цього необхідно, щоб різні системи особистості були диференційовані та, на цій основі, розвивались повноцінно. Якщо будь-яка частина особистості заперечується і заперечень забагато, то людина стає невротиком [50]. Це відбувається, якщо архетипам не дозволено проявляти через свідоме. Коли внутрішнє різноманіття досягнуто –

диференційовані системи інтегруються за допомогою трансцендентної функції, що наділена властивістю поєднувати протилежні тенденції, і має прояв у напрямку самореалізації. Поняття самореалізації є дотичним до поняття самоактуалізації, не ділячись на те, що вони мають відмінності:

- Сама індивідуація не передбачає розчинення особистості в діяльності чи суб'єкті, а навпаки, вона є процесом послідовного самовивільнення в соціальному аспекті.
- Особистість і самореалізація, як центр особистості в теорії є результатом значних зусиль задля самовибудовування [23].

Важливу роль у гендерно-рольовій соціалізації відіграють засоби масової інформації, адже саме вони безупинно транслюють у суспільство стереотипні жіночі та чоловічі образи. У процесі диференціальної соціалізації дуже велика важливість дитячих іграшок [43]. Іграшки та забави допомагають дівчатам практикуватися в тих видах діяльності, які зачіпають підготовку до материнства та ведення домашнього господарства (що є соціальними стереотипами), формують знання спілкуватися, навички співробітництва у соціальному оточенні. У хлопчиків іграшки ініціюють до винахідництва, перетворення навколишнього світу, виконання тяжких видів робіт, армії (що є соціальними стереотипами), орієнтують розвинути навички, які згодом ляжуть в основу пластичних і точних здібностей [13].

У кожному з типів стосунків партнери можуть приймати різні ролі в залежності від того, в якому соціальному контексті вони формувались, як особистість. За Е. Берном [7] структура особистості – це три соціальні ролі:

- батько;
- дорослий;
- дитина.

Вступаючи в контакт із навколишнім середовищем, людина, на думку дослідника, завжди перебуває в одному з цих трьох ЕГО-станів.

Позиція Батько – це позиція «головного», наставника, що може бути суворим та вимогливим. Коли людина входить у цю роль, вона ставить себе вище за інших, відчуючи, що сильніше і розумніше, у неї більше прав.

Позиція Дорослого – це позиція рівноправності, поваги, визнання рівності зі своїм співрозмовником. Роль також характеризується чітким розмежуванням відповідальності

Позиція Дитини – це позиція підпорядкованості. Інші люди сприймаються людиною як ті, що стоять вище за нього. Вони сильніші і розумніші, які мають великі права. Дитина може бути емоційною та інфантильною. Звернення до інших людей – прохання або потребує.

Данні ЕГО-стани характерні для всіх людей. Суть у тому, що ефективність спілкування між людьми залежить від того, в якій позиції людина знаходиться та до якої позиції співрозмовника вона звертається.

Трансактний аналіз Еріка Берна [46] пояснює, яким чином люди взаємодіють один з одним і чому вони не можуть знайти порозуміння у конфліктних ситуаціях. Починаючи спілкуватися з кимось, потрібно усвідомлювати, з яких позицій і як ми вибудовуємо ці відносини. Будувати очікування від нашого співрозмовника на основі реакцій, які є відповідними стимулами. Один і той же стимул сприйматиметься однією і тією ж людиною по-різному, залежно від того, в якій ролі вона зараз перебуває.

Коли у двох людей, що знаходяться в стосунках, виникають конфліктні ситуації, які потребують вирішення, партнери зазвичай діють за сценарієм. Сценарій – це план, що бере початок у нашому несвідомому, глобальне поняття в теорії трансактного аналізу. Основу формування даного сценарію є екзистенційна позиція особистості [7].

Сама екзистенційна позиція визначає та відображає фундаментальні установки особистості відносно суті цінності, яку вона бачить в інших і в собі. Людина може, як залишатись в одній і тій самій екзистенційній позиції, так і переходити з однієї в іншу. Ставлення до себе може бути «Я-ОК» (зі мною в порядку), «Я-не ОК» (зі мною не все в порядку). За тим же принципом йде

побудова екзистенційних відносин до інших людей «Ти-ОК» або «Ти-не ОК». Таким чином, можна скласти чотири комбінації «Я-Ок, Ти-Ок», «Я-не Ок, Ти-ОК», «Я-ОК, Ти-не ОК», «Я-не ОК, Ти-не ОК» [7].

У даній теорії (теорії тразактного аналізу) комбінацію трьох основних ролей С. Карпман [21] започаткував називати «драматичним трикутником». Слід відмітити, що людина не завжди діє за сценарієм. Самі сценарні схеми мають найгостріший прояв в моменти стресу, коли людині слід діяти швидко, щоб зберегти свій природний стан гомеостазу організму. Рівень пристосованості людини до стресових ситуацій та відхилення від сценарію можливе при роботі з усвідомленістю свого власного сценарію. Це дозволить людині самостійно, усвідомлено обирати варіанти дій у стресових ситуаціях, а не діяти лише по одній схемі, що в свою чергу дозволить зберегти гнучкість центральної нервової системи організму.

Психологічні межі розвиваються протягом усього життя індивіда, вони «вибудовуються» до оптимальної величини для кожного кордону так, щоб дозволяти людині адекватно та гармонійно взаємодіяти зі світом, бути з самим собою у комфортних стосунках. Коли у особистості сформована оптимальна межа – це може означати, що вона може пристосовувати та змінювати властивості своєї психологічної межі, в залежності від ситуації, забезпечуючи взаємодію зі світом, яка узгоджується зі своїми бажаннями і можливостями.

Особистісні межі [28] – це функція, яка притаманна особистості, що допомагає відокремлювати «своє», що можна контролювати, від «іншого» – того, що їй не належить. Вони виконують низку специфічних функцій, а найважливіші з них: суб'єктність; визначають особисту ідентичність людини; розподіл особистої відповідальності рівноправна взаємодія; селекція та захист.

Психологічні межі характеризуються рухливістю (ригідністю). Розвиток психологічних кордонів можна, умовно, поділити на три етапи [12]:

- 1) спочатку з'являються фізичні кордони;
- 2) потім енергетичні кордони;



3) територіальні та останні – це встановлення соціальних кордонів.

В основі теоретичних досліджень зазначено гіпотетичну модель особливостей формування особистісних меж у парі, яка базується на задоволеності міжособистісими стосунками, рівні співзалежності, рівні суверенності кожного з партнерів, та також сукупності особистісних і соціальних факторів [11].

В партерських стосунках може виникати, так зване «злиття». Між партнерами виникає любовна співзалежність. Сучасні дослідження визначають співзалежність, як причину розвитку дисфункціональних міжособистісних стосунків. Співзалежність зазвичай є наслідком несформованих особистісних меж у стосунках. Співзалежність стосується не лише окремих особистостей, а й суспільства в цілому, що формує умови, які сприяють співзалежним відносинам. Співзалежні індивіди відчувають постійну потребу в схваленні, підтримці, наявності відносин та відчувають себе безсилими щось змінити. Такі люди не усвідомлюють своїх істинних бажань чи потреб, не здатні переживати почуття справжньої близькості і любові. Фокус самого співзалежного завжди знаходиться ззовні, а не всередині [36].

Д. Лоуренс використовує у своїх праці термін «егоїзм на двох» для опису стосунків такого типу. «Егоїзм на двох» об'єднує людей, що не змогли досягнути самоактуалізації, яка б дала можливість пережити цілісність в собі самому, та розвинути вміння рефлексії. У результаті потяг до партнера може набувати високого рівня [35].

К. Хорні виділяла своїх роботах схожий тип невротичної особистості з домінуючим фактором «руху до людей»: підлеглий тип проявляє помітну потребу в любові та схваленні, та також специфічну потребу в партнері, що повинен здійснити всі життєві очікування невротика, нести відповідальність за все, що відбувається [50].

Причиною виникнення співзалежності є особливості особистості (закритість емоційної сфери, схильність до маніпуляцій, ригідність мислення, невміння об'єктивно оцінювати реальність та розмитість особистісних кордонів).

Варто зазначити, що співзалежність – це певний стиль та стереотип поведінки, тип реагування на проблеми. Значний вплив має соціальний фактор – коли людина виросла в нездоровій, дисфункційній сім'ї (брак батьківської любові, чи емоційний холод зі сторони батьків (опікунів)), що в дорослому віці здатне спровокувати поведінку, при якій особистість буде прагнути задовільнити нестачу любові шляхом співзалежності [19].

Б. Вайнхолд до основних симптомів співзалежності відносить: відчуття власної залежності від людей; відчуття перебування «в пастці» взаємин, що принижують та контролюють; низька самооцінка; потреба в постійному схваленні та підтримці з боку партнера; відчуття свого безсилля щось змінити в деструктивних відносинах; потреба в алкоголі, їжі, сексі чи в інших зовнішніх стимулах для відволікання від своїх переживань.

Зовнішні кордони співзалежних мають характерну сильну проникність та неселективність, а внутрішні психологічні кордони співзалежного індивіда – фрагментарні. Слабке Его співзалежного індивіда не володіє в достатній мірі рефлексивністю, що могло б сприяти розумінню особистістю її індивідуальних цінностей, почуттів, бажань. Усвідомлення та створення особистих кордонів – це головні етапи в зціленні співзалежності, оскільки вони вимагають перебудови структури стосунків з деструктивних на здорові.

Важливо зазначити вплив соціального середовища формування особистості на подальші її стратегії побудови відосин у дослідженнях Т. Парсона [38]. Основну увагу дослідник зосереджує на вивченні умов функціонування суспільства, що складають норму, також увага приділена умовам на основі яких формуються «патології» (другордний аспект). У даному контексті актуалізується важливість коректив, що були внесені іншими авторами у дане питання, особливо Р. Мертоном [41].

Структурно-функціональна теорія Парсонса [18] – це чітко кодифікована, високо абстрактна теоретична будова, що претендує на універсальне пояснення соціальної реальності за наступними чинниками:

- соціальні інститути, які виконують функції, що склалися на основі природного (родина) та історичного чинників;
- правила поведінки, мовний етикет, наукові теорії – це результат колективної праці, яким особисто ніхто не володіє, але кожний член суспільства засвоює їх в процесі формування;
- обов'язковий зв'язок між статикою та динамікою суспільства;
- культурні зразки соціальних інститутів створені багатьма поколіннями і відтворюють культуру та характер нації;
- соціальні дії індивідів, що визначаються їх місцем у суспільстві, що передбачає певний статус через особисте виконання певної соціальної ролі. Основою є норми і цінності суспільства у якому знаходиться особистість.

Особливістю теорії Т. Парсонса [20] є його структурне уявлення про суспільство, тобто, не просто сукупність людських індивідів, це сукупність індивідів, що об'єднані певною культурою, історією і особливою анатомією соціальної дії. Тому, Т. Парсонс, стверджував, що важливо розглядати систему особистості як таку, що не зводиться до організму чи до культури. Особистість здатна самостійно утворювати аналітично незалежну систему дій [15].

У свою чергу А. Адлер [47] виділяв таке поняття, як «прагнення до досконалості», що є закономірним продовженням поняття «прагнення до влади». Данну доктрину А. Адлер сформулював, спираючись на філософські попередників. В межах даної теорії прагнення до досконалості розглядається саме, як процес постановки і досягнення цілі. Стверджується, що людина не відштовхується від внутрішніх та зовнішніх причин, а тягнеться вперед, що означає її знаходження в постійному русі до досягнення людиною задач.

Отримуючи позитивний результат даного руху, особистість не тільки підвищує свою самооцінку, а й знаходить своє місце в соціальній ієрархії. Розглядаючи позицію А. Адлера [30] можна зазначити наступні твердженнями:

1. Стратегія особистості (життєвий план) визначається не минулим, а тими цілями, до яких сама особистість прагне. Жорсткого детермінізму нема.

2. Первинна енергія організму є початковим прагненням до влади і не має сексуального характеру.

3. Особистість від природи наділена вродженим «соціальним почуттям»: дружньої інтегративності, прагненням до фізичного контакту, прагненням до емоційної прив'язаності [11].

Генетичний фактор в теорії А. Адлера не розглядається детально, на перший план він виносить стиль життя, що формується за участі соціуму. Генетично обумовленим вважає «соціальне почуття» [44].

Іноземні та вітчизняні доктрини обрання партнера поєднуються в основному двома ідеями:

- приблизно всі вони ґрунтуються на принципі соціально-культурної гомогамії;
- механізм підбору партнера представлений як система фільтрів (стадій).

Людина послідовно звужує коло можливих обранців, відсікаючи «невідповідних». Таким чином, на заключному кроці залишаються виключно ті пари, які теоретично відповідають сумісності за факторами по відношенню один до одного. Результати багатьох досліджень показали: комплекс цих факторів, що спонукають молодих людей до відбору партнера [44].

Детермінантами завдань у майбутньому можуть бути моделі дії молодих людей, привласнені з батьківської сім'ї. Існує теорія, дублювання батьківських якостей. Особистість пізнає чоловічу та жіночу ролі значною мірою від своїх опікунів та неусвідомлено використовує її у своїх стосунках партнером. Зразок стосунків батьків може бути патерном, іноді, незалежно від того, подобається це самій людині чи ні.

І. Гофман [28] вивчав проблематику, яка вважалась психологічною, він стверджував і довів, що в основі особистісних взаємин лежать багатовікові соціальні традиції та їх відтворення у суспільствах. Дана обставина дозволяє

взаєминам бути зрозумілими для людей. Також, пов'язані з ім'ям І. Гофмана [28] декілька теорій, серед яких драматургічний підхід до аналізу людських взаємин.

Драматургічний підхід складається з прийомів та стратегій особистості, що необхідні для управління позитивними враженнями про власну персону, які відповідають неявно сформульованим вимогам суспільства, тобто підлягають суспільній оцінці. Об'єктом даного соціального аналізу було повсякденне життя. Головною ознакою підходу є розуміння того, що всі дії індивіда у повсякденному житті орієнтовані на присутність інших людей, на яких слід справити певне враження. Звідси випливає парадоксальний висновок вищезазначеного: «наодинці із всіма», що означає, постійну орієнтацію основи дій на існуючі в суспільні норми.

В соціальних взаєминах людей існує такий аспект, як «фасад» та «куліси» – це один з напрямків досліджень І. Гофмана [38]. Драматургічний підхід дозволяє розглянути окремо аспекти поведінки людини наодинці із собою та у суспільстві загалом. І. Гофман [15] назвав «фасадом» (front) поведінку індивіда у соціумі – це виконання ролі, точніше тієї її частини, що визначена соціальними інститутами, їх правилами та вимогами. Також, слід зауважити вплив, так званих, «декорацій», тобто оформлення простору, що слугує допоміжним засобом при формуванні враження та оформлення «особистісного фасаду» (зовнішній вигляд, манери), які відповідають віку, статі та становищу індивіда у суспільстві. Крім того, існує також «соціальний фасад», що має під собою соціальні очікування, які, у свою чергу, пов'язані із соціальною роллю, та нормами поведінки, які відповідні соціальному статусу.

Стосовно «куліс» – тут людина готується до виконання ролі та має можливість проявити особливості власного «Я» без ризику засудження. У, так званій, «закулісній зоні» проявляються рутинні дії, які дозволяють індивіду пізніше і на людях демонструвати певні моделі поведінки. За «кулісами» людина може собі дозволити бути самим собою. Також, за «кулісами» знаходиться та частина особистості, яку не бажано демонструвати, мається на увазі, слабкість, м'якість характеру особистості. Дані риси людина приховує задля збереження

особистісних кордонів. І. Гофман довів, що у сучасному суспільстві моральні та фізичні ушкодження мають місце, але ставлення до них стало набагато складнішим, більш багатограним.

К. Гольдштейн [1] визначив несвідому мотивацію нижчою за статусом у порівнянні зі свідомою. Несвідоме є фоном, у який свідомий матеріал відступає тільки тоді, коли він необхідний, в конкретній ситуації. Якщо це викликає труднощі у особистості, то справа може бути у хворобі, наприклад, матиме психосоматичні прояви. Гольдштейн зауважив, що труднощі для самоактуалізації особи можуть виникнути тому, що в середовищі не знаходиться тих об'єктів і умов, які необхідні для здійснення нормальної адаптації у соціумі [14].

Як бачимо, гендер в психології – соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої люди дають визначення поняттям «чоловік» і «жінка». Оскільки стать (sex) є біологічною категорією, психологи часто посилаються на гендерні відмінності, що обґрунтовані біологічно, як на «статеві». Особливості самого феномену саморозуміння, як цілісної особистості, широко розповсюджений у психологічній науковій парадигмі та вивчається такими дослідниками як А. Адлер (прагнення до досконалості), К. Г. Юнг (індивідуація), ролей С. Карпман (трикутик Карпмана), Е. Берн (транзакційний аналіз), К. Гольдштейн (несвідома мотивація), також сучасними українськими дослідниками. Важливим елементом є самоактуалізація, через її детальне вивчення стає видно характеристики, що при групуванні дають змогу дати визначення типам особистості.

Розвиток особистості може включати такі сфери як: психологічні якості (безпосередність, демократичний характер); соціальні аспекти (взаємодія зі соціумом); лідерські якості (прагнення до влади); прагнення до творчості (креативність); самосприйняття тощо. Проаналізовано основні підходи до вивчення гендеру та його відмінностей у психологічній літературі. Зазначено важливість вивчення індивідуально-особистісних факторів з багатьох точок зору, щоб мати ширше уявлення про особливості особистості, які безпосередньо впливають на будовання відносин.

## 1.2. Проблема гендерної диференціації у психологічних якостях

У психологічних дослідженнях стать розглядається зазвичай як другорядний аспект на одному рівні з національністю, віком та освітою індивіда. Гендер або стать не є бінарною змінною. Більшість дослідників, з приводу цього питання, мають тенденцію виокремлювати низку критеріїв щодо різних аспектів гендеру, наприклад таких, як соціально-гендерні ролі, статево-рольова ідентичність та власне біологічна стать.

Саме поняття «гендер» і «стать» зазвичай вживають, як синоніми (близькі за значенням поняття) не дивлячись на те, що багато хто з дослідників данні поняття розрізняють. «Стать» – має під собою біологічні аспекти, «гендер» – має під собою соціально-культурні особливості індивіда. Таким чином, відбувається диференціація чинників, що впливають на формування особистості. Стать може характеризувати біологічну (генетичну) приналежність людини до однієї з категорій статі [42].

Є. Ніколаєва [3] підкреслює, що обумовленість гендерних відмінностей знаходиться на психофізіологічному рівні. Психологічну диференціацію Ніколаєва, у своїх роботах, пов'язує з такими положеннями:

1. Первинна ідентифікація людини, іншими словами статева ідентичність з тією чи іншою статтю, внутрішня потреба бути чоловіком чи жінкою в еволюційному ряду живих відзначена лише у людини.

4. Сексуальна орієнтація – еротичний потяг до представників тієї чи іншої статі.

2. Поведінка, що є статевоформічною проявляється у відмінності поведінкової активності представників різних статей.

3. Статеві відмінності у наченості, пізнавальних та когнітивних процесах, специфічних інтелектуальних здібностях, швидкості психічних реакцій [2].

Коли мова йде про базові поняття, які відносяться до гендеру і статі, слід звернути увагу на такі поняття, як маскулінність (М), фемінність (Ф) і андрогінність (А). Ці поняття мають під собою статево-рольову гендерну ідентичність та гендерні ролі яких набуває індивід. С. Бем [59] запропонувала методику, як інструмент діагностування психологічної статі і ступеня андрогінності, маскулінності та фемінності.

**Маскулінність.** До типових чоловічих характеристик традиційно відносяться такі, як домінантність, незалежність, агресивність, напористість, схильність до ризику, самостійність, впевненість. Було встановлено, що генералізована (спонтанна) агресивність і сексуальна агресія корелюють з рівнем вмісту андрогенів (чоловічі статеві гормони) у крові.

**Фемінність.** До типових жіночих характеристик традиційно відносяться такі як ніжність, поступливість, м'якість, сердечність, чутливість, сором'язливість. Соціальні стереотипи фемінності, зазвичай, практично не стосуються успішності у кар'єрі, та при цьому, значної уваги надають саме емоційним аспектам.

**Андрогінність.** Поряд з існуючими уявленнями індивід не обов'язково є носієм чітко вираженої психологічної статі (М або Ф). У людини можуть бути представлені істотні характеристики, як маскуліного, так і фемінного типів. При цьому передбачається, що у данного типу риси маскулінності та фемінності гармонійно взаємодоповнюють одна одну. Дана гармонійна інтеграція маскуліних і фемінних рис підвищує адаптивні можливості особистості у соціумі.

У свідомості суспільства насамперед зафіксована головна відмінність між чоловіком та жінкою – це можливість народжувати від природи [26].

Сучасні теорії найчастіше звертають увагу на те, що біологія завжди взаємодіє з довкіллям і з цього можна вивести взаємозалежність даних факторів, що мають тенденцію впливати на розвиток індивіда. Статеві відмінності знаходяться під впливом культури та мови того середовища де формується особистість [3]. Останнім часом зростає саме інтерес до розуміння та розглянення питання саме комплексної взаємодії між біологічним та соціально-культурним



чинниками, що відіграють роль у формуванні гендеру. Протиріччя між біологією та культурою чітко простежуються у концепціях статі та гендеру, що призводить до соціальних та психологічних відмінностей між жінками та чоловіками [34].

Умовно загальні ознаки різниці двох статей можна розділити на три пункти:

- 1) біологічні;
- 2) психічний та соціально біологічний;
- 3) громадянський та соціальний.

З точки зору сучасного біологічного знання, стать людини має багаторівневу організацію [2].

- генетична стать (набір генів, хромосомний рівень);
- гонадна стать (істинна стать) (зовнішні та внутрішні статеві органи, залози внутрішньої секреції);
- морфологічна стать (виключно фізіологічні (тілесні) характеристики);
- церебральна стать (диференціація мозку під впливом гармонів, в частості тестостерону).

Тільки на рівні гонадної статі, а точніше, на рівні генітальної підсистеми ми можемо говорити про чіткий поділ на дві протилежні форми статевої організації.

Почуття незадоволеності біологічною статтю, що призначає індивіду первні гендерні ролі є гендерною дисфорією. Індивід може почувати себе нещасним через свою гендерну ідентичність і може висловлювати бажання та приймати заходи щодо зміни своєї статі. Такі зміни можуть істотно вплинути на розвиток особистості у всіх її аспектах життєдіяльності [3].

Формуванню статево-рольової поведінки сприяє статево-рольова соціалізація особистості. Трактування даного поняття можуть бути наступними: поведінка, що властива людині певної статі може бути розглянута через слідування людиною різних соціальних ролей; у соціальній поведінці може бути реалізований комплекс стереотипів, вимог, очікувань, що суспільство нав'язує представникам чоловічої або жіночої статі [17].

На жаль, біологічний детермінізм і зараз використовують як аргументацію поділу соціальних ролей між жінками та чоловіками, що викарбовувались

уявленнями. Уявлення щодо ролі та рис жінок і чоловіків є гендерними стереотипами й упередженнями, а система підходів до «призначення» чоловіка й жінки у суспільстві відповідно до їх біологічних характеристик є статево-рольовим підходом, що підлягає виправданій критиці. Життя за принципами даних стереотипів стає причиною багатьох проблем, що позначаються не лише на професійному розвитку особи, але й на якості та тривалості життя

I. Кон [2] у своїх дослідженнях розглядає становлення гендерної ідентичності з двох сторін: психосексуальний розвиток та гендерна соціалізація. Психосексуальний розвиток – це теорія, сформульована З. Фрейдом [11], що пояснює розвиток особистості мовою змін у біологічному функціонуванні індивіда. Соціальний досвід кожної стадії імовірно залишає свій відбиток як установок, характеристик особистості і цінностей, набутих у цій стадії.

Гендерна соціалізація – це довготривалий процес засвоєння людиною культурної системи гендеру суспільства. Гендерна соціалізація включає в себе дві складові, що є взаємопов'язаними: засвоєння індивідом прийнятних моделей гендерних сценаріїв, відносин, норм та цінностей; вплив суспільства, тобто соціального середовища на індивіда з метою прищеплення йому певних правил та поведінки, що є соціально прийнятими [9].

Сам процес оцінки впливу політики та законодавчих актів на прийняття рішень щодо життя жінок та чоловіків називається гендерним мейнстримінгом. Гендерний мейнстримінг дозволяє врахувати потреби, досвід та інтереси як чоловіків так і жінок під час розроблення, реалізації, моніторингу та оцінки заходів та програм політики у всіх сферах економічного та соціального життя [9].

Багатофакторна теорія статевої ідентичності Дж. Спенс [40] пояснює те, яким чином множина уявлень про власну стать вбудовується у цілісну ідентичність особистості. У різноманітних дослідженнях, що були проведені у межах цієї парадигми, встановлено наступне, що між гендерними рисами, поведінкою та інтересами не має прямих однозначних зв'язків. Продемонстровано було те, що прояв маскулітних рис більшою мірою пов'язаний із задоволеністю життям та позитивним настроєм чоловіків та жінок.

У той самий час, маскулінні інтереси і паттерни поведінки цілком не залежать від задоволеності та благополуччя індивідів, як у чоловіків так і у жінок [1].

Т. Резвушкіна [38] проводили дослідження гендерних стереотипів, за допомогою методу семантичного диференціалу. Дослідниця ставила собі а мету саме апробацію даного метод і виділила наступні цілі:

- розробка інструментарію дослідження та апробація його на вибірковій сукупності;
- зробити аналіз отриманих результатів.

Для відбору об'єктів дослідження та визначення метафоричних ознак, які характеризують сприйняття обраних об'єктів, було використано народні прислів'я та приказки. Вибір фольклорних надбань був обумовлений тим, що саме в них латентно фіксуються соціальні стереотипи свідомості, особливо гендерні.

Аналіз отриманих даних показав, що гендерні стереотипи сучасних індивідів відображають традиційні цінності та ідеали, і до них додаються нові погляди на гендерні ролі у суспільстві. Дослідження показало спільність чоловічих і жіночих асоціацій щодо їх соціального прояву. Стереотипні характеристики асоціюються жінкою як у чоловіків, так і у самих жінок, і навпаки [14].

Неодмінним компонентом гендерної ідентичності [15] особистості є саме гендерні уявлення, яке активно формуються в дошкільному віці. Гендерні уявлення – це є первинні знання, що є основою гендерної ідентичності. Вони здатні відтворювати узагальнений образ маскулінності, фемінності, андрогінності, статевої недиференційованості, що можуть бути засвоєні в процесі гендерної соціалізації. Завдяки сформованим гендерним уявленням особистість набуває особистого, індивідуального гендерного досвіду, який можна прослідкувати в емоційних, поведікових і мотиваційних проявах особистості. Гендерні уявлення дитини формуються під впливом гендерних стереотипів, настанов, цінностей, знань, суджень, що має кожне конкретне суспільство і свідомо або несвідомо прищеплює їх нащадкам [18]. Гендерна ідентичність особистості виявляється у виборі соціальних ролей, та в характері їх виконання,

тобто в цілях, які ставить перед собою особистість. Гендерна ідентичність включає також статеve самоусвідомлення і поведінку людини. Гендерна поведінка виникає в процесі соціалізації під впливом гендерних стереотипів та існує лише в умовах гендерної ідентичності. За своєю суттю дана поведінка є статевотипізованою у соціальному контексті. Аналізуючи наукову літературу, можна виокремити два типи гендерних установок – патріархальні та феміністичні.

Патріархальні установки мають під собою наступні характерні особливості [17]:

- надання переваги сімейним стосункам, у яких чоловік є главою;
- переконання у тому, що життєві цінності та цілі жінок і чоловіків різні;
- підхід, згідно з яким чоловікові належить активна роль у суспільстві, а жінці – пасивна;
- осуд поведінки жінки, в якій домінують орієнтації на самореалізацію;
- уявлення про те, що патріархальна модель суспільства зумовлена біологічними статевими відмінностями, тому лише вона і має право на існування.

Феміністичні установки свідомості мають такі аспекти [20]:

- засудження використання біологічних статевих відмінностей;
- несприйняття існування в партнерських стосунках та суспільстві закріплених чоловічих і жіночих ролей;
- переконання, як жінки так і чоловіки в сучасному суспільстві мають неоднакові можливості задля самореалізації у всіх сферах діяльності. Даний стан визнається несправедливим;
- підхід, відповідно до якого для жінки високу цінність саме розкриття власних можливостей;
- підхід до виховання нащадків, згідно з яким суспільство має прагнути рівної участі батька й матері в житті дитини;

- несприйняття існування в партнерських стосунках та суспільстві закріплених чоловічих і жіночих ролей.

З чого можна зробити висновок, що кожна людина, щоб бути самодостатньою та реалізуватися в різних сферах життєдіяльності, має долати стереотипи, котрі заважають усебічному розвитку особистості.

Сучасні теорії психологів включають в себе уважне вивчення розладів гендерної ідентичності (РДІ), зокрема сприйнятливості розвитку цього фактора у людей з прищепленою прихильністю через деструктивні відносини з батьками в дитинстві. Згідно з описом Coates and Person [41] для такого типу індивідів характерна вразливість до розлуки та тривожний уклад темпераменту, також часті дитячі травми, пов'язані з матір'ю або розпадом сім'ї. Багато авторів припускають, що саме така дитина здатна переживати тривогу при сепарації і несвідомо спиратися їй, бажаючи ідентифікувати себе з матір'ю, щоб не втратити її. Також стверджується, що індивіди з розладом гендерної ідентичності (РДІ) в цілому схильні до підвищеної тривожності і ця тенденція загострюється саме в контексті небезпечної прихильності [2].

Існує думка про те, що деякі сім'ї мають тенденцію і можливості посилювати крос-гендерну поведінку не завжди усвідомлюючи, що саме поведінка батьків їх «відіграш» гендерних ролей впливає на формування розуміння гендера у дитини [3].

Теорія взаємодоповнюючих потреб (доповнюючих потреб) Р. Вінча [31] базується на принцип, що говорить – протилежності притягуються. Дослідник пише, що довільний індивід шукає того, від кого чекає апогей задоволення своїх потреб. Закохані повинні мати однакові соціальні риси і психологічно розширювати один одного. Задоволення і винагорода розглядаються як сили, що сприяють зближенню. Дана теорія не стверджує, що кожен може знайти людину, яка повністю задовольнить особистісні потреби індивіда. Вона допомагає розібратися, чому саме довільний вибір вважає лише певних із усього «поля обранців» привабливими [47].

Теорія «стимул-цінність-роль», або «обмін і вигода», Б. Мурстейна [20] отримала, мабуть, максимальне поширення серед дослідників. Вона ґрунтується на двох найголовніших посилах. Перший полягає в тому, що на кожному етапі формування взаємовідносин партнерів жорсткість відносин залежить від так званої рівності обміну, тобто виходить особливий облік плюсів та мінусів кожного партнера. В результаті партнери можуть і не усвідомлювати цього, ставиться певний баланс позитивних і несприятливих рис кожного [30]. Коли активи, чи стимули одруження, перевищують пасиви, то приймається рішення про укладення шлюбного союзу. Другий посил полягає в тому, що подружній підбір включає і себе серію методичних стадій, які повинні пройти молоді люди. Той, хто не відповідає угодам будь-якої стадії, виходить із «гри».

«Кругова теорія любові» А. Рейса [13] пояснює механізм обрання матримоніального партнера у вигляді реалізації чотирьох послідовних, взаємопов'язаних процесів.

1. Постановка взаємозв'язку. Мається на увазі, ефірність спілкування двох особистостей, тобто – на скільки «у своїй тарілці» вони почуваються в компанії одне одного. Це може залежати великою мірою від соціально-культурних умов (соціального класу, освіти, релігії, стилю, виховання), і від індивідуальних можливостей людини входити у поєднання інших людей.

2. Саморозкриття. Саме відчуття взаємозв'язку з іншою людиною викликає відчуття розслаблення, довіри та спрощує відкриття себе перед іншим. Тут слід зазначити, що великий тиск виявляють соціально-культурні чинники. Встановлення взаємної залежності. Поступово у чоловіка та жінки зав'язується та розвивається конструкція взаємозалежних звичок, виникає враження необхідності одна одній.

3. Формування відчуття симпатії.

4. Реалізація основних потреб особистості. Розвиток почуття любові йде у напрямі від першого процесу до четвертого.

Таким чином, гендерні проблеми сприйнятливі до різноманітних вікових груп. До різних етапів актуальний особистісний шлях людини має свої

індивідуальні особливості протікання та становлення. Суспільство та держава надзвичайно активно обговорюють гендерні дисбаланси репродуктивного питання, говориться про те, чи не потрібно сильніше за ясла, не чи побудувати перинатальний центри аби поширити декретні відпустки на чоловіків. Якщо стать є анатомо-біологічною відмінністю, на підставі якої людям визначають приналежність до певної (біологічна стать дається – з народження), то гендер – це соціальна стать.

### **1.3. Вплив гендерних психологічних особливостей на стратегію побудови міжособистісних стосунків**

Чоловік і жінка зовні явно відрізняються один від одного за належними безперечними параметрами: розміри та пропорції тіла, пігментація, велика кількість м'язової тканини, розташування жирової тканини та волосяного покриву. Фізіологічний диморфізм відзначається і в багатьох тварин. Звичайно, сексуальні відмінності не обмежуються зовнішньою будовою.

Дві статі повністю відрізняються витратами енергії на відтворення одного нащадка [8]. Витрати жіночої особи в переважній більшості випадків на порядок, тобто в сотні тисяч і безліч разів вище, ніж витрати чоловічої особи. Це відмінність безсумнівно вже доведена за зіставлення масштабів сперматозоїда і яйцеклітини при їх вивченні.

Сперматозоїд є найменшою клітиною організму. Він складається виключно з головки зі спіраллю ДНК, тонкої стрижневої частини з мікротрубочками та мітохондріями для постачання руху до хвоста. Яйцеклітина ж, навпаки, – найбільша клітина організму. У людини вона має діаметр близько 0,2 мм, Великі масштаби яйцеклітини обумовлені саме присутністю допоміжних речовин, що будуть витрачені на ріст та розвиток зародка майбутньої особини. Ці запасні білки, природно, мають бути синтезовані у жіночому організмі. На нього покладається мета харчування та формування цілісного організму, що в майбутньому зможе функціонувати повноцінно [18].

Жирова матерія є фундаментальним джерелом енергії в організмі людини, але її запасом функції жиру не обмежуються. Він необхідний для синтезу жіночих статевих (сексуальних) гормонів. Скорочення чисельності даного ресурсу нижче обумовленого рубежу призводить до порушень стійкості фізіологічної функції, а у подальшому формуванні течії цього процесу може призвести до припинення створення яйцеклітин. З цього можна зробити висновок, що збереження ресурсів жіночими особинами, таких як жирової тканини є пристосувальним ознакою, це закріплено еволюційно [8].

Значна невідповідність енерговитрат задля появи на світ одного нащадка представляється спільним для чоловічої та жіночої статі безумовно всіх тварин. З цієї відмінності впливають всі фундаментальні особливості двох статей. Первісним є тенденція жіночих особин до накопичення ресурсів. Ця особливість виявляється як у фізіології, так і у поведінці жінки.

Прихильність жіночих особин до накопичення виявляється не тільки у їх фізіології, а й у поведінці. Набраний ресурс не повинен бути просяджений марно. Даним принципом визначається відбір жінками репродуктивного партнера. Модель яка говорить про те, що жінки віддають перевагу чоловікам, а не чоловіки жінкам, початковим серед біологів склав Ч. Дарвін у фоліанті «Походження людини і статевий відбір» [37].

На підставі різноманітних репродуктивних стратегій двох статей у людському соціумі склалася і двоїста мораль: одні й ті ж форми поведінки можуть бути дозволеними та бажаними для чоловіків і засудженими – для жінок і навпаки. Наприклад, тенденція до накопичення ресурсів у жінок вважається, безумовно, ґрунтовною якістю характеру. А у чоловіків ця ж особливість дії називається скнарістю, тобто має скоріш негативний характер [11].

Переважно наочно дуалізм моральних установ виявляється у сексуальній поведінці. Стратегія чоловічої дії визначається феноменом Куліджа: невідома самиця завжди «краще» знайомої. Таким чином, чоловічі особини стараються всіляко розповсюдити свої гени, передавши їх максимально великій кількості нащадків. У той самий час, оскільки їх виготовлення нескінченно затратно,



жіночі особини можуть собі допустити такого розподілу свого генетичного матеріалу.

Причиною нерівномірності розповсюдження маскулінних, фемінних та андрогінних жінок із значним переважанням останніх може бути обумовлена здебільшого трансформацією суспільства та стирання чітких меж між гендерними ролями та рівнем самоактуалізації у межах сучасного суспільства. Задля того, щоб ефективніше взаємодіяти у соціумі, особистості необхідно володіти саме широким спектром характеристик та рис особистості, що включають в себе як традиційно чоловічі, так і традиційно жіночі [8].

Сучасна модель гендерного розподілу передбачає комбінацію традиційно чоловічих та традиційно жіночих рис особистості. Саме андрогінний тип особистості, про який детальніше було зазначено у 1.1, є найбільш адаптивним у сучасному соціумі, який здатний до інтенсивної трансформації, і може ставити перед особистістю ряд норм взаємодії, що як і саме суспільство, зазнає постійних змін.

Аналіз робіт Е. Фрома [9] дає змогу виділити один з головних його винаходів – це плідна і неплідна орієнтація особистості. Кожен індивід вміщує в собі обидві орієнтації, також, слід зауважити, що одна з них завжди домінує.

Плідна орієнтація надає індивіду можливості для особистого розвитку, тому її мета – самореалізація. Плідність розкривається крізь призму поняття свободи та реалізується за допомогою творчої активності самого індивіда.

Неплідна орієнтація має у собі чотири типи орієнтацій:

1. «Залежний» – рецептивна орієнтація. Коли людина вважає, що «джерело всіх благ» знаходиться ззовні та можна набути його за допомогою інших людей. Звідси прагнення «сильної» руки.

2. «Стяжатель» – нічого не можливо отримувати ззовні, намагання економити, а витрати сприймаються як загроза особистіській стабільності та безпеці.

3. «Експлуататор» – «джерело всіх благ» знаходиться ззовні, можна забрати силою.

4. «Ринковий» тип – індивід сприймає самого себе як товар, що має певний перелік якостей та недоліків.

О. Самаль [39] у дослідженні психологічного змісту особистості використала самоактуалізаційний тестопитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (РСК). За результатами роботи даної дослідниці можна зробити наступні висновки:

1. Самоактуалізація особистості, її самопрояв своїх особистісних характеристик у різних сферах діяльності – це внутрішня активність суб'єкта з проявом його потенційних можливостей, досягнення власної унікальності, цінності і життєвого призначення. Результатом цього можна зазначити особистісно-професійне самовизначення, формування ідентичності та готовності до майбутньої діяльності. Критеріями самоактуалізації особистості є: осмисленість життя; позитивне сприйняття себе, інших; інтернальність.

2. Структура самоактуалізації може включатив себе три компоненти: функціонально-регулятивний, ціннісно-смісловий, мотиваційно-потребовий. Перший компонент має під собою забезпечення самоактуалізаційної активності за допомогою позитивного самоствавлення та внутрішнього локусу контролю. Його структуру складають такі фактори, як «фрустрація», «локус контроль» та «самоставлення». Базовим є ціннісно-смісловий компонент. Другий компонент відображає чіткі цілі та направленості, значимість цінностей росту і розвитку, основною засадою є «осмислений самоконтроль». Третій компонент відображає ієрархію мотивів, спрямованість особистості на розвиток та задоволення власних загальножиттєвих потреб. Представлений факторами «Мотиваційна спрямованість» та «Життєзабезпечення».

3. Стан та рівень професійної спрямованості який носить значний внесок щодо смисложиттєві орієнтації особистості, рівень суб'єктивного контролю та мотиваційна структура особистості є ключовми базисами. Представленим фактором є «Самоактуалізаційна тенденція», яка відображає активне прагнення до пізнання та розвитку глибин особистості (рефлексія та самоаналіз). У людей з низьким рівнем спрямованості ціннісно-смісловий компонент може бути

представлений, як фактор «результативності життя», що означає відображення незадоволеність отриманими результатами [55].

4. Вираженість самоактуалізаційних характеристик та рис дозволяє описувати способи самоактуалізації на різних ступенях та при різних формах діяльності.

5. Взаємозв'язок між ступенем самоактуалізованості та рівнем особистісної спрямованості – чим вище ступінь самоактуалізованості тим більше особистість розглядає власну спрямованість [8].

Теорія, що значно вплинула на розвиток гендерології та потім стала піддаватися критиці – теорія розробена Д. Мердок [14]. У роботах було розглянуто статевий розподіл праці, як щось практичне, коли та чи інша стаття краще підходить для виконання конкретно поставлених завдань. Н. Белл і Е. Фогель [19] відзначили, те що сім'я перебуваючи на перетині підсистем може розглядатись в контексті всіх чотирьох змінних (інтеграція, адаптація, цілепокладання, збереження зразка).

Коли йде мова про прагнення зрозуміти суть світу і місце людини в ньому, перше на що слід зертати увагу – це факт діяльності кожного суб'єкта, тому що бути людиною означає діяти. Соціальна діяльність здійснюється тому випадку, коли людина свідомо діє разом із іншими членами суспільства, впливає на інших або піддається впливові. У соціологію, поняття «соціальна дія» було введено дослідником М. Вебером [16]. Під цим поняттям М. Вебер мав на вазі, такі дії індивіда, які передбачають співвідношення із діями інших, та орієнтація на них [28]. Таким чином, у даній концепції соціальна дія має дві характеристики: раціональність та усвідомленість; орієнтована на інших людей та стимулювана відповідним поведінням. Індивід не тільки пристосовується до умов життя, а й активно їх змінює. Для даного процесу змін індивід перетворює природне і соціальне середовище відповідно до своїх потреб так може змінювати свою поведінку.

Соціолог вважав, що головною рисою соціальної дії є її усвідомлена орієнтація на іншого суб'єкта що передбачає відповідну реакцію. У випадку коли

усвідомлена орієнтація не спрямована на інших людей – вона не є соціальною. Згідно із даними судженнями дослідник створив класифікацію типів соціальних дій індивіда, що заснована на рівні їх раціональності:

- Цілераціональна дія – це дія, що відрізняється повнотою усвідомлення мети для діючого індивіда. Мета, у даному випадку, співвідноситься з раціонально обґрунтованими шляхами досягнення.

- Цінніснораціональна дія – це дія, мета якої є безумовною за цінністю для індивіда. Дана дія може бути навіть ірраціональною.

- Афективна дія – це дія, що визначається емоційним станом індивіда. Дана дія має мінімальну усвідомленість тому перестає являти соціальну спрямованість на інших. Афективними дії стають у напружених ситуаціях.

- Традиційна дія – це дія, що заснована на звичках, тому може носити автоматичний характер (не потребує усвідомленого розуміння мети). Розглядається, як «порубіжний випадок соціальної дії».

М. Вебер [31] виділив типи дії, як ідеальні, а в реальності ж кожна дія може мати змішаний характер і мати під собою більше двох типів, що пересікаються між собою.

Р. Коллінз [44], розглядаючи патріархальну систему через призму конфліктологічної теорії, зазначав, що основа панування чоловіків над жінками полягала в тому, що чоловіки фізично сильніші за жінок і могли насильно підкоряти жінок своїй волі. Як вважає Р. Коллінз, існує «сексуальний ринок», в якому чоловіки і жінки торгують між собою, прагнучи підібрати для себе відповідного сексуального партнера. Основна ідея Р. Коллінза полягає в тому, що міра залежності жінки від чоловіка визначається двома факторами:

- цінністю жінки як власності, що підлягає обміну;
- матеріальною залежністю.

Теорія гендера стратифікаційної категорії базується на самих класичних теоріях соціальної стратифікації, наприклад за М. Вебера і П. Сорокіна. Аналіз гендеру як стратифікаційної категорії зробив Е. Гідденс, вивівши тезу про класовий фактор, який є визначальним та єдиним у соціальній диференціації

такого феномену, як стать. У данній теорії поняття «гендер» виступає в якості мережі та структури. Гендер є фактором ієрархізації соціальних відносин між людьми, як раса та вік. Поряд з традиційними аспектами ієрархізації суспільства слід позначити поєднання типу гендер-раса, гендер-статус, гендер-клас [13].

Центральне місце відводиться категорії влади і домінування, через яку найчастіше визначаються гендерні ролі. Таким чином дослідження гендеру, як стратифікаційної категорії має прояв через аналіз влади і домінування, що затверджені в суспільстві через статеві відносини [9].

Серед сучасних гендерних теорій важливо зазначити такі:

1. Теорія соціального конструювання феномену гендеру. Створена на протипагу твердженням, що статева ієрархія біологічно обґрунтована.

2. Концепція П. Бергера та Т. Лукмана, в основі якої лежить теза про об'єктивну природу соціальної реальності, через те, що вона є незалежною від індивіда, і суб'єктивної одночасно.

3. Теорії гендерної системи. Теорія гендерної системи представлена в роботі Г. Рубін «Торгівля жінками», в якій розглядається значення обміну жінок між чоловіками в примітивних суспільствах.

4. Теорія драматургічного інтеракціонізму І. Гофмана та Г. Гарфінкеля. І.Гофман визначи, що гендерні відносини виникають в результаті соціальної взаємодії, що означає, що гендер не заданий від народження, а є набутим конструктом. У свою чергу Г. Гарфінкель стверджував, що існує біологічна і соціальна стать, які формуються в процесі соціальної взаємодії.

5. Гендер як культурна метафора. Стать визначається через призму культурної метафори, яка постає формуючим фактором за рахунок гендерної асиметрії.

Р. Коннелл у своїй роботі «Гендер і влада» досліджував гендерну систему сучасного капіталістичного суспільства. У данній роботі було розкрито ідею гендерної системи і введено поняття «гендерний порядок», що закріплюється в історично заданих зразках владних відносин між чоловіками і жінками. Коннелл виділив також елементи композиції системи [21]:

- Структура владних відносин;
- Структура символічних репрезентацій;
- Структура професійних і трудових відносин;
- Структура емоційних відносин.

Неможливо повноцінно розглянути становлення гендерної диференціації уникаючи тему фемінізму. Саме явище фемінізму принесло нове бачення гендеру, через концентрацію на аналізі фемінної суб'єктивності в суспільстві. На прикладі репрезентації суб'єктивності жінок І. Жеребкіна [31] виділила два різних методологічних підходи аналізу гендеру, які з різних бачень інтерпретують саму проблему нерівності статей: есенціалістський підхід, в якому явно виражена тема розгляду жіночої суб'єктивності як єдиної; Анти-есенціалістська концепція, в свою чергу, розглядає сам досвід через призму децентрованості та спереливості. Такий методологічний дискурс в аналізі жіночої суб'єктивності представлений в двох формах. Перша – відмінності поглядів на жіночу ідентичність. Друга – дискурс відмінності між феміністсько-центрованою і постфеміністсько-децентрованою суб'єктивністю. Для другої форми використовується визначення постфемінізм [33].

Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення, з цього випливає, що можна визначити їх як взаємини людей, що формуються в процесі безпосередньої взаємодії, несуть неформальний характер та містять емоційно забарвлену та значну оцінку партнерів по спілкуванню. Проаналізувавши наукову літературу з даної теми слід приділити увагу та виділити так аспекти, як [51]:

- Привабливість та взаємовплив – як фундамент міжособистісних стосунків.
- Механізми впливу в міжособистісних стосунках.
- Особистий взаємовплив.

Міжособистісна привабливість-непривабливість здатна набувати характеру сталих зв'язків між людьми та переходити у прихильність або неприхильність

(взаємну). Саме прагнення бути разом може стати потребою, в такому випадку, слід зазначати про певний тип міжособистісних стосунків: подружніх, приятельських, дружніх, товариських. У регуляції стосунків зазначають три мотиваційні аспекти: «я хочу», «я можу», «треба». Особистого бажання («я хочу») недостатньо у вигляді для виникнення міжособистісних стосунків [13].

Необхідне узгодження взаємних бажань і можливостей («я можу») та («треба») являє собою найважливіший аспект утворення та руйнування міжособистісних стосунків.

Взаємовплив, що спрямований на формування сталих характеристик подібністю сприяє поєднанню інтересів та ціннісних орієнтацій двох особистостей. Сам процес уподібнення одного партнера по відношенню до іншого можна описати за допомогою характеристик механізмів взаємовпливу: імітація, навіювання, конформність, переконання. Імітація – це непрямий вплив, що не ставить перед собою цілі, але має кінцевий ефект. На основі імітації може бути сформовано регулятори взаємовпливу, такі як – навіювання, конформність, переконання. Данні чинники регулюють норми міжособистісного спілкування. Навіювання – це найменш усвідомлюваний процес, який ґрунтується на некритичному наслідуванні зразків поведінки іншої людини. Може бути пряме, не пряме та мимовільне. Конформність – це процес свідомої зміни установок та поведінки під впливом тиску інших людей. Має вираження у свідомій зміні особистісних орієнтацій на базі прийняття групових норм та очікувань. Міра прийняття даних зовнішніх оцінок та насаджених норм поведінки свідчить про ступінь конформності індивіда [27].

Переконання – це процес свідомого прийняття оцінок та стереотипів поведінки, які належать суспільству. В зазначеному процесі переконання, відбувається звернення до раціональних сторін психіки, досвіду та набутих раніше знань. Почуття, у данному випадку, грають другорядну роль.

Як було показано вище, у загальному розумінні жіночу стать і чоловічу відрізняють за двома групами параметрів, тобто, за сукупністю характеристик – психологічних та біологічних. Було розглянуто обидві структури. Найбільш

видимий показник – тілесний (біологічний) та затрати ресурсів організму для продовження роду. Психологічні аспекти включають в себе не меншу низку досліджень. До сучасних гендерних теорій слід зазначити наступні – концепція розроблена П. Бергера та Т. Лукмана, теорія соціального конструювання феномену гендеру, теорія драматургічного інтеракціонізму І. Гофмана та Г. Гарфінкеля, теорія гендера стратифікаційної за М. Вебера і П. Сорокіна, теорія за Д. Мердок, роботи Р. Коннелл та дослідження О. Самаль. Дання наукова база є основою для подальшого вивчення питань гендеру, статі та міжособистісних відносин.



## Висновки до першого розділу

Здійснено аналіз гендерних особливостей стратегій міжособистісних відносин на основі теоретико-методологічного аналізу психологічної літератури з даної проблеми. Визначено поняття: гендер, стать, самоактуалізація, особистість, індивід, людина, міжособистісні стосунки, гендерна роль, гендер-статус, імітація, навіювання, соціальні стереотипи та патерни поведінки.

Визначено, що психологічні стосунки ґрунтуються на взаємній готовності двох особистостей до певного типу неформальної взаємодії, що супроводжуються почуттям симпатії і антипатії. Людські відносини передбачають зв'язок між двома і більше індивідами, характер протікання якого залежить від психологічних особливостей учасників.

Показано, що привабливість людини складається з симпатії та потягу. У випадку, коли виникає симпатія чи антипатія – це переживання задоволення або незадоволення від контактів з іншими людьми, а при тяжіння та відштовхування – практична складова описаних переживань.

Розглянуто теорії самоактуалізації, гендерної соціалізації особистості, ненасильницького спілкування (ННС, або спілкування співпереживання), індивідуалізації особистості, транзактного аналізу, структурного уявлення про суспільство, генетичного фактору, драматургічного підходу, феномену несвідомої мотивації, трикутника Еґо-станів, обумовленості гендерних відмінностей, гендерних стереотипів, становлення гендерної ідентичності, «стимул-цінність-роль», плідної і неплідної орієнтації особистості, соціального конструювання

феномену гендеру, гендерної системи, драматургічного інтеракціонізму, уялення про гендер як культурної метафори.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА СТРАТЕГІЇ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ

#### 2.1. Методичне забезпечення організації дослідження

В психології існує низка цікавих досліджень гендерної проблематики і проблема розуміння людини людиною є однією з ключових. Адже саме в це питання впираються проблеми вирішення різноманітних конфліктів, подолання ворожнечі та недовіри. У цьому контексті зрозумілий інтерес дослідників до проблеми сприйняття та розуміння людини людиною. Виявлення закономірностей та механізмів сприйняття, розуміння людини людиною, аналіз впливу на це розуміння рис та характеристик особистості може дуже багато дати для практики, для підвищення комунікативної культури та компетентності людей.

Підвищення здібностей людини, щодо розуміння інших, є пріоритетним завданням у багатьох сферах життєдіяльності. У психології проводилися фундаментальні дослідження, спрямовані на вивчення розвитку особистості та дано основні характеристики даної проблеми, які є необхідними для формування установок, що впливають на репродуктивний потенціал та здоров'я. Ставлення до кохання кожного покоління відбиває у собі риси часу та психології людей, несе відбиток умов життя і морально – етичних принципів, що склалися у суспільстві [4].

Дослідження гендерних відмінностей проводилося у чотири етапи: збір теорії, формування плану проведення дослідження, безпосереднє проведення дослідження та обробка і аналіз отриманих результатів.

Мета дослідження – виявити або спростувати вплив гендерних особливостей на стратегії взаємостосунків.

Умови проведення дослідження – тестування було проведено онлайн, після чого результати були оброблені згідно до інструкцій, описані та викладені в даній роботі.

Вибірка складалася зі 40 досліджуваних (20 жінок та 20 чоловіків). Вік жіночої частини вибірки складає від 20 до 22 років, чоловічої частини вибірки – від 20 до 22 років. Для написання даної роботи було обрано опитувальник (анкета) статевих ролей С.Бем (Bem Sex Role Inventory – BSRI) з метою вивчення гендерних характеристик досліджуваних, ступінь їх прояву та особливості [59]. Дана методика дозволяє виміряти гендерні особливості особистості в кількісному вигляді. Окрім того, розглядається гендер не як дихотомічна шкала, а як цілісний феномен, що може мати різну інтенсивність прояву притаманних характеристик. Другою методикою було обрано тест «Дитина, дорослий, батько; рольові позиції в міжособистісних відносинах» автор Д. Хэй, що заснований на теорії транзактного аналізу Е. Берна. Використання даної методики дозволяє дослідити ролі особистості, як багатогранне явище, яке має безліч рис та проявів [7].

Розглянемо підібрані психодіагностичні методики.

Перша методика – опитувальник (анкета) статевих ролей (Bem Sex Role Inventory – BSRI) було створено професором Корнельського університету (США) С. Л. Бем [53] у 1971 році з метою емпіричного дослідження гіпотез, що виникли в рамках розробленої нею концепції андрогінії. В перекладі з грецького андрогінія (від «androgynos») – «двостатевий») означає наявність чоловічих та жіночих ознак в одному організмі; окремий випадок андрогінії – «гермафродитизм» [41].

У своїй концепції С. Бем [34] використовує термін «андрогін» для опису не анатомо-фізіологічних, а психосоціальних характеристик індивіда. З її точки зору, багато людей поєднують у собі як маскулінні, так і фемінні якості, що входило в різку суперечність із існуючими до того часу теоріями так званої гендерної відповідності, тобто, необхідної відповідності психологічної статі біологічній. Відповідно до цих теорій, що відповідають традиційним стандартам – відповідність є нормою, а невідповідність їм – патологією.

Серед фахівців, адаптований, варіант опитувальника статевих ролей С. Бем відомий досить давно завдяки роботам таких авторів, як Е. Пайнс та К. Маслач, а

також Т. В. Бендас, І. С. Клеціна. Він широко застосовується у психодіагностичних дослідженнях [44].

У теоретичній та експериментальній психології вітчизняних авторів, як правило, представлені лише інструкція щодо застосування методики та лаконічний опис шкал, з яких складається опитувальник .

Основою для аналітичної роботи авторів служили матеріали оригінальної статті дослідниці, опис призначення тесту: діагностика маскулінності та фемінінності доліджуваних.

BSRI – порядок розрахунку. Відповідно до підходу, після закінчення процедури тестування підраховуються підсумкові кількісні значення показників маскулінності та фемінінності, рівні сумі балів (від 1 до 7), винесених по кожному з статеворольових якостей.

Вимагають пильної уваги деякі особливості розрахунку коефіцієнта андрогінії, за умов використання адаптованого опитувальника. Як відомо, для оцінки відповідей на кожне з 60 тверджень у оригінальному BSRI, та у його адаптованому варіанті застосовується дихотомічна шкала, тобто лише дві можливі відповіді – «так» чи «ні» – на кожне з тверджень. Тим часом досвід проведення авторами психодіагностичного тестування за допомогою адаптованого варіанта опитувальника показує, що у 90% і більше випадків респонденти, за заданих умов, не можуть дати відповідь, властиву їм ту чи іншу якість, що зрештою не може не відбиватися на достовірності загальних результатів дослідження [16].

Далі наводиться класифікація типів статеворольової ідентичності, з деякими поясненнями, заснованими на практиці застосування опитувальника BSRI [22].

Класифікація типів статеворольової ідентичності:

1) гіпермаскулінний тип: поєднання дуже високого рівня маскулінності (80-100% з 20 пред'явлених індивіду маскулінних якостей) та низького рівня фемінінності ( $t \leq -2,025$ );

2) маскулінний тип: поєднання помірно високого рівня маскулінності та низького – фемінінності ( $-2,025 < t \leq -1$ );

3) фемінінний тип: поєднання помірно високого показника фемінінності і низького – маскулінності ( $1 < t < 2,025$ );

4) гіперфемінінний тип: поєднання дуже високого рівня фемінінності (80–100% фемінінних якостей з 20 можливих) та низького рівня маскулінності ( $t \geq 2,025$ );

5) андрогінний тип: поєднання однаково високих значень маскулінності та фемінінності (50% і більше – маскулінних та 50% і більше – фемінінних якостей з 20) ( $-1 \leq t \leq 1$ );

6) недиференційований тип (низький) рівень андрогінії): поєднання однаково низьких значень маскулінності та фемінінності (не більше 30–40% маскулінних) і не більше 40% фемінінних якостей з 20 можливих ( $-1 \leq t \leq 1$ ).

При розрахунках показників та описі результатів дослідження, особливу увагу слід звернути на випробуваних, чиї значення  $t$  розрахункового (IS) потрапляють у інтервал  $-1 \leq t \leq 1$ , щоб за показниками рівнів «маскулінності» та «фемінінності» правильно диференціювати респондентів, що мають 5 та 6 типи статевої ідентичності.

Виходячи з досвіду роботи з опитувальником BRSI, слід зазначити, що точніше диференціювання респондентів за типами статевої ідентичності дозволяє здійснити кластерний аналіз, який може виконуватись у різних версіях комп'ютерної програми SPSS (в даній роботі ці розрахунки залишаються не представленими). Але і наведених даних достатньо, щоб зрозуміти, що опитувальник BRSI потенційно містить у собі великі можливості тонкої диференційованої діагностики статевої ідентичності особистості, причому в аспекті не тільки виразності основних її параметрів – маскулінності і фемінінності, але, головне, і самої андрогінності [10]. В інструкції до тесту зазначити – «Відповідайте на кожне твердження «так» (+) або «ні» (-), оцінюючи цим наявність чи відсутність у себе названих якостей». Бланк питань до опитувальника BSRI С. Бем (Додаток А), бланк для відповідей до опитувальника

BSRI С. Бем (Додаток Б) та ключ до опитувальника до опитувальника BSRI С. Бем (Додаток В).

Опрацювання отриманих результатів. За кожний збіг відповіді з ключем нараховується один бал [32]. Потім визначаються показники фемінінності (F) та маскулінності (M) відповідно з такими формулами:

$$F = \frac{\text{сума балів з фемінінності}}{20}$$

$$M = \frac{\text{сума балів з маскулінності}}{20}$$

Основний індекс IS визначається як  $IS = (F - M) * 2,322$ .

Інтерпретація. Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менший за -1 ( $IS < -1$ ), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більший за +1 ( $IS > 1$ ) – про фемінінності.

При цьому у випадку, коли  $IS < -2,025$  говорять про яскраво виражену маскулінності, а якщо  $IS > +2,025$  – про яскраво виражену фемінінність.

На підставі отриманих даних виділяють чотири статеворольових типи:

- маскулінний – високі показники маскулінності та низькі – фемінінності;
- фемінінний – високі показники фемінінності та низькі – маскулінності;
- андрогінний – високі показники як маскулінності, так і фемінінності;
- недиференційований – низькі показники та маскулінності, та фемінінності.

Друга методика – тест на основі транзактного аналізу Е. Берна.

Теорія транзактного аналізу Е. Берна [7] описана так, що транзакція – одиниця акта спілкування, протягом якої співрозмовники перебувають у одному з трьох описаних станів «Я». Зріла людина вміло використовує різні форми

поведінки, гнучко проявляючи себе в тому чи іншому стані, залежно від її цілей та життєвих обставин.

Транзактний аналіз (скорочено – ТА) являє собою психологічну модель, що служить для опису та аналізу поведінки людини, як індивідуально, так і у складі груп. Ця модель включає філософію, теорію та методи, що дозволяють людям зрозуміти самих себе та особливість своєї взаємодії з соціумом [46].

Початковою точкою для розвитку транзактного аналізу став саме психоаналіз, проте ТА, як самостійна психологічна модель, набула значно загальнішого та масштабнішого характеру. Особливість транзактного аналізу полягає в тому, що він викладений простою та доступною мовою, а його основні принципи доступні для загального розуміння.

Головним аспектом транзактного аналізу є положення про те, що одна й та сама особистість, перебуваючи в певній ситуації, може функціонувати, виходячи з одного з трьох Его-станів, що чітко відрізняються одне від одного. Теорія транзактного аналізу дозволяє виділити такі розділи: аналіз структури особистості (структурні моделі першого та другого порядків, функціональна модель его-станів); аналіз комунікацій з погляду транзакцій (аналіз спілкування, форми структурування часу).

Відмінною особливістю транзактного аналізу є поняття контакту. Дослідник під контактом мав на увазі точно визначений та узгоджений план зміни ролей особистістю. В інструкції до тесту зазначити – «Слід оцінити, як поєднуються ці три «Я» у поведінці. Для цього оцініть наведені висловлювання у балах від 0 до 10». Бланк тверджень до тесту Е. Берна (Додаток Г).

Батьківський (Батько – Р) стан «Я» поділяється на турботливий батьківський стан «Я», критичний батьківський стан «Я». Батьківське «Я», що складається з правил поведінки, норм, дозволяє індивіду успішно орієнтуватися в стандартних ситуаціях, «запускає» корисні, перевірені стереотипи поведінки, звільняючи свідомість від завантаженості простими, звичайними завданнями. Крім того, Батьківське «Я» забезпечує з великою ймовірністю успіху поведінку в



ситуаціях дефіциту часу на роздуми, аналіз, почерговий розгляд можливостей поведінки.

Дорослий (Дорослий – В) стан «Я» сприймає та переробляє логічну складову інформації, приймає рішення переважно обдумано та без емоцій, перевіряючи їхню реальність. Доросле «Я», на відміну Батьківського, сприяє адаптації над стандартних, однозначних ситуаціях, а унікальних, які потребують роздумів, дають свободу вибору і, разом із цим, необхідність усвідомлення наслідків і відповідального прийняття рішень.

Дитячий (Дитя – Д, або Дитина) стан «Я» слідує життєвому принципу почуттів. На поведінку справжньому впливають почуття з дитинства. Дитяче «Я» також виконує свої, особливі функції, не властиві двом іншим складникам особистості. Воно «відповідає» за творчість, оригінальність, розрядку напруги, отримання приємних, іноді «гострих», необхідних до певної міри для нормальної життєдіяльності вражень та відчуттів. Крім того, Дитяче «Я» виступає на сцену, коли людина не відчуває достатньо сил для самостійного вирішення проблем: не здатна подолати труднощі або протистояти тиску іншої людини. Це «Я» розділяється на: природне дитяче «Я» (спонтанні реакції типу радості, печалі), дитяче «Я», що прстосовується (боязкий, винний, вагається), що заперечує дитяче «Я». Ознаки актуалізації різних его станів:

1. Его-стан «дитина» [46].

Вербальні ознаки:

а) вигуки: «Фу ти!», «Боже!», «Біс візьми!»;

б) слова егоцентричного кола: «хочу», «не можу»;

в) звернення до інших: «допоможи мені», «ти мене не любиш»;

г) самознижувальні вирази: «я дурень», «у мене нічого не виходить».

Звернення «Ви – ти» та «ти – ти».

Поведінкові (невербальні) ознаки: мимовільні позхання, ерзання, тремтіння рук, почервоніння, закочування очей, опущений погляд, погляд знизу вгору; інтонація ниюча, швидкий або гучний голос, мовчання, дражнення, зловтішність, схвильованість.

## 2. Его-стан «дорослий» [7].

Вербальні ознаки: у твердженні висловлюється думка, а не безапеляційне судження, використовуються вирази типу: «в такий спосіб», «ймовірно», «щодо», «порівняльно», «доцільно», «альтернатива», «на мою думку», «наскільки можливо», «давай розглянемо причини» тощо. Звернення «Ви – Ви» та «ти – ти».

Поведінкові (невербальні) ознаки: поза пряма (але не застигла); особа звернена до співрозмовника, відкрита, зацікавлена; природна жестикуляція у розмові; контакт очей на одному з партнером рівні; голос виразний, чіткий, спокійний, рівний, без надмірних емоцій.

## 3. Его-стан «батько» [7].

Вербальні ознаки – слова та вирази типу:

- «повинен», «не можна», «ніколи», «зобов'язаний», «бо я так сказав»;
- оцінні міркування: «упертий», «дурний», «нікчемний», «бідолаха», «розумниця», «чудовий», «здатний».

Поведінкові (невербальні) ознаки: вказівний жест (звинувачення, загроза), піднятий вгору палець, поплескування по спині, щоці; авторитарні пози (руки на стегнах, схрещені на грудях), погляд зверху вниз (голова відкинута), стукіт по столу; тон голосу гордовитий, звинувачуючий, заступницький, співчутливий.

Зріла людина вмiло використовує рiзні форми поведiнки, аби вони були доречними. Самоконтроль i гнучкiсть допомагають йому вчасно повернутися в «дорослий» стан, що, власне, i вiдрiзняє зрiлу особистiсть вiд несформовано, навiть солiдного вiку [7].

Важливо зазначити, що для опису взаємодії соціуму та людини існує два терміни: соціальна адаптація та соціалізація. Задля уникнення некоректного подальшого вживання даних термінів, важливо уточнити їхнє значення та співвідношення. Соціальна адаптація є результатом такого глобального процесу, як соціалізація. Соціалізація – це процес планомірного знайомства особистості з базовими соціокультурними нормами. Соціальна адаптація є глибшим соціокультурним поняттям, що уособлює не лише адаптацію людини до

соціокультурних цінностей та норм, а й сприяє уточненню індивідуально-психологічних особливостей та ідентичності людини [18]. Успішний перебіг соціальної адаптації спостерігається у формуванні та посиленні сприятливих для соціального благополуччя рис людини [38]. У разі виникнення порушень у процесі адаптації, можливе виникнення у індивіда соціально-психологічних дисфункцій. Соціально-психологічні дисфункції – це не обов'язково те, що призводить до порушень психічного розвитку, однак часто спостерігаються у формі незасвоєних норм поведінки.

Отже, сформульовано план дослідження. Було визначено мету, охарактеризовано методики та приведений алгоритм роботи з ними. З цього можна зробити висновок, що на підставі обраних для долідження факторів буде наочно видно співвідношення Его-стану індивіда та його статевої ролі. На підставі отриманих даних буде розроблена тренінгова програма, що включатиме в себе пропрацювання та розвиток обраних характеристик, які важливі для побудови здорових міжособистісних відносин.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Було проведено дослідження гендерних особливостей особистості за методикою BSRI С. Бем, з метою вимірювання ступеня прояву маскуліності-фемінності в кількісному вигляді. Після проведення дослідження було отримано та викладено в даній роботі наступні результати [48].

Розглянуто походження характеристик взаємозв'язку фемінності, маскуліності та андрогінності у жінок та чоловіків. Експериментально перевірено, та викладено, в даній роботі, домінуючий статевої ролі стан особистості молодих людей.

При розгляді отриманих, в ході дослідження даних складеться наступна картина – серед чоловічої частини вибірки лише один респондент під номером 15 виявився маскуліним (-1,04) (див. табл. 2.1), решта ж досліджуваних здебільшого репрезентувала андрогінний статевої ролі тип особистості, що має

наближені до маскулінності та фемінності характеристики, тобто відносну рівність між стереотипово жіночими та чоловічими якостями із незначною перевагою маскулінних рис.

Таблиця 2.1

**Результати методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем  
(чоловіча частина вибірки)**

№	Стать	Вік	IS С.Бем
1.	Ч	20	0,23
2.	Ч	20	0,46
3.	Ч	20	0,69
4.	Ч	21	0,92
5.	Ч	21	-0,69
6.	Ч	20	-0,34
7.	Ч	22	0
8.	Ч	20	-0,46
9.	Ч	21	0,23
10.	Ч	20	-0,11
11.	Ч	22	0
12.	Ч	20	-0,34
13.	Ч	20	-0,23
14.	Ч	20	-0,81
15.	Ч	20	<b>-1,04</b>
16.	Ч	22	0,46
17.	Ч	21	-0,34
18.	Ч	20	0,23

19.	Ч	20	-0,46
20.	Ч	20	-0,11

Розглянемо стандартні значення індексу IS. Яскраво виражена маскулінність має значення понад -2, «звичайна» маскулінність коливається в межах від -2 до -1, андрогінність від -1 до 1, фемінність від 1 до 2, та яскраво виражена фемінність – понад 2.

З таблиці ми бачимо, що по результатам методики BRSI в респондентів з чоловічої частини вибірки переважно андрогінна психологічна стать (статеворольовий тип).

Показник IS -1,04 у респодента №15 слід розглядати, як прояв «звичайної» маскулінності. Це єдиний випадок у представленій вибірці.

Андрогінні якості: вмiє пристосовуватися, не конфліктний, сумлінний, ввічливий, доброзичливий, щасливий, готовий надати допомогу, приємний, легко піддається змінам настрою, потайний, щирий, серйозний, тактовний, театральний, правдивий, організований.

Маскулінні якості: діє як лiдер, агресивний, честолюбний, аналітичний розум, напористий, розумний, захищає свої переконання, доміантний, сильний, має здібності лiдера, незалежний, індивідуалістичний, легко приймає рішення, мужній, самодостатній, бажає мати певну позицію, любить ризик.

Фемінні якості: ніжний, веселий, схожий на дитину, не користується грубими висловлюваннями, готовий втішати інших, жіночний, любить лестощі, добрий, довірливий, вірний, уважний до потреб інших, сором'язливий, той, що співчуває, ніжний, той, що розуміє, серцевий, поступливий.

У людини має багато психологічних рис та особливостей характеру, деякі з них, є універсальними (андрогінними). Інші традиційно пов'язуються з типово чоловічою або типово жіночою психологією, мова йде про соціальні стереотипи, що сформовані на основі соціального досвіду. Наприклад, рівень агресивності й доміантності розглядаються, зазвичай, як типово чоловічі риси. У процесі

виховання та розвитку індивіда, а також його соціалізації, мають місце для формування різноманітні риси та їх поєднання.

У представників андрогінного статевої ролі типу особистості риси, що притамінні маскулінності та фемінності, представлені гармонійно та взаємодоповнювано. Вважається, що така гармонійна інтеграція маскулінних і фемінних рис підвищує адаптивні можливості індивіда у соціумі.

*Таблиця 2.2*

**Результати методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем  
(жіноча частина вибірки)**

№	Стать	Вік	IS С.Бем
1.	Ж	20	0
2.	Ж	21	0,58
3.	Ж	20	<b>1,39</b>
4.	Ж	20	0,34
5.	Ж	20	<b>1,16</b>
6.	Ж	21	-0,34
7.	Ж	20	0,46
8.	Ж	21	0,92
9.	Ж	20	0,23
10.	Ж	20	-0,23
11.	Ж	20	0
12.	Ж	21	0,58
13.	Ж	20	0,34
14.	Ж	20	-0,69
15.	Ж	20	-0,23
16.	Ж	20	0,69
17.	Ж	21	0,46
18.	Ж	20	0,92

19.	Ж	20	-0,23
20.	Ж	20	0,34

Серед жіночої частини вибірки двом досліджуваним притаманна фемінність, це респондент номер 3 та номер 5 (див. табл. 2.2). Решта ж досліджуваних характеризується андрогінністю із відносним наближенням до фемінності. Серед досліджуваних у жодної не було виявлено яскравого вираження маскулінності чи фемінності.

Таким чином, на підставі аналізу отриманих результатів дослідження слід зазначити, що домінуючою психологічною статтю, як у чоловіків, так і в жінок є – андрогін. Індивідам даного статевої ролі типу характерні одночасно риси фемінності та маскулінності, вони здатні використовувати різні стратегії поведінки.

Точніше особистість може бути одночасно агресивною і вихованою, чутливою і жорстокою, домінуючою та покірною – незалежно від статі. Актуалізують або одне, або інше, або всі стратегії разом. Цей тип дозволяє людині краще адаптуватися до різних ситуацій.

Психологічний андрогін фактично подвоює репертуар своїх ролей і може взаємодіяти зі світом, виходячи з більш багатого і різноманітного спектра можливостей [29].

Отже, на базі 40 опитуваних можна зробити висновок, що переважаюча психологічна стать – андрогінність, яким характерний маніпулятивний стиль спілкування. Люди, які мають здатність до використання обох якостей статі, найчастіше, використовують маніпуляції на свою користь.

Друга обрана методика – тест Е.Берна.

Тест для аналізу структури особистості згідно з методами транзактного аналізу (модель Еріка Берна та послідовників). Опитувальник структурних Его-станів (Internal Ego State Questionnaire) при використанні дає можливість визначити співвідношення Батька, Дорослого та Дитини у структурі особистості. Опитувальник функціональних Его-станів призначений для визначення

переважаючого типу поведінки [54]. Его-стан – внутрішній стан особистості, якій зовні виражений в особистісних ролях; термін психотерапевтичного підходу. Особова роль – термін психології розвитку особистості, спрямованого на діяльне ставлення.

Таблиця 2.3

**Результати методики «Батько, Дитина, Дорослий» Е. Берна  
(чоловіча частина вибірки)**

№	Зазначення статі	Вік	Его-стан
1.	Ч	20	Дитина
2.	Ч	20	Дитина
3.	Ч	20	Батько
4.	Ч	21	Дорослий
5.	Ч	21	Дорослий
6.	Ч	20	Батько
7.	Ч	22	Дорослий
8.	Ч	20	Батько
9.	Ч	21	Дорослий
10.	Ч	20	Батько
11.	Ч	22	Дорослий
12.	Ч	20	Батько
13.	Ч	20	Батько
14.	Ч	20	Батько
15.	Ч	20	Дорослий
16.	Ч	22	Дорослий
17.	Ч	21	Батько



18.	Ч	20	Дитина
19.	Ч	20	Батько
20.	Ч	20	Дорослий

З таблиці ми бачимо, що за результатами методики Е. Берна в опитуваних 3 з 20 складає Его-стан «дитина», 8 з 20 Его-стан «дорослий», 9 з 20 Его-стан «батько». З цього можна зробити висновок, що переважає Его-стан «дорослий».

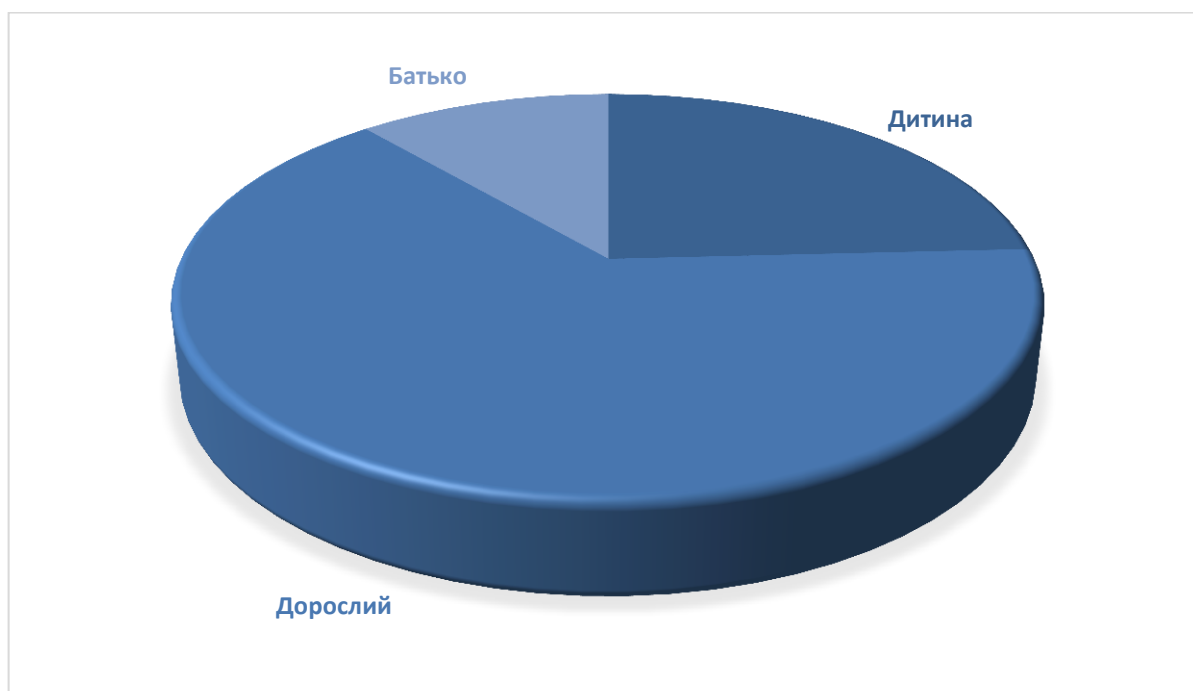


Рис.2.1 Результати діагностики Е. Берн у відсотках (чоловіча частина)

Згідно з отриманими даними чоловічої частини вибірки, можна зробити висновок, що найбільш притаманний чоловікам 20-22 років Его-стан «Дорослий».

При спостереженні за людьми, можна побачити, як вони змінюються. Одночасно зміни можуть бути пристні у виразі обличчя, мовленні, жестикуляції, позах, чи мати інші тілесні прояви. Емпірично встановлено, що люди показують три послідовні і чітко розрізняються набору поведень. Люди також відчують певні почуття і переживання, які безпосередньо пов'язані з цими поведінковими

наборами. Саме ці аспекти дослідник назвав внутрішньо взаємопов'язаними наборами почуттів, думок і поведінки Его-станами. В структурі особистоті все дуже взаємопов'язано і оцінювати одну структуру окремо взяту від іншої неправильно. Саме тому в кінці дослідження наведено порівняльня обраних факторів.

Таблиця 2.4

**Результати методики «Батько, Дитина, Дорослий» Е. Берна  
(жіноча частина вибірки)**

№	Стать	Вік	Его-стан
1.	Ж	20	Батько
2.	Ж	21	Дитина
3.	Ж	20	Дитина
4.	Ж	20	Дорослий
5.	Ж	20	Дитина
6.	Ж	21	Батько
7.	Ж	20	Дорослий
8.	Ж	21	Дорослий
9.	Ж	20	Дорослий
10.	Ж	20	Дитина
11.	Ж	20	Дорослий
12.	Ж	21	Батько
13.	Ж	20	Батько
14.	Ж	20	Дитина
15.	Ж	20	Дорослий
16.	Ж	20	Дорослий

17.	Ж	21	Батько
18.	Ж	20	Дитина
19.	Ж	20	Дорослий
20.	Ж	20	Дорослий

З таблиці ми бачимо, що за результатами методики Е. Берна в опитуваних 6 з 20 складає Его-стан «дитина», 9 з 20 Его-стан «дорослий», 5 з 20 Его-стан «батько». З цього можна зробити висновок, що переважає Его-стан «дорослий».

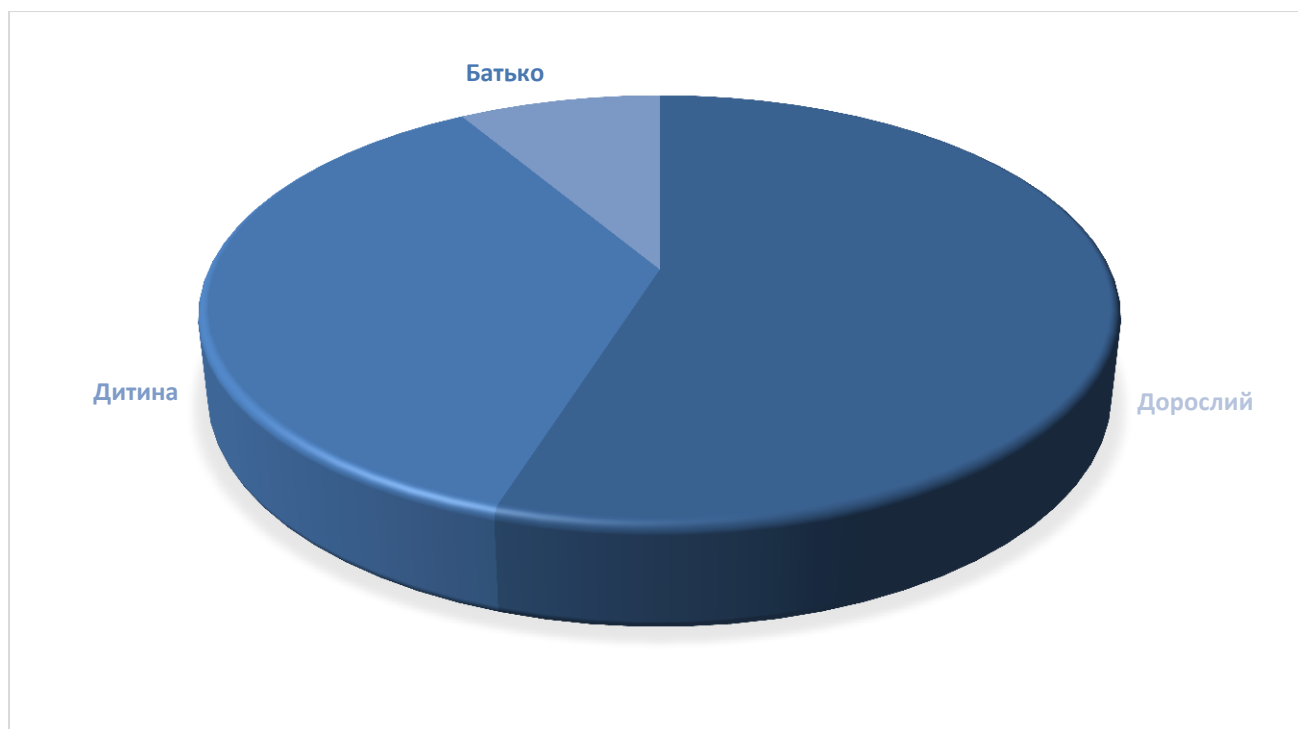


Рис.2.2 Результати діагностики Е. Берн у відсотках (жіноча частина)

Аналізуючи отримані дані, можна сказати, що в наш час людям в основному характерний Его-стан «дорослий». Даний Его-стан спрямований на сприйняття поточної дійсності і на отримання об'єктивної інформації. Воно є організованим, добре пристосованим, винахідливим та діє, вивчаючи реальність, оцінюючи свої можливості та спокійно розраховуючи.

За допомогою терапевта клієнт пізнає структуру своєї особистості, вчиться розпізнавати за зовнішніми ознаками, у яких станах «я» він найчастіше буває і як це позначається на його поведінці та спілкуванні. Терапія допомагає клієнту змінитися - знову знайти в собі Природну Дитину, зміцнити позиції Батька, який втомився від боротьби, навчитися вирішувати свої проблеми з позиції Дорослого і відновити впевненість у собі і у своїх силах. Робота зазвичай триває недовго: завдання транзактного аналітика – звільнити клієнта від проблем якнайшвидше.

Аналізуючи дані респондентів, щодо проявів фемінності, маскулінності, андрогінності (за тестом BRSI) відносно власного «Я», були виявлені певні особливості у самосприйманні рольових презентацій (характеристики), що мають вияв у двох наступних схемах. На предсталеній схемі, зазначені важливі для кореляції показники респондентів, щодо сприймання себе у координатах фемінності, маскулінності, андрогінності та виявлені спільні риси (рис. 2.1).



### Рис. 2.3 Схеми зв'язків статево-рольових ідентифікацій у самосприйманні

На рис. 2.1 зображено якість «Маскулінність», що у досліджуваних пов'язана з такими показниками досвіду: «схильність до ініціювання конфліктів», оцінка здатності «проявляти опір», «самоефективність». Дані показники можуть свідчити про зв'язок залученості у конкуренцію серед соціального оточення та мати вплив на процес формування даної статево-рольової характеристики особистості. Зображено якість «Фемінність», що у досліджуваних пов'язана з такими показниками досвіду: «прихильність», оцінка здатності до прову «самоконтролю» та «відкрита романтичність». Дані показники свідчать про значний вплив стереотипів суспільства та культурних норм на процес формування даної статево-рольової характеристики особистості. Зображено якість «Андрогінність», що у досліджуваних пов'язана з такими показниками досвіду: «рольова гнучкість», схильність до прову «лідерства» та «гармонійний розвиток». Наведені показники свідчать про те, що формування «Андрогінності» відбувається за наявності зразка гарних стосунків між батьками (опікунами) та реалізації даного сценарію у соціальному житті.

Поєднання цих якостей, з притаманною їм особистісною, ефективністю та вмінням контролювати свої імпульси, здатність створювати теплі стосунки, надає індивідам даної статево-рольової характеристики більше шансів на формування здорових міжособистісних відносин, у порянняні з вищезазначеними двома типами [6].

Концепція психологічної андрогінії була запропонована С. Бем, що поставило під сумнів сталі переконання і припущення про те, що гендерні ролі протилежні, біполярні та несумісні (ідея поляризації гендеру). Дослідниця, припустила, що вимір фемінності й маскулінності має поділятися на дві сфери: людина з високими маскулінними та низькими фемінними показниками буде визначена, як – «маскулінна». Людина, що має високі фемінні та низькими маскулінні показники буде визначена, як – «фемінна». Люди з високими

показниками по обох категоріях будуть визначатися, як – «андрогінні», а з однаково низькими показниками — як «недиференційовані»[6].

Також, слід зазначити схематично характеристики Его-станів відовідно до проведеного аналізу за допомогою адаптованого тестування (рис. 2.2).

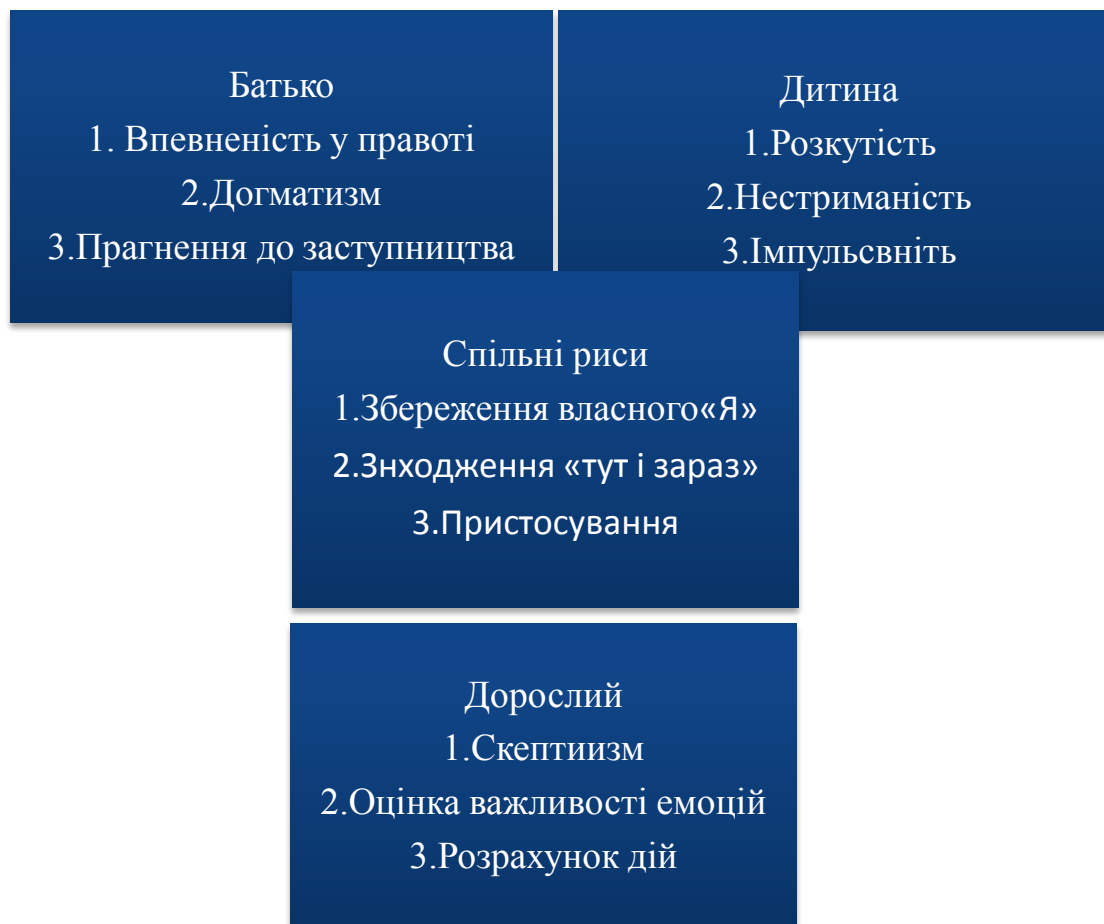


Рис. 2.4 Схема зв'язків Его-станів

На основі кореляційного аналізу, слід зазначити зв'язок між Его-станами (за Е. Берном) та типами статевих ролей (за С. Бем) при різноманітти соціальних зв'язків (рис.2.3), що можуть бути, як типово-повторюваними так і ситуативними. Також, було виявлено, те що для жіночої вибірки характерними є парціальні (обмежені) зв'язки, а у чоловічій вибірці таких зв'язків не спостерігається.

Комплекс прийомів та методик і організаційних форм роботи (тренінг) з клієнтом, що розроблений на основі поєднання теорії транзактного аналізу Е. Берна та теорії стеворольових типів С. Бем є найбільш ефективними для досягнення конкретних задач формування особистості, окремих її властивостей та

психічних функцій, що проявляються в ускладненій адаптації (невпевненість, агресивність, тривожність, аутичність, схильність до стереотипів, конфліктність), які заважають збудувати здорові міжособистісні відносини.

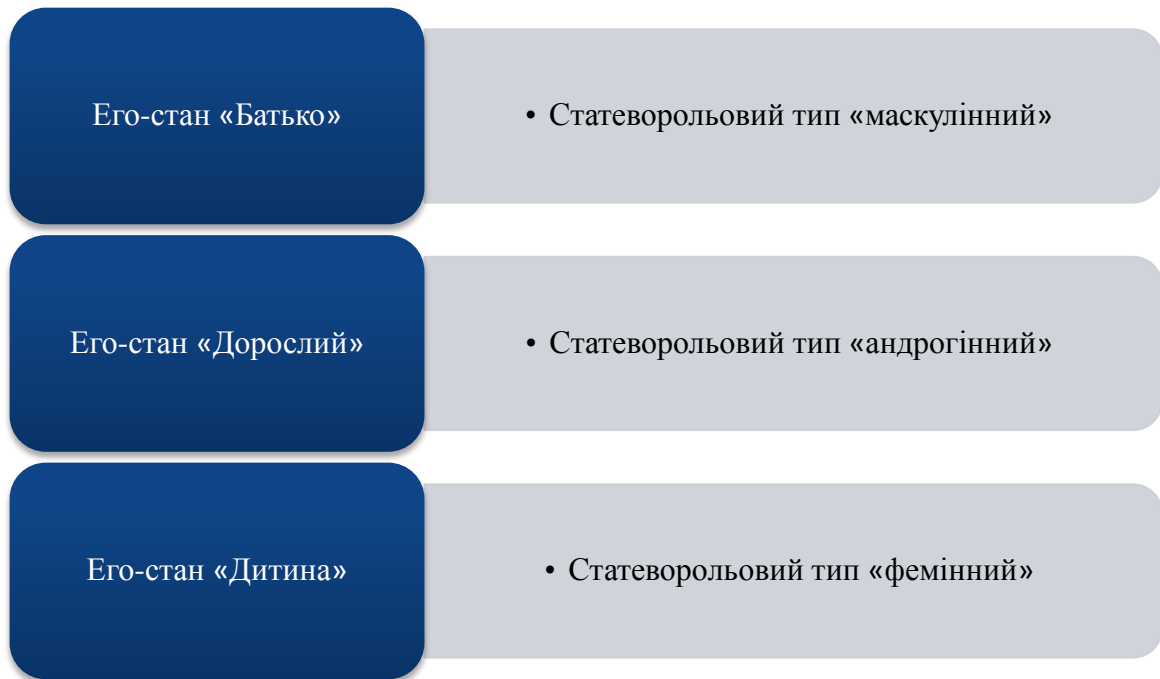


Рис. 2.5 Схема зв'язків Его-станів та статевокульових типів

Отже, доцільно зазначити, пряму залежність Его-станів та статевокульових типів особистості на основі проведеного дослідження.

Его-стан «Батько», має спільні риси з «маскулінним» статевокульовим типом особистості, а саме – (установки та цінності). Індивід данної категорії може легко впадати в крайнощі у конфліктних ситуаціях через притаманні намагання контролювати ситуацію. Також, характерними є – скептицизм, догматизм, самоефективність, прагнення до заступництва та лідерства, напористість, схильність до ініціювання конфлікту.

Его-стан «Дорослий», має спільні риси з «андрогінним» статевокульовим типом особистості, а саме – (установки та цінності). Людина схильна об'єктивно оцінювати те, що з нею відбувається, враховувати можливості та набуті через досвід знання. В данній позиції особистість перебуває в стані «тут і зараз». Відбувається адекватна оцінка власних дії та вчинки, береться відповідальність за все, що вона виконується. Людина зберігає можливість вчитися на своїх

помилках та використовувати накопичений досвід для подальшого розвитку. Високий рівень соціальної адаптації. Характерними є – рольова гнучкість, планування стратегій різних життєвих аспектів, загальний гармонійний розвиток.

Его-стан «Дитина», має спільні риси з «фемінним» статево-рольовим типом особистості, а саме – (установки та цінності). Люди даного типу часто пред'являють претензії іншим. Зазнавши невдачу, індивід, у більшості випадків, починає шукати винного – ворожий світ та оточуючі. В результаті таких міркувань, людина може не у повній мірі користуватись набутим досвідом, та використовувати лише нав'язані патерни. Характерними рисами є – імпульсивність, розкутість, емоційність або ж жорсткий контроль та придушення емоцій (залежить від особливостей виховання та фігури, що грала роль наставника).

На основі аналізу приведених теорій, що були обрані за темою, та проведеного емпіричного дослідження, доцільно упорядкувати та прописати тренінгову програму. Основою якої являтиметься визначена пряма залежність Его-станів та статево-рольових типів особистості.

### **2.3. Тренінгова програма з побудови здорових міжособистісних відносин**

Тренінг - це особлива форма навчання, яка відрізняється від традиційної тим, що при навчанні задіяний весь особистий досвід учасника, який у ділових іграх допомагає йому набувати нових знань і водночас коригується негативною реакцією групи. Людина отримує можливість усвідомити ті сильні сторони, які допомогли йому досягти успіху і ті, що спричинили невдачі.

Тренінгова атмосфера - це концентрація знань та досвіду як тренера (психолога), так і всіх учасників групи. Тут легко можна отримати відповіді на питання, які індивідуально вирішуються роками. Усі знання виходять у тісному взаємозв'язку з практикою, отже, засвоюються без особливих зусиль і готові до негайного застосування.



Час участі у тренінгу сприймається дуже суб'єктивно. Висока насиченість занять створює враження часу, що швидко пролітає, і значного життєвого періоду одночасно.

Успіх тренінгу багато в чому залежить від того, наскільки чітко представлена мета та за якою програмою необхідно проводити тренінг. Видається також важливим розуміння учасника тренінгу цілей та завдань, які можуть бути вирішені в ході тренінгу. Саме тому важливо на початку тренінгу приділити увагу організаційній частині.

Мета тренінгу: допомогти молодим людям стати більш соціально-адаптованим через оволодіння елементарними прийомами психологічної саморегуляції та пізнання себе, людських відносин [56].

Завдання тренінгу:

- надати можливість пізнання особистісних якостей, що впливають на міжособистісні стосуки;
- сприяти формуванню активної самосвідомості та навичок вольової саморегуляції;
- сприяти особистісному зростанню, особливо моральному самовдосконаленню, створити умови для розкриття творчого потенціалу;
- розвинути рефлексію як процес пізнання та розуміння підлітком самого себе;
- створити умови для розкриття творчого потенціалу;
- удосконалювати комунікативні вміння.

Програма тренінгу з побудови здорових міжособистісних відносин.

Структурні складові:

1. організація простору і технічного забезпечення;
2. бесіда-лекція за темою;
3. психотехнічні вправи;
4. групова дискусія або рольова гра;
5. самозвіт учасників після кожного завершеного етапу заняття.

В основі програми – теоретичні положення, згідно з якими на стратегії побудови міжособистісних відносин впливають фактори соціального середовища та самореалізація особистості. При цьому, для розвитку оптимального рівня комунікативної компетентності для побудови гармонійних міжособистісних відносин можливе використання спеціально розробленого тренінгу. Основне завдання тренінгу, полягає в організації роботи, пов'язаної з підвищенням самосвідомості особистості. Практична реалізація тренінгової програми відповідає психологічним технологіям конструктивної зміни поведінки: підготовка до усвідомлення та переоцінки патернів, що має під собою мотиваційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості [57].

Стадія підготовки включає попередню бесіду з потенційними учасниками з метою роз'яснення їм цілей, завдань і змістовної спрямованості майбутньої роботи.

Основна програма.

### **Заняття №1 «Знайомство»**

Цілі: Знайомство, з'ясування очікувань, визначення основних цілей занять.

#### **Вправа «Привітання»**

Мета: введення в атмосферу тренінгу.

Час проведення: 10 хвилин.

Інструкція. Ведучий вітає всіх із початком роботи у групі. Потім просить учнів показати умовним сигналом готовність до роботи: дві долоні дивляться на психолога – «я готовий працювати активно сьогодні»; долоні повернені тильною стороною до психолога – «я готовий працювати активно сьогодні»; одна долоня «обличчям», а інша тильною стороною – «я готовий працювати, але в мене сьогодні не той настрій».

#### **Вправа «Знайомство»**

Мета: уявлення, знайомство, тренування уваги та пам'яті.

Час проведення: 10 хвилин.

Інструкція. Вправа виконується по колу. Перший, починаючи вправу, називає своє ім'я та додає до нього ще й визначення. Це визначення має відповідати людині (воно не повинно бути вигадкою), а також має починатися на ту ж літеру, що і ім'я того, хто говорить. Фраза може звучати, наприклад, так: Я – своєрідна Світлана. Наступний у колі учасник каже: «Уявляю вам своєрідну Світлану, а я – ...», називаючи себе (наприклад, «уважна Віра»). Наступний представляє двох попередніх членів групи та називає себе.

Коли коло замкнеться і останній учасник назве себе, перший завершує вправу такою фразою: «Отже, тут присутні – ...», називаючи всіх присутніх. У цьому все висловлювання учнів мають звучати голосно, чітко, емоційно. Якщо в когось це виходить, то попросити повторити фразу. Якщо хтось не знаходить собі визначення, то вся група (з дозволу ведучого) приходять на допомогу, пропонуючи свої варіанти.

### **Вправа «Очікування членів групи»**

Мета: з'ясування очікувань учнів.

Час проведення: 10 хв.

Інструкція: Кожен висловлюється по черзі, повідомляючи, чого він очікує від тренінгу.

### **Вправа «Я є»**

Мета: продовження знайомства.

Час проведення: 10 хвилин.

Інструкція. Кожен по колу продовжує фразу: "Я - та (той), яка (який) ..."

### **Вправа «Розмова»**

Мета: визначення основних цілей даних занять; ухвалення правил роботи групи.

Час проведення: 20 хвилин.

Інструкції Слід розповідь психолога про те, як група працюватиме на цих заняттях, які види діяльності очікують учнів, які будуть вимоги та побажання. Обговорюються та приймаються правила роботи групи.

### **Завдання №2 «Налагодження атмосфери тренінгового простору»**

Цілі: Налагодження психологічного контакту та клімату в групі.

### **Вправа «Медитація»**

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток концентрації уваги.

Час проведення: 15 хвилин.

Інструкція. Психолог говорить: «Тема сьогоднішнього дня – самопізнання. Почнемо процес самопізнання з психологічного настрою, який завжди проводитиметься під музику.

Сядьте зручно ... Чому б вам не розслабитися і не заспокоїтися, коли з вами відбуватиметься щось корисне ... Розслабленість, спокій, відпочинок бувають приємнішими, коли очі заплющені. Закрийте очі. Ви чуєте мій голос і можете ще більше розслабитися і заспокоїтися, ще більше, рівно настільки, наскільки це потрібно вашому організму... вашому тілу... вашому мозку... вашій підсвідомості.

Відчуйте, як ви дихаєте. З кожним вдихом відчуття спокою посилюється... З кожним видихом усі тривоги, клопоти дня йдуть на задній план.

Дайте відповідь самому собі: «Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що думаю?»

Тепер давайте активізуємо нашу уяву. Уявіть, що ви – невеликий поплавець у величезному океані ... У вас немає мети, компаса, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер та океанські хвилі. Велика хвиля на деякий час накриває вас, але ви знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи, ці падіння та виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... бризки води... цю силу, яка не дає вам піти на дно і підтримує вас.

Ось так і в житті – то ви опиняєтеся накриті хвилею проблем і тривог, то раптом – знову на поверхні ... Ніколи не треба втрачати самовладання ... Вчитися в природі, у навколишнього світу життєвої мудрості ...

Добре! А зараз згадайте такий момент вашого життя, коли ви відчували емоційне піднесення, коли ви були щасливі... Згадайте, коли ви були комусь дуже потрібні, були дорогі та кохані... Згадайте чи трохи пофантазуйте.

Коли ви відчуєте, що вже відпочили, згадали, що хотіли, або помріяли, ви розплющте очі... Кожен розплющить очі тоді, коли йому цього захочеться».

Впродовж декількох хвилин учасникам слід сконцентрувати свою увагу на якому-небудь предметі. Продовження вправи:

- Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, які приносять задоволення;
- Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені;
- Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених учора дій;

Питання для релаксації:

1. Чи вдалося тривало зосередити свою увагу на якому-небудь об'єкті?
2. На чому легше утримувати увагу – на предметі або звуках (якщо вони присутні)?
3. Які властивості уваги потрібні для концентрації?

## **Завдання № 2 «Самопізнання та відвертість»**

Мета: самопізнання, тренування здатності до саморозкриття.

Обладнання: колонка з спокійною музикою, папір, фломастери, робочі зошити.

Час проведення: 5 хвилин

Інструкція. Психолог просить показати умовним сигналом готовність до роботи. Учасники по колу мають продовжити фрази:

1. Я втомилася, зате...
2. Я невеликого зросту, зате...
3. Я іноді нестримний, зате...
4. Я лінива, зате...
5. Я крикливий, зате...
6. Я мовчазний, зате...
7. Я надто поступлива, зате...
8. Я не вмію пекти пироги, зате...
9. Я зануда, зате...

10. Я школяр, зате...
11. У мене немає домашнього телефону, зате...
12. Я написав контрольну роботу на двійку, зате...
13. Я не дуже добре встигаю з математики, зате...
14. Я не люблю слухати класичну музику, зате...
15. Я дуже часто фантазую, зате...
16. Я не дуже добре співаю, зате...
17. Я іноді, надто багато бурчу, зате...
18. Я дещо легковажна, зате...
19. Мене легко розсмішити, зате...
20. Я буваю примхлива, зате...

Питання для рефлексії:

1. Чи важко зізнаватись собі у своїх особистісних якостях?
2. Що ви відчували при виконанні вправи? Чи виникли труднощі?
3. На вашу думку, що відчували інші? Яка атмосфера тут і зараз?

### **Вправа «Закінчи пропозицію»**

Мета: показати різноманітність можливостей усвідомлення своєї внутрішньої сутності.

Обладнання: ручки, робочі зошити.

Час проведення: 15 хв.

Інструкція. Вправа виконується письмово.

- Я - ...
- 2. Я вмію...
- Я хочу...
- Зовні я...
- Мені хотілося б бути в ідеалі.
- Мені можна...
- Мені не можна...
- Я можу навчитися.
- Вдома я...

- Я можу бути партнером.
- Я можу працювати.
- Я люблю...
- Я не люблю...
- Я мрію...
- Я сподіваюся...
- Я вірю...

За бажанням ці записи можна прочитати вголос.

Питання для рефлексії:

1. Коли ви кажете «Я», що ви відчуваєте?
2. Було просто продовжити твердження? Чому?
3. На вашу думку, чи важливо проговорювати та прописувати аспекти власного «Я»?

### **Завдання № 3 «Я та інші»**

Мета: удосконалити комунікативні вміння, узагальнити знання про себе, створити настрій на посилення процесу пізнання та розуміння самого себе.

#### **Вправа «Упевненість у собі»**

Мета: здійснення психологічного настрою на впевненість у собі.

Час проведення: 15 хв.

Інструкція. Психолог говорить: «Сядьте зручно. Зосередьтеся на собі, на своїх внутрішніх відчуттях. Відчуйте своє тіло і розслабтеся. Уявіть, що ви дивитеся у небо. Відчуйте небо всередині себе. Відчуйте його нескінченність, дозвольте собі розчинитись у ньому. Відчуйте, як добре я до вас належу. І нехай кожне моє слово знайде відповідь у вашому серці.

Я налаштовую вас на енергійне, веселе життя – і зараз, і завтра, і всі наступні дні. Ви будете веселими, енергійними, здоровими.

Я налаштовую вас на більш байдуже, більш поблажливе ставлення до ударів долі. Ніколи не втрачайте мужності, оптимізму! Будьте більш стійкими та рішучими!

Я налаштовую вас на постійний, енергійний розвиток всіх своїх здібностей: і зараз, і завтра, і в наступні дні.

Уявіть та відчуйте, що ваша голова стала сильною, розумною. Відчуйте – ви сповнені бадьорості! Ви нічого не боїтеся! Ви сповнені сил, енергії, впевненості у собі! У вас все виходитиме! Ви будете добре вчитися за рахунок великої витривалості, гарного настрою, чіпкості пам'яті, активного бажання швидше надолужити втрачене.

Як тільки ви відчуєте, що ви завершили роздуми про себе, що ви відпочили, ви розплющите очі ».

Питання для рефлексії:

1. Що ви відчуваєте просто зараз?
2. Чи вдалось вам почути себе через афірмації? Щось конкретне вам відгукнулось?

### **Вправа «Комплімент», «Підтакування», «Дружні жести та міміка»**

Мета: активний запуск групового процесу; зняття затискання, скутості; тренування вміння побачити сильні сторони, позитивні якості у будь-якій людині; тренування вміння знаходити потрібні слова для приємного спілкування.

Час проведення: 15 хв.

Інструкція:

- Вигляд «погладжування» – комплімент. Вправа виконується за ламаною лінією. Кожен каже іншому будь-який комплімент.
- Вигляд "погладжування" – підтакування. Як вона може звучати? Приклади: «так, так», «так, ти маєш рацію», «угу», «а як же інакше», «звичайно» і т.д.
- Вигляд «погладжування» – дружні жести та міміка. Учасники наводять приклади таких жестів: Обійми, поплескування по плечу, рукостискання, підморгування.

Питання для рефлексії:

1. Чи комфортно ви зараз себе відчуваєте?
2. Як ви вважаєте, ви тактильна людина чи ні?



3. Чи важливий, на вашу думку, для побудування гармонійних міжособистісних відносин тактильний контакт?

#### **Заняття № 4 «Розвиток навичок самовладання під час спілкування з неприємними вам людьми»**

Мета: відпрацювати у ситуаціях спілкування навички психологічного захисту від критики.

##### **Вправа «Почуття»**

Мета: тренування образно-чуттєвого мислення.

Час проведення: 30 хв.

Інструкція. Психолог говорить: «Продовжіть фрази (по колу)»:

- Коли я бачу людину, яка йде мені назустріч, я відчуваю...
- Коли бачу малюка, що йде мені назустріч, я відчуваю...
- Коли бачу старенького дідуся, що йде мені назустріч, я відчуваю...
- Коли я бачу незнайомого юнака, що йде мені назустріч, я відчуваю...
- Коли мені назустріч йде гарна дівчина, я відчуваю...
- Коли я бачу людину, з якою я привітався, але вона мене не помітив, я відчуваю...
- Коли я бачу знайомого, який зупинився і щось шукає в кишені, я відчуваю...
- Коли переді мною людина, з якою я дружньо привітався, взявши її за знайомого, але потім зрозумів, що я помилився, я відчуваю...
- Коли мені назустріч йде людина, з якою мені не хотілося б зустрічатися, я відчуваю...
- Коли мені назустріч йде знайомий, з яким ми дуже давно не бачилися, я відчуваю...
- Коли мені назустріч йде людина, яка розмовляє сама з собою, я відчуваю...

- Коли я бачу юнака (дівчину), з яким (ой) у мене недавно закінчився роман, я відчуваю...

Психолог говорить: «Які різні йшли назустріч люди, і вони викликали різні емоції. А ось до вас підходить знайома вам людина і вимовляє наступне (далі ведучий по черзі звертається до кожного учня і просить кожного відреагувати, дати репліку у відповідь)»:

- Тобі не йде ця зачіска!
- У тебе нерозумний вираз обличчя!
- Який ти худий та довгий!
- Слухай, ти жахливий зануда!
- Ти справляєш враження легковажної людини!
- У тебе якась незграбна хода!
- Що ти мовчиш, начебто жодних розумних думок немає у твоїй голові!
- А ти занадто балакуча і справляєш враження поверхневої та легковажної людини!
- Таке враження, що ти слабка людина і не вмієш постояти за себе!
- Вічно ти такий нікчемний – що не попросиш, усе зробиш абияк!
- А ти надто про себе високої думки, хоча насправді нічого собою не уявляєш!
- Ну ти й безсовісний!
- Ну ти і безглузда!
- Привіт, сонна муха!

Психолог говорить: «Я по відношенню до вас зараз, чесно слід зізнатися, була несправедлива. Мої слова, можливо, були комусь образливі. Почуття образи – головна причина конфліктів. Від чого залежать наші образи? Від цілого ряду причин»:

- від нашого особистого сприйняття образи (про одного кажуть: «А з нього все як з гуски вода», а про іншого: «Вже слова йому не скажи, образиться!»);
- від того, наскільки ми контролюємо себе;
- від можливих наслідків (що це небезпечно для нас);
- від значущості кривдника (одній людині ми можемо дозволити нам робити якісь зауваження, а іншій – ні).

А якщо образа вже живе в серці, якщо виникли негативні переживання, пов'язані з почуттями приниження, безвиході, гніву? Як психологічно захиститись від цих негативних переживань? Постаратися сформувати у собі стан безпристрасності та переключитися від емоцій на розумову діяльність.

Питання для рефлексії:

1. Чи вдалось вам прожити наведені емоційні стани?
2. Що саме, на вашу думку, залежить від особистісного сприйняття?

Завдання «Повернення до реальності»

Мета: плавний вихід з тренінгового простору та загальна рефлексія.

### **Вправа «Пантоміма»**

Мета: повернутися в стан активності, бадьорості.

Час проведення: 5 хвилин.

Інструкція. Передати по колу: пушинку; "сніжок"; печену картоплю (гарячу); живу мишку.

### **Вправа «Жива анкета»**

Мета: позначити емоційний стан учасників.

Час проведення: 5 хвилин.

Інструкція. Всі учасники по колу відповідають наступні питання:

- Чи було щось несподіване для тебе на цьому занятті?
- Що тобі сподобалося?
- Що не сподобалось?

- Який зараз у вас настрій? Ніхто не засмутився? Все в порядку?

Соціально-психологічний тренінг призначений для освоєння прийомів ефективної взаємодії з іншими людьми. Були поставлені досить конкретні цілі, перед групою, об'єднаною загальними інтересами та схожими запитамі. В узагальненому вигляді можна сказати про те, що людина отримує можливість побачити себе очима інших людей. Багато нового відкривається у усталених уявленнях про себе: як ми виглядаємо в очах інших людей; як чують те, що ми намагаємось донести до інших; як нас сприймають оточуючі. Не завжди наші уявлення себе співпадають із реальністю. Побачити свій соціальний портрет, дізнатися про свої сильні та слабкі сторони у спілкуванні можна тільки в процесі самого спілкування.

Отже, було представлено теоретичний аналіз форм та методів психокорекційної роботи, що має практичне значення для проведення тренінгів, з урахуванням конкретних умов та вимог групової ситуації. Завдання розроблені на основі виявлених характеристик при теоретичному аналізі, що впливають на способи будування здорових міжособистісних відносин.

Кожне завдання має позачення – мета, час проведення, інструкція (у декількох випадках необхідне обладнання для проведення). Ретельно розглянуто безпосередню процедуру проведення та організацію побудови психологічного тренінгу



## Висновки до другого розділу

Зазначено особливості проведення аналізу на основі методик статеворольового типу С. Бем та тесту, упорядкованого за теорією транзактного аналізу Е. Берна. Описано послідовність проведення роботи з даними техніками дослідження. Наведена класифікація типів статеворольової ідентичності.

Проведено онлайн-тестування, після чого результати дослідження оброблені згідно до інструкцій та описані. Вибірку склали 40 осіб, вікові межі вибірки 20-22 роки, з них 20 чоловічої статі та 20 жіночої, що дало змогу зробити порівняльний аналіз за обраними критеріями. Розглянуто та описано маскулінний, фемінний, андрогінний та недиференційований тип особистості за С. Бем та Его-стани «дитина», «дорослий», «батько» та теорією транзактного аналізу Е. Берна.

Згідно проведеного дослідження за методикою С. Бем було виявлено, що в опитуваних з обох частин вибірки переважає андрогінна психологічна стать (статеворольовий тип). Згідно з результатами тестування за методикою Е. Берна: в опитуваних 3 з 20 виявляється Его-стан «дитина», 8 з 20 Его-стан «дорослий», 9 з 20 Его-стан «батько». Як бачимо, переважає Его-стан «дорослий» (чоловіча частина вибірки); в жіночій частині вибірки 6 з 20 складає Его-стан «дитина», 9 з 20 Его-стан «дорослий», 5 з 20 Его-стан «батько». З цього можна зробити висновок, що переважає Его-стан «дорослий».

## ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного аналізу психологічної літератури проаналізовано основні підходи до вивчення гендерних особливостей стратегій міжособистісних відносин. Розглянуто та описано основні положення психологічних теорій, висунутих вченими в області дослідження міжособистісних відносин.

Показано, що психологічні стосунки ґрунтуються на взаємній готовності двох особистостей до певного типу неформальної взаємодії, що супроводжуються почуттям симпатії і антипатії. Людські відносини передбачають зв'язок між двома і більше індивідами, характер протікання залежить від психологічних особливостей учасників. З'ясовано, що взаємовплив спрямований на формування сталих характеристик, які сприяють поєднанню інтересів до створення ціннісних орієнтацій індивідів.

Розглянуто процес уподібнення одного партнера по відношенню до іншого та описано за допомогою характеристик механізмів взаємовпливу. Узагальнено, що характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення, стан задоволеності чи незадоволеності основних потреб виступає головним критерієм їх оцінки. Розглянуто гендерні особливості особистості та фактори впливу на статеву роль і її компоненти.

2. Визначено взаємозв'язки між гендерними психологічними особливостями та стратегіями побудови міжособистісних стосунків. Описано положення соціально-психологічних теорій в області обраної теми дослідження. Розглянуто і досліджено особистісні та гендерні фактори, що мають вплив на побудову міжособистісних стосунків. Показано важливість розгляду характеристик статевої ролі типу особистості та Еґо-станів (на основі транзактного аналізу).

Сучасну модель гендерного розподілу передбачає комбінацію традиційно чоловічих та традиційно жіночих рис особистості. На побудову міжособистісних відносин можуть впливати: психологічні якості (безпосередність, демократичний

характер); соціальні аспекти (взаємодія зі соціумом); лідерські якості (прагнення до влади); прагнення до творчості (креативність); самосприйняття тощо.

3. Описано програму емпіричного дослідження, здійснено підбір діагностичних методик, що спрямовані на вивчення гендерних характеристик, які впливають на особливості побудови міжособистісних відносин. Проведена діагностика співвідношення зазначених показників. Проаналізовано результати проведеного емпіричного дослідження впливу гендерних особливостей на стратегії взаємостосунків. Аналіз отриманих результатів дослідження показав, що серед досліджуваних, як чоловіків, так і в жінок, переважає андрогінія як психологічна стать. Індивідам даного статевої ролі типу характерні одночасно риси фемінності та маскулінності.

На основі проведеної роботи було описано та схематично зображено зв'язок статевої ролі типу особистості та Его-стану індивіда. Загалом, можна описати це наступним чином: Его-стан «Батько» притаманний особистості маскуліного статевої ролі типу; Его-стан «Дорослий» притаманний особистості андрогінного статевої ролі типу; Его-стан «Дитина» притаманний особистості фемінного статевої ролі типу.

4. На основі проведеного дослідження та аналізу описаних результатів було розроблено тренінгову програму з побудови здорових міжособистісних відносин. Розроблено структурні складові роботи, які були дотримані при упорядкуванні тренінгової програми. В тренінгову програму входить комплекс вправ (в кожній зазначена мета, інструкції та питання для рефлексії), метою яких є підвищення самосвідомості особистості та розвитку оптимального рівня комунікативної компетентності для побудови гармонійних міжособистісних відносин. Було проведено освоєння теоретичних та методологічних основ соціально-психологічного тренінгу, знайомство з загальними теоретичними основами групової психологічної роботи, а також підходами до вирішення питання побудови здорових міжособистісних відносин.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. Структура личности. Психология особи в работах отечественных психологов. Хрестоматия. Издательство «Питер», 2000. С. 91–95.
2. Андреева Г. М. Социальная психология: учеб. пособие. Москва: Аспект Пресс, 1998. 376 с.
3. Андронникова М. О.О. Гендерная дифференциация в психологии: учеб. Пособие. Вузовский учебник. 2018. 264 с.
4. Арестова О.Н. Мотивация мыслительной деятельности в условиях компьютерного психологического эксперимента: автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 1988. 18 с.
5. Астремська І.В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навчальний посібник. І.В.Астремська. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.
6. Багадирова С.К. Формирование гендерной идентичности в условиях профессионализации личности. *Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология*. Вып. 3. 2014. С. 12–17.
7. Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. Санкт-Петербург, 2007. 320 с.
8. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Москва: Эксмо, 2014. 576 с.
9. Бодальова А.А. Общая психодиагностика. под ред., В.В.Столина. Москва: Издательство МГУ, 1987. 304 с.
10. Божович Л. И. Избранные психологические труды. Москва, 1995. 212 с.
11. Бреслав Г.М. Проблемы эмоциональной регуляции общения у дошкольников. *Вопросы психологии*. 1984. № 3. С. 53–59.
12. Визгина А. В., Пантеев С. Р. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин. *Вопросы психологии*. 2001. №3. С. 90–101.

13. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 8–13.
14. Дамадаева А.С., Шахов Ш.К. Проблема коррекции гендерных деформаций личности профессиональных спортсменов. *Вестник науки*. 2012. № 12. С. 19–22.
15. Даніло Б.О. Проблеми гендерної диференціації у психологічних дослідженнях. *Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXIV Всеукраїнської наук.-метод. конф. (Миколаїв, 8–12 листоп. 2021 р.)*. Миколаїв, 2021. С. 53–54.
16. Зейгарник, Б. В. Теория личности К. Левина. Москва. 1981. 118 с.
17. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 1. Самооценка и ее параметры. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 3. С. 30–42.
18. Карabanова О. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. Москва: Гардарики, 2005. 320 с.
19. Келли Дж. Теория личностных конструктов. Санкт-Петербург, 2000. 249 с.
20. Клауд Г. Брак. Где проходит граница? Киев: Триада Принт, 2015. 336 с.
21. Ковалев, А. Г. Психология личности. Москва, 1970. 390 с.
22. Коломинский Я. Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах: учеб. пособие для психологов, педагогов, социологов. Москва: АСТ, 2010. 446 с.
23. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология: Теория и методы. Москва: Аспект Пресс, 2003. 381 с.
24. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 992 с.
25. Краснобокий Ю.М. Словник-довідник науковця-початківця. Київ: Науковий світ, 2000. 83 с.

26. Кристиансен К., Билунд П. Транзактный анализ в бизнесе. Вып 2. Санкт-Петербург: Метанойя, 2016. 290 с.
27. Кулаева Е.В. Самоопределение женщин с различными типами гендерной идентичности: дис. канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 185 с.
28. Лазурский, А. Ф. Очерк науки о характерах. Москва, 1995. 345 с.
29. Леви, Т. Психологическая граница как телесный феномен. Бюллетень АТОП. 2007. № 9. С. 51–68.
30. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. Санкт-Петербург, 2000. 408 с.
31. Левин К. Теория поля. Санкт-Петербург, 2000. 368 с.
32. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва. 1977. 304 с.
33. Лопуга Г.В., Михайленко Ю.М. Особливості застосування психодіагностичних досліджень в навчально-тренувальному процесі спортсменів. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. № 12. С. 168–171.
34. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник. С.Д.Максименко, К.С.Максименко, М.В.Папуча. Київ: ТОВ “КММ”, 2007. 296 с.
35. Максименко, С. Д. Поняття особистості в психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 7. С. 1–6.
36. Москаленко В. Созависимость: характеристики и практика преодоления. Лекции по наркологии: учеб. пособие. Москва: Медпрактика, 2001. С. 33.
37. Нартова–Бочавер С., Бочавер К., Бочавер С. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение. Москва: Генезис, 2011. 320 с.
38. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. Санкт-Петербург. 2000. С. 201–202.
39. Перлз Ф. Практика гештальт–терапии. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2005. 480 с.

40. Потапова В.Д. Культуротворческая деятельность будущих психологов. Проблемы общей и педагогической психологии. Киев, 2002. Т. IV. Ч. 4. С. 220–226.
41. Реан А. А. Психология изучения личности. Санкт-Петербург, 1999. 288 с.
42. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Т. 2. Москва, 2000. 560 с.
43. Родоманова С.С. Социально-педагогические проблемы гендерных отношений в спорте: автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2007. 20 с.
44. Рубінштейн С.Л. Теоретичеськие питання психології і проблема особи. Психологія особи. Москва: Видовництво МГУ, 1982. С. 529.
45. Руднева О. Гендерна рівність як принцип законодавства України. *Право України*. 2002. № 4. С. 104–108.
46. Стюарт. И., Джоинс В. Современный транзактный анализ. Вып. 2. Санкт-Петербург: Метанойя, 2017. 444 с.
47. Ткачева Р.В. Корекція та розвиток міжособистісних взаємин у системі «дитина» – «однолітки» – «дорослі»: *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 6. С. 52–60.
48. Філіпенко А.С. Основы научных исследований. Конспект лекцій: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2005. 208 с.
49. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. Москва: Академический Проект, 2007. 224 с.
50. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Москва: Академический Проект, 2009. 208 с.
51. Черкасов Г.К. Объективные и субъективные факторы детерминации человеческой деятельности. *Вопросы психологии*. 2003. № 2. С. 50.
52. Шамшикова О., Волхова В. Психометрический анализ и стандартизация зарубежной методики «психологические границы личности». *Мир науки, культуры, образования*. 2013. № 5 (42). С. 243–248.

53. Шейко В.М., Кушнарєнко НМ. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підруч. для вищ. навч. закладів. Харків: ХДАК, 1998. 288 с.
54. Шнейдер Л. Психология семейных отношений: курс лекций. Москва. 2000. 512 с.
55. Штылєва Л.В. Фактор пола в образовании. Гендерный подход и анализ. Москва: Мир, 2008. 316 с.
56. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности: учеб. для студ. вузов. Москва: Добросвет, 1998. 596 с.
57. Ядов В. А. Социологическое исследование. Методология. Программа. Методы. Москва: Наука, 1992. 289 с.
58. Bank R. Time, Space, Spacetime: Theatre history in simultaneous universes. Rosemarie Bank. *Journal of dramatic theory and criticism*. 1991. Spring. P. 65–84.
59. Bem S.L. Gender schema theory and its implications for child development: Raising genderschematic children in a gender-schematic society. *Journal of women in culture and society*. 1983. Vol. 8. № 4. P. 65–78.
60. Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality*. N.Y.: Basic Books, 1991. 256 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Опитувальник BSRI С. Бем

1	Той, хто вірить у себе	31	Швидкий прийняття рішень.
2	Хто вміє поступатися	32	Співчутливий
3	Здібний допомогти	33	Щирий
4	Схильний захищати свої погляди	34	Той, хто покладається тільки на себе (самодостаній)
5	Життєрадісний	35	Здатний втішати
6	Похмурий	36	Марнославний
7	Незалежний	37	Владний
8	Сором'язливий	38	Хто має тихий голос
9	Совісний	39	Привабливий
10	Атлетичний	40	Мужній
11	Ніжний	41	Теплий, серцевий
12	Толерантний	42	Урочистий, важливий
13	Наполегливий	43	Хто має власну позицію
14	Палкий	44	М'який
15	Удачливий	45	Хто вміє дружити
16	Сильна особистість	46	Агресивний
17	Відданий	47	Довірливий
18	Непередбачуваний	48	Малорезультативний
19	Сильний	49	Схильний вести у себе
20	Жіночний	50	Інфантильний
21	Надійний	51	Адаптивний, що пристосовується.
22	Аналітичний	52	Індивідуаліст
23	Той хто вміє відчувати	53	Не любить лестощі
24	Ревнивий	54	Несимпатичний
25	Здатний до лідерства	55	Хто має дух змагання.
26	Той хто піклується про людей	56	Хто любить дітей.
27	Прямий, правдивий	57	Тактовний
28	Схильний до ризику	58	Амбітний
29	Хто розуміє інших	59	Спокійний
30	Прихований	60	Традиційний, схильний к умовностям

### Бланк для відповідей до опитувальника BSRI С. Бем

№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь
1		11		21		31		41		51	
2		12		22		32		42		52	
3		13		23		33		43		53	
4		14		24		34		44		54	
5		15		25		35		45		55	
6		16		26		36		46		56	
7		17		27		37		47		57	
8		18		28		38		48		58	
9		19		29		39		49		59	
10		20		30		40		50		60	

### Ключ до опитувальника до опитувальника BSRI С. Бем

Маскулінність (відповіді «так»)	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58
Фемінність (відповіді «так»)	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32,35, 36, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59

**Тест «Дитина, дорослий, батько: рольові позиції в міжособистісних відносинах» Е.Берна**

№	Твердження	Оцінка
1.	Мені часом не вистачає витримки	
2.	Якщо мої бажання заважають мені, то я вмю їх придушувати	
3.	Батьки, як дорослі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей	
4.	Я іноді перебільшую свою роль у будь-яких подіях	
5.	Мене одурити не легко	
6.	Мені б сподобалося бути вихователем	
7.	Буває, мені хочеться подуріти, як маленькому	
8.	Думаю, що правильно розумію всі події, що відбуваються	
9.	Кожен повинен виконувати свій обов'язок	
10.	Нерідко я роблю не як треба, а як хочеться	
11.	Приймаючи рішення, я намагаюся продумати його наслідки	
12.	Молодше покоління має вчитися у старших, як йому слід жити.	
13.	Я, як і багато людей, буваю образливим	
14.	Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе	
15.	Діти повинні безумовно дотримуватися вказівок батьків	
16.	Я – людина, що захоплюється	
17.	Мій основний критерій оцінки людини – об'єктивність	
18.	Мої погляди непохитні	
19.	Буває, що я не поступаю у суперечці лише тому, що не хочу поступатися	
20.	Правила виправдані лише до того часу, поки вони корисні	
21.	Люди повинні дотримуватися всіх правил незалежно від обставин	



**Ключ до тесту «Дитина, дорослий, батько: рольові позиції в міжособистісних відносинах» Е.Берна**

№	Его-Стан	Номер питання
1	«дитина»	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19
2	«дорослий»	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20
3	«батько»	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21