

ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

У статті аналізується взаємозв'язок між формуванням гендерної ідентичності та психоемоційним благополуччям особистості. Розглядаються психологічні механізми впливу гендерної самоідентифікації на емоційну сферу, особливості переживання гендерної дисфорії та шляхи психологічної підтримки осіб з нетиповою гендерною ідентичністю. Досліджується роль соціального оточення у формуванні позитивного ставлення до власної гендерної ідентичності.

Ключові слова: гендерна ідентичність, психоемоційний стан, гендерна дисфорія, самоприйняття, психологічне благополуччя.

The article analyzes the relationship between gender identity formation and the psycho-emotional well-being of the individual. The psychological mechanisms of the influence of gender self-identification on the emotional sphere, the peculiarities of experiencing gender dysphoria and ways of psychological support for people with atypical gender identity are considered. The role of the social environment in forming a positive attitude towards one's own gender identity is studied.

Key words: gender identity, psycho-emotional state, gender dysphoria, self-acceptance, psychological well-being.

Сучасні дослідження в галузі психології особистості підтверджують, що гендерна ідентичність є одним із ключових компонентів самосвідомості людини, який безпосередньо впливає на її психоемоційний стан та загальне благополуччя. Як зазначає Л. В. Помиткіна [3], процес формування гендерної ідентичності включає не лише усвідомлення власної статевої приналежності, але й прийняття відповідних соціальних ролей та очікувань суспільства. Особливої уваги потребують випадки, коли біологічна стать не співпадає з внутрішнім відчуттям гендерної приналежності, що може призводити до розвитку гендерної дисфорії та супутніх емоційних розладів. За даними досліджень О.С. Кочаряна [2], конфлікт між внутрішнім відчуттям гендерної ідентичності та соціальними очікуваннями часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, депресивними станами та зниженням самооцінки. Важливу роль у подоланні цих труднощів відіграє психологічна підтримка та створення толерантного середовища, що сприяє позитивному самоприйняттю особистості незалежно від її гендерної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Гендерна ідентичність — це глибоке особистісне сприйняття кожною людиною свого гендеру, яке може

відповідати або не відповідати статі, що їй була призначена при народженні. Це стосується особистого відчуття власного тіла, що включає зміни зовнішності або функцій тіла за допомогою медичних, хірургічних чи інших втручань, здійснюваних за власним бажанням, а також інші вирази гендеру, такі як одяг, манера спілкування та поведінка. Гендерна ідентичність у психологічній науці розглядається як складний багатовимірний конструкт, що відображає внутрішнє відчуття індивіда щодо своєї приналежності до певного гендеру, яке може збігатися або відрізнятися від біологічної статі. Цей феномен формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, що взаємодіють між собою. Згідно з сучасними підходами, гендерна ідентичність не є статичною, а розвивається протягом життя, зазнаючи трансформацій під впливом особистісного досвіду, соціалізації та контекстуального середовища.

Дослідження Т.В. Бендас [1] розкривають механізми формування позитивної гендерної ідентичності та її зв'язок з психічним здоров'ям особистості. Авторка зазначає, що гармонійне прийняття власної гендерної ідентичності сприяє розвитку адекватної самооцінки, емоційної стабільності та ефективних копінг-стратегій у подоланні життєвих труднощів. Водночас конфлікт між внутрішнім відчуттям гендерної приналежності та зовнішніми очікуваннями може стати джерелом хронічного стресу та психологічного неблагополуччя. Дослідження психології чоловіків і жінок, а також їхніх відмінностей, має значний вплив не тільки на розуміння особистості, але й на суспільство в цілому. Теми, пов'язані з гендерними особливостями та психологічними відмінностями, стають предметом активних обговорень у суспільстві, особливо в контексті значних змін у ролях чоловіків та жінок у громадському житті. Любов, яка є мистецтвом, потребує навичок, інтуїції, зосередженості та розуміння, вимагає навчання та осмислення. За Е. Фроммом, нерозуміння цієї потреби часто впливає з таких причин: більшість людей підходять до любові з позиції бажання бути коханими, а не з позиції бажання любити; вони вважають, що проблема полягає у самій любові, а не в здатності любити; часто плутають закоханість із справжнім станом любові. Гендерні дослідження у галузі психології в нашій країні є відносно новим і ще недостатньо розвиненим напрямом. До початку 1990-х років вітчизняна психологія майже не знала публікацій, які б лягли в основу гендерних досліджень [5].

Генетичні чинники лягають в основу первинної статевої диференціації людини, визначаючи біологічну стать при народженні через комбінацію хромосом (XX для жінок та XY для чоловіків). Цей етап є критичним, оскільки він встановлює початковий фундамент для подальшого розвитку організму, включаючи формування статевих органів, гормонального фону та інших біологічних характеристик, які мають значний вплив на гендерну ідентичність.

Генетичні механізми не обмежуються лише визначенням статевої

приналежності; вони також впливають на розподіл гормонів, таких як естрогени, прогестерон, тестостерон та інші, які активно беруть участь у формуванні поведінкових реакцій, психологічних особливостей та соціальних взаємин. Наприклад, високі рівні тестостерону у чоловіків часто пов'язуються з більш агресивним або домінуючим стилем поведінки, тоді як у жінок домінування естрогенів може сприяти вираженням емоційним та емпатичним реакціям. Ці біологічні предпосилки створюють підґрунтя для того, як особистість сприймає себе у контексті гендеру.

Однак, навіть при всьому важливому значенні генетичних факторів, вони не є єдиними визначальними у формуванні гендерної ідентичності. На цей процес також сильно впливають мозкові структури, які відповідають за розпізнавання статевих ролей та поведінкових моделей. Наприклад, деякі дослідження показують, що мозок чоловіків та жінок можуть мати відмінності у структурі та функціональному організмі, що впливає на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та соціальні взаємини. Такі відмінності, хоча й не завжди строгі, можуть впливати на те, як особистість інтерпретує своє місце у гендерному контексті.

Крім біологічних аспектів, гендерна ідентичність формуються під впливом психологічних факторів, таких як самоусвідомлення та емоційні переживання. Самоусвідомлення гендерної ролі починається у ранньому дитинстві, коли діти поступово розуміють, до якої статі вони належать, і починають засвоювати відповідні норми поведінки. Сімейне виховання тут відіграє ключову роль, оскільки саме в родині діти отримують перші приклади гендерних ролей, які потім повторюють у своєму поведінковому стилі. Емоційні переживання, зазнані протягом життя, також значно впливають на розвиток гендерної ідентичності, оскільки вони формують особисті ставлення до власної ролі у суспільстві.

Висновки. Отже, гендерна ідентичність являє собою складний багатовимірний феномен, який формується під впливом комплексної взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Дослідження підтверджують, що цей процес не є статичним, а розвивається протягом усього життя людини, зазнаючи трансформацій під впливом особистісного досвіду та соціалізації. Особливо важливим є розуміння того, що гендерна ідентичність може не завжди співпадати з біологічною статтю, призначеною при народженні, що вимагає від суспільства толерантного ставлення та психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бачинська Н.В., Забіяко Ю.О., Шуба В.О. Вивчення гендерної ідентифікації особистості студентів вузів 17-22 років. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. № 2 (54) лютий, 2018. С. 220-222.
2. Кочарян О.С., Фроліков М.Є. Психологія гендерних відносин: навчальний посібник. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2018. 384 с.
3. Помиткіна Л.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К., 2020. 456 с.
4. Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological*

Review. 2017. Vol. 88. P. 354-364.

5. Butler J. Gender trouble: feminism and the subversion of identity. New York: Routledge, 2018. 272 p.

Науковий керівник

**докторка психологічних наук,
професорка А.В. Коллі-Шамне**