

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології**

**ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**Виконала: студентка 131М групи
спеціальності 053 Психологія
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Катерина ДЕНИСЮК**

**Керівник: к. психол. наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Руслана БІЛОУС**

**Рецензент: к. психол. наук, доцентка,
Олена БОГДАН**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Аналіз науково-психологічних підходів до визначення сутності поняття «гендерні стереотипи»	7
1.2. Поняття та структура психологічного благополуччя особистості у сучасному світі.	11
1.3. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молодого покоління.	17
Висновки до першого розділу.	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.	22
2.1. Опис процедури проведення та методичних засад емпіричного дослідження впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді.	22
2.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження. ...	25
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя серед молодого покоління.	38
Висновки до другого розділу.	41
ВИСНОВКИ.	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	47
ДОДАТКИ.	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді є надзвичайно актуальним, оскільки питання рівності гендерних ролей та свободи самовираження стають все більш важливими в умовах сучасного соціального розвитку. Гендерні стереотипи – це культурно та соціально сформовані очікування щодо поведінки, ролей і характеристик, що приписуються чоловікам та жінкам. Зазвичай такі установки вкорінені настільки глибоко, що їхнє дотримання сприймається як суспільна норма. Однак для сучасної молоді це створює складну ситуацію, оскільки вони все частіше стикаються з необхідністю вибору між власними прагненнями і соціальними очікуваннями. У результаті це може породжувати значний внутрішній конфлікт, негативно впливаючи на психічне здоров'я та благополуччя.

Гендерні стереотипи обмежують індивідуальність, особистісний та професійний розвиток, примушуючи молодь діяти у відповідності до суспільних стандартів, які не завжди відповідають їхнім власним бажанням і потенціалу. Наприклад, очікування, що чоловіки мають бути агресивнішими, конкурентоздатнішими та стриманішими у прояві емоцій, може перешкоджати молодим людям відкрито говорити про свої переживання або шукати емоційної підтримки. Жінкам, з іншого боку, стереотипи нав'язують м'якість, турботливість і прихильність до сімейних ролей, що може створювати конфлікт у випадку прагнення до кар'єрного розвитку або самостійності.

Дослідження показують, що гендерні стереотипи можуть посилювати рівень стресу, сприяти виникненню тривожності та формувати відчуття низької самооцінки, оскільки молоді люди часто намагаються відповідати ідеалізованим моделям поведінки. Тиск щодо дотримання цих стереотипів призводить до внутрішньої напруги, що в довготривалій перспективі може проявитися в погіршенні психологічного стану, виникненні депресії або

почуття невідповідності очікуванням соціуму. Особливо актуальною ця проблема є в умовах активного інформаційного середовища, яке через соціальні мережі та медіа постійно демонструє стереотипні образи, що можуть здаватися взірцями для наслідування, але не завжди є реалістичними.

У нашому дослідженні ми спиралися на наукові праці Бахмач А. І., Березовської Л. І., Бочелюк В. Й., Василькевич Я. З., Гринів О., Камінської Н. В., Мелашенко Ю. П., Міщихої Л. П., Файдюк О. В., Харченко А. С., Шлянчак С. О. та ін.

Отже, дослідження впливу гендерних стереотипів дозволяє не лише глибше зрозуміти їхню роль у житті сучасної молоді, але й розробити програми психологічної підтримки, що допоможуть знизити негативний вплив цих стереотипів, що також сприяє створенню середовища, де молоді люди можуть розвиватися відповідно до своїх індивідуальних схильностей і цінностей, що є ключовим для забезпечення їхнього повноцінного психологічного та емоційного благополуччя.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології (протокол від 30.09.2025 р. № 4), а також опубліковані у вигляді статті: Денисюк Катерина Володимирівна Взаємозв'язок гендерних стереотипів та психологічного благополуччя сучасної молоді. Магістерські студії: електронний альманах. 2025. Вип. XXV. С.

Мета дослідження: на основі теоретичного та емпіричного аналізування дослідити вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасного молодого покоління.

За вказаною метою нами було сформовано низку **завдань дослідження:**

1. Визначити наукові підходи до дефініції гендерних стереотипів.
2. Проаналізувати концепції щодо визначення поняття та структури психологічного благополуччя.
3. Зазначити вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді.

4. Емпірично дослідити вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді.

5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя серед молодого покоління.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя сучасної молоді в контексті соціально-психологічних впливів.

Предметом дослідження: вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді.

Теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел дозволяє виявити особливості формування та впливу гендерних стереотипів на молодь, розкрити психологічні механізми цих процесів; синтез отриманих знань допомагає об'єднати різні теорії, щоб створити цілісне уявлення про проблему та її складові аспекти; узагальнення дозволяє виділити загальні закономірності та тенденції впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді, а порівняння – виявити схожості та відмінності у впливі стереотипів залежно від соціокультурного контексту чи особливостей самої молоді.

Емпіричні методи дослідження: методика «Статеврольовий опитувальник» (С. Бем); методика «Вивчення гендерної ідентичності» (Л. Шнейдера); методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. TAI, М. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів для покращення психологічного благополуччя молоді через розробку рекомендацій з подолання негативного впливу гендерних стереотипів. Зокрема, результати можуть бути корисними для психологів, педагогів, соціальних працівників, які працюють з молоддю, а також для батьків і вихователів.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні та систематизації понять, пов'язаних із впливом гендерних стереотипів на психологічне

благополуччя молоді. Дослідження розкриває нові аспекти взаємозв'язку між стереотипами та внутрішніми станами молодих людей, такими як рівень тривожності, стресу, самооцінки та загального життєвого задоволення.

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, розділи теоретичного та емпіричного дослідження, висновки роботи, список використаних джерел, що включає 40 найменувань, і додатки. Загальний обсяг роботи становить 56 сторінок, з них 45 – основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Аналіз науково-психологічних підходів до визначення сутності поняття «гендерні стереотипи»

Гендерні стереотипи – це культурно й соціально зумовлені уявлення про те, якими мають бути чоловіки й жінки, а також про їхні «типові» ролі, поведінку, емоції, здібності та соціальні обов’язки. Такі стереотипи впливають на сприйняття та взаємодію між статями, визначаючи очікувані соціальні ролі й обмежуючи індивідуальну свободу вибору.

На думку Л. Д. Заграй, формування гендерної ідентичності дитини розпочинається від самого моменту її народження. Першим кроком у цьому процесі стає визначення біологічної статі на основі зовнішніх статевих ознак дитини. Відразу після цього, залежно від біологічної статі, дитині надається юридичний або паспортний статус – її офіційна гендерна категорія, яка стає основою для подальшої соціалізації та розвитку гендерної ідентичності [13].

О. М. Івченко і Ю. В. Місяць зазначають, що приблизно у два роки дитина починає усвідомлювати свою стать, але ще не вміє повністю поводитися відповідно до неї. У віці 3-4 років вона вже може розрізняти стать інших людей, зазвичай орієнтуючись на зовнішні ознаки, як-от одяг і зовнішність. До 6-7 років дитина остаточно розуміє, що її гендерна приналежність є незмінною, і в цьому віці спостерігається різке посилення гендерних відмінностей у поведінці та вподобаннях. Хлопчики й дівчатка починають самостійно обирати різні ігри та проявляти різні інтереси, що відображає їхнє глибше усвідомлення гендерної ролі [14].

С. О. Шлянчак вказує, що усвідомлення дитиною своєї гендерної ролі означає, що вона починає розуміти, які поведінкові очікування та вимоги висуваються до хлопчиків і дівчаток. Вона також починає оцінювати,

наскільки її власна поведінка відповідає цим очікуванням, формуючи уявлення про те, як має поводитися, щоб відповідати своєму гендеру [36].

Н. В. Камінська разом з колегами визначили, що для дитини, яка починає усвідомлювати свою гендерну роль, дуже важливо відповідати поширеним у суспільстві чоловічим або жіночим стереотипам у своїй поведінці, зовнішньому вигляді та інтересах. Таке прагнення бути «як усі» в межах своєї гендерної групи допомагає дитині почуватися прийнятою серед однолітків і отримувати схвалення від дорослих, наприклад, дівчатка часто орієнтуються на стереотипні «жіночі» риси, такі як охайність, лагідність або інтерес до ігор з ляльками, в той час як хлопчики намагаються відповідати «чоловічим» якостям – бути активними, фізично сильними, проявляти інтерес до автомобілів чи спортивних ігор [16].

Л. М. Комарніцька та І. М. Завадська у ході свого дослідження вказують на те, що гендерна ідентичність – це складний і змінний феномен, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Аналіз показав, що гендерна ідентичність є важливою частиною основної структури особистісної ідентичності та відіграє ключову роль у розвитку самосвідомості та соціальної адаптації людини [18].

С. О. Мащак і В. Борух вважають: «Гендерні стереотипи формуються під час соціалізації, коли особистість ідентифікує себе за статевими ролями, копіює відповідну поведінку та отримує підтримку, відтворює структура досвіду щодо статевих ролей, і вбирає соціальні очікування та стандарти щодо статевої поведінки» [22, с. 27].

Різні дослідники підходять до розуміння терміна «гендерні стереотипи» з різних перспектив. Л. В. Малес визначає це явище як систематизований набір уявлень про персональні характеристики чоловіків і жінок. У цьому випадку стереотипи виступають своєрідними шаблонами, які визначають очікувані риси характеру, поведінку, здібності та соціальні ролі, притаманні кожній статі [21].

Інші дослідники трактують гендерні стереотипи як узагальнені образи маскулінності та фемінності. У цьому контексті маскулінність асоціюється із силою, раціональністю, агресивністю, а фемінність – із ніжністю, пасивністю, емоційністю. Такі образи є схематизованими та часто не враховують індивідуальних особливостей людей, проте вони мають значний вплив на сприйняття й соціальні очікування [38].

Т. В. Єрмолаєва визначає: «Стереотип – усталене ставлення до подій, вироблене на основі порівняння їх з внутрішніми ідеалами. Соціальний стереотип – це система економії ресурсів в процесі оцінювання моделей середовища» [12, с. 93].

Г. П. Бежнар зазначає, що гендерні стереотипи складаються з чотирьох основних компонентів, які відображають уявлення суспільства про відмінності між чоловіками та жінками [2]:

1. Перший компонент – дескриптори рис – включає уявлення про характерні особистісні якості, які приписуються представникам певної статі. Наприклад, чоловікам часто приписують такі риси, як сила, раціональність, рішучість, а жінкам – емоційність, ніжність, турботливість. Такі уявлення є узагальненими і часто ігнорують індивідуальні особливості конкретних людей.

2. Другий компонент – фізичні характеристики – охоплює стереотипи щодо зовнішнього вигляду чоловіків і жінок. Наприклад, чоловіків зазвичай уявляють високими, сильними, з «маскулінною» зовнішністю, а жінок – тендітними, привабливими, із «жіночними» рисами.

3. Третій компонент – рольова поведінка – пов'язаний із соціальними очікуваннями щодо того, яку поведінку мають демонструвати чоловіки й жінки у різних життєвих ситуаціях. Вважається, що чоловіки мають бути лідерами, захисниками, відповідальними за матеріальне забезпечення сім'ї, тоді як жінки повинні виконувати роль берегині домашнього затишку, матері та дружини.

4. Четвертий компонент – професійний статус – відображає уявлення про те, які професії «природно» підходять для чоловіків і жінок. Чоловіків частіше асоціюють із технічними, науковими чи управлінськими спеціальностями, тоді як жінок – із соціальними, гуманітарними або сферами, пов'язаними з доглядом (наприклад, педагогіка чи медицина).

С. Бондаревич пояснює гендерні стереотипи як своєрідні «ментальні моделі» – психологічні схеми, які допомагають людям швидко і зручно обробляти інформацію. Такі моделі полегшують сприйняття та класифікацію нового досвіду, дозволяючи швидше ухвалювати рішення на основі вже знайомих уявлень про чоловіків і жінок [5].

На думку Б. В. Братаніч, гендерні стереотипи впливають на те, як ми сприймаємо і запам'ятовуємо інформацію, наприклад, вони можуть викликати упередження, коли людина легше помічає або краще запам'ятовує ті деталі, які відповідають усталеним уявленням про гендер. Якщо інформація суперечить стереотипам, вона часто ігнорується, спотворюється або швидко забувається. Такі шаблони не тільки впливають на сприйняття, але й формують особистісні інтерпретації, що трактують поведінку людей або ситуації через призму цих уявлень, наприклад, емоційна реакція жінки може бути інтерпретована як типова жіноча «чутливість», тоді як схожа поведінка у чоловіка буде пояснена іншими причинами, такими як стрес чи обставини [7].

На нашу думку, гендерні стереотипи функціонують як когнітивний інструмент, який спрощує обробку інформації, але водночас обмежує об'єктивність і створює схильність до узагальнень і упереджень. Вони значно впливають на наше сприйняття соціальної реальності, формуючи очікування та судження про чоловіків і жінок у різних життєвих контекстах.

В. С. Чорноус вважає, гендерні стереотипи проявляються головним чином у двох основних формах: як гендерно-рольові стереотипи та як стереотипи гендерних рис. Такі дві форми тісно пов'язані між собою, формуючи цілісну систему уявлень про те, якими мають бути чоловіки й жінки. Гендерно-рольові стереотипи стосуються уявлень про прийнятність і

різноманітність соціальних ролей і видів діяльності, які традиційно приписуються чоловікам і жінкам, наприклад, існують стереотипи, що чоловіки повинні виконувати ролі лідерів, забезпечувати сім'ю та брати участь у фізично важкій чи технічній роботі. Жінкам, навпаки, відводяться ролі, пов'язані з турботою про сім'ю, вихованням дітей або виконанням завдань, які вважаються менш конкурентними або агресивними [35].

Стереотипи гендерних рис стосуються уявлень про психологічні та поведінкові характеристики, які приписуються чоловікам і жінкам. Наприклад, чоловіків часто вважають рішучими, агресивними, раціональними та впевненими, тоді як жінок – емоційними, чуттєвими, турботливими та залежними. Такі риси сприймаються як «нормативні» для кожної статі, що може створювати тиск на людину відповідати цим очікуванням [12].

Зазначені два компоненти взаємопов'язані: гендерно-рольові стереотипи визначають, яку поведінку або види діяльності суспільство вважає прийнятними для чоловіків і жінок, тоді як стереотипи гендерних рис виправдовують ці уявлення, формуючи психологічну основу для розподілу ролей [15].

Отже, гендерні стереотипи є багатовимірним явищем, яке досліджується в межах різних науково-психологічних підходів. Вони формуються під впливом соціокультурного середовища, індивідуального досвіду та когнітивних механізмів.

1.2. Поняття та структура психологічного благополуччя особистості у сучасному світі

Психологічне благополуччя особистості – це багатовимірний стан, що відображає суб'єктивне почуття гармонії, задоволеності життям, емоційного балансу та здатності реалізовувати свій потенціал у різних сферах – це не лише відсутність стресу чи психічних розладів, а й наявність внутрішньої гармонії, позитивного ставлення до себе та світу, а також відчуття життєвого змісту.

Сучасні дослідники визначають психологічне благополуччя як інтегративну характеристику, яка включає емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні аспекти функціонування. Дане явище не статичне, а динамічне – воно змінюється під впливом зовнішніх обставин і внутрішніх переживань людини.

За визначенням О. Гринів, гендер є важливим чинником, що визначає специфічні соціальні ролі, поведінкові очікування та соціальні стереотипи, наприклад, чоловікам і жінкам у багатьох суспільствах досі приписуються різні психологічні якості та життєві цілі, що означає, що психологічне благополуччя жінок часто пов'язують з гармонійними стосунками, сімейними цінностями і підтримкою оточення. Водночас, чоловіче благополуччя частіше асоціюється з професійними досягненнями, успіхом і незалежністю. У зв'язку з цим, ключові детермінанти благополуччя можуть істотно відрізнятись для представників різних гендерів. Такі розбіжності підкреслюють необхідність врахування гендерних особливостей при дослідженні та підтримці психологічного благополуччя [11].

О. Никоненко у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що фінансовий добробут є важливим фактором психологічного благополуччя підприємців. Він підкреслює, що коли підприємці досягають підвищення рівня доходів та стабільного фінансового стану, це помітно покращує їхній емоційний стан і загальне відчуття задоволеності життям. Такий зв'язок спостерігається незалежно від гендерної приналежності, тобто і чоловіки, і жінки-підприємці демонструють зростання психологічного благополуччя, коли досягають фінансового успіху. Такий ефект пояснюється тим, що стабільні фінансові ресурси не лише зменшують стрес, пов'язаний із виживанням чи нестачею коштів, але й розширюють можливості для самореалізації, коли підприємці можуть задовольнити свої базові потреби та забезпечити стабільність, у них з'являється більше можливостей для розвитку, здійснення особистих та професійних цілей, що і є основою для формування стійкого відчуття благополуччя [27].

Л. З. Сердюк вказує: «...психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [30, с. 12].

На думку Л. Русланової та О. Никоненко, основним елементом психологічного благополуччя є самовідношення – це те, як людина сприймає і ставиться до самої себе, що свідчить про її позитивний розвиток. Самовідношення включає в себе кілька важливих аспектів: реалізацію власного потенціалу, відчуття внутрішнього спокою та задоволеності, а також гармонійні стосунки з людьми й світом загалом [28].

К. Ріфф пропонує багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість ключових компонентів, що взаємодіють між собою і визначають загальний рівень благополуччя особистості [39; 40]:

1. Позитивні відносини з оточуючими – здатність людини підтримувати здорові та гармонійні стосунки з іншими людьми, що є важливим аспектом для відчуття емоційної підтримки та соціальної взаємодії.

2. Автономія – здатність приймати власні рішення і діяти на основі власних переконань, а не під впливом зовнішніх факторів або чужих очікувань.

3. Управління середовищем – здатність впливати на своє оточення, створюючи умови для свого розвитку і комфортного життя.

4. Особистісне зростання – процес саморозвитку, самовдосконалення та постійного вдосконалення своїх можливостей і здібностей.

5. Цілі у житті – наявність ясних, значущих цілей і прагнень, які мотивують людину до досягнення важливих результатів у житті.

6. Самоприйняття – здатність приймати себе таким, яким є, з усіма своїми недоліками та перевагами, що є основою для позитивного ставлення до себе і свого життя.

Л. І. Березовська визначила кілька ключових параметрів психологічного благополуччя дорослої людини: позитивне ставлення до інших, здатність приймати інших людей, емпатія та гнучкість у взаємодії; самоприйняття, задоволеність собою та своїм життям; автономія, незалежність у прийнятті рішень і здатність опиратися соціальному тиску; особистісне зростання, саморозвиток та відкритість до нових можливостей; компетентність у керуванні своїм оточенням, здатність долати труднощі і знаходити осмисленість у житті [4].

В. Й. Бочелюк з'ясував, що з віком змінюється інтеграція компонентів психологічного благополуччя. У молодшому віці важливі соціальні взаємодії, прийняття себе та емоційна підтримка. У зрілому віці акцент зміщується на автономію, самостійність, самоусвідомлення та особистісне зростання. З віком людина стає більш стабільною у самооцінці, менше залежить від зовнішніх оцінок і прагне до самореалізації в нових умовах [6].

Ю. П. Мелашенко і Л. М. Гридковець вказують, що психологічне благополуччя сучасної жінки, яка стикається з вибором між сім'єю та кар'єрою, часто знаходиться під загрозою через складний внутрішній конфлікт. Жінка, яка прагне досягти успіхів у професійній сфері, одночасно відчуває сильну відповідальність за сімейні обов'язки. Такий вибір часто ставить її перед дилемою: присвятити більше часу кар'єрі або родині, що може викликати почуття провини або незадоволення незалежно від того, який варіант вона вибирає [23].

К. Гавриловська і І. Павлюк визначили, що психологічне благополуччя жінок значною мірою залежить від їхнього шлюбного статусу та наявності дітей. Вони з'ясували, що жінки, які перебувають у шлюбі та мають дітей, часто відчувають більший емоційний комфорт і стабільність, оскільки сім'я може бути джерелом підтримки та відчуття виконання важливої соціальної ролі. Однак даний аспект також може викликати додаткові стреси, пов'язані з турботою про дітей та балансуванням між родинними обов'язками та іншими сферами життя [9].

Метою емпіричного дослідження Л. П. Міщихи і В. Ю. Кравченко було виявлення факторів, які впливають на психологічне благополуччя жінок у середньому віці. У процесі дослідження було встановлено, що на психологічний добробут жінок цього віку впливають кілька ключових чинників. Серед них важливу роль відіграють фізичне та психічне здоров'я, яке забезпечує емоційну стійкість і загальне самопочуття. Також важливими є сімейне благополуччя та відносини в родині, які забезпечують емоційну підтримку та стабільність [25].

Не менш значущими факторами є відчуття привабливості і молодості, які підтримують самовідчуття жінки, а також достаток, що створює матеріальну стабільність і дає відчуття безпеки. Додатково, впевненість у завтрашньому дні і перспективи на майбутнє значно впливають на психологічний стан, оскільки дозволяють зберігати позитивний настрій і спокій у разі змін у житті [25].

Л. З. Сердюк вказує, що психологічне благополуччя складається з двох ключових складових, які тісно пов'язані між собою. Першою складовою є превалювання позитивних емоцій над негативними, тобто перевага таких почуттів, як радість, задоволення, спокій, над тривогою, сумом чи роздратуванням. Другою складовою є позитивна оцінка свого життя, яка полягає у здатності людини сприймати власне життя як цінне, змістовне та задовільне. На основі цих двох складових можна виокремити два компоненти психологічного благополуччя [30; 31]:

1. Когнітивний компонент відображає здатність людини оцінювати різні аспекти свого життя, такі як професійна діяльність, міжособистісні стосунки, здоров'я чи досягнення. Людина, яка має високий рівень когнітивного благополуччя, сприймає своє життя як гармонійне та гідне.

2. Емоційний компонент стосується загального емоційного фону, який супроводжує людину у ставленні до свого життя. Таке домінування позитивного настрою, який допомагає зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях.

Т. Можаровська визначає, що основними вимірами психологічного благополуччя є [26]:

1. Особистісний вимір стосується внутрішніх характеристик людини, таких як її самооцінка, здатність до самореалізації, емоційна стабільність і автономність. Людина з високим рівнем особистісного благополуччя впевнена у своїх можливостях, приймає себе такою, якою вона є, і активно розвиває свої таланти та здібності. Самореалізація відіграє центральну роль у цьому вимірі, оскільки дозволяє людині почуватися значущою і цінною.

2. Соціальний вимір відображає якість міжособистісних стосунків і відчуття належності до соціальної групи. Соціальне благополуччя базується на здатності людини будувати конструктивні взаємини, отримувати підтримку від оточення та ефективно взаємодіяти з іншими. Важливим є також відчуття прийняття та розуміння з боку суспільства. Люди, які відчують себе частиною спільноти, зазвичай демонструють вищий рівень соціального благополуччя, оскільки вони знаходять у стосунках джерело емоційного ресурсу.

3. Матеріальний вимір стосується задоволення базових потреб людини у ресурсах, необхідних для комфортного життя, що включає фінансову стабільність, можливість забезпечити себе житлом, харчуванням, доступом до освіти та медичних послуг. Матеріальний добробут створює основу для впевненості у завтрашньому дні та знижує рівень стресу, пов'язаного з фінансовими труднощами. Важливо, що матеріальне благополуччя не обмежується лише кількістю ресурсів, а також включає відчуття достатності та задоволення своїм рівнем життя.

4. Фізичний вимір психологічного благополуччя включає стан здоров'я людини, її фізичну активність і здатність підтримувати енергійність у повсякденному житті. Гарний фізичний стан є основою для емоційної стабільності та психологічної витривалості. Наприклад, регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують

рівень стресу. Водночас здоровий спосіб життя (харчування, сон, уникнення шкідливих звичок) є важливим компонентом фізичного благополуччя.

5. Духовний вимір стосується відчуття життєвого сенсу, внутрішньої гармонії та зв'язку з чимось більшим, ніж сама людина (це може бути релігія, філософія чи моральні цінності). Людина з високим рівнем духовного благополуччя має чіткі цілі в житті, керується власними принципами та цінностями, які допомагають їй долати труднощі. Духовність також сприяє глибшому сприйняттю світу і відчуттю задоволеності життям, незалежно від зовнішніх обставин.

Отже, психологічне благополуччя є складною структурою, що включає взаємопов'язані емоційні, когнітивні, особистісні, соціальні та екзистенційні аспекти, що є ключовим для гармонійного функціонування особистості у сучасному світі. З огляду на глобальні виклики, важливо розвивати навички саморегуляції, підтримувати здорові соціальні стосунки та шукати життєвий зміст, щоб досягати стабільного психологічного благополуччя.

1.3. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молодого покоління

Гендерні стереотипи, тобто упереджені або усталені уявлення про ролі, поведінку та характеристики, притаманні чоловікам і жінкам, значно впливають на психологічне благополуччя молодого покоління. Такі стереотипи часто формують очікування суспільства щодо того, як молоді люди повинні виглядати, поводитися чи досягати успіху. Вплив таких уявлень може бути як позитивним, так і негативним, але переважно він створює обмеження, що можуть призводити до емоційного дискомфорту, внутрішніх конфліктів і зниження самооцінки [22].

О. В. Файдюк та В. М. Линець вказують, що гендерні стереотипи часто зводять до певних обмежень: хлопців спонукають бути сильними, емоційно стриманими, орієнтованими на кар'єру, а дівчат – до прояву м'якості, турботи та орієнтації на сім'ю, коли молода людина має інші особисті якості або

інтереси, що може викликати почуття провини, тривогу і навіть занижену самооцінку. У результаті вони можуть відмовлятися від самовираження, що обмежує їхнє особистісне зростання [33].

Л. В. Галаз разом з колегами зазначають, що постійне прагнення відповідати стереотипам створює високий рівень стресу, адже молодь може відчувати тиск з боку сім'ї, друзів і суспільства загалом, наприклад, хлопці, які бояться проявити емоції через страх виглядати «слабкими», можуть відчувати емоційну напругу. Подібно й дівчата, яких тиснуть очікування щодо зовнішності або «традиційних» жіночих ролей, можуть розвивати тривожність або незадоволеність собою [10].

Я. З. Василькевич вказує, що гендерні стереотипи також впливають на формування соціальних зв'язків, обмежуючи вибір видів діяльності або кола спілкування. Наприклад, через стереотипи про «чоловічі» та «жіночі» захоплення хлопці й дівчата можуть уникати певних хобі чи професій, щоб уникнути критики з боку однолітків, що обмежує можливості для розвитку інтересів і нівелює унікальність кожної особистості [8].

На думку А. І. Бахмач, молодь, що не відповідає суспільним очікуванням, часто має занижену самооцінку і невпевненість у собі, наприклад, дівчата можуть відчувати сильний тиск через стандарти краси і зовнішності, а хлопці – через очікування бути конкурентоспроможними та успішними. Якщо ці очікування здаються недосяжними, це може призводити до відчуття невдачі і психологічного дискомфорту [1].

А. С. Харченко зазначає, що коли молода людина відчуває розрив між власними бажаннями і стереотипними очікуваннями, виникає внутрішній конфлікт, що може вплинути на розвиток тривожності, депресивних станів або навіть призвести до ізоляції від суспільства. Подолання цих внутрішніх суперечностей часто вимагає часу і підтримки, а також більш відкритого ставлення суспільства до індивідуальних відмінностей [34].

Д. Кучеренко і Д. Тінін доходять висновку, що сьогодні одним із головних напрямів для інтеграції гендерного підходу є розвиток наукових

досліджень у сфері гендеру та включення гендерних питань у політику національної безпеки. Важливо проводити культурно-виховні та просвітницькі заходи серед населення, щоб формувати гендерну культуру та підтримувати розвиток гуманітарної діяльності [19].

Н. П. Лесніченко вказує, що гендерні стереотипи можуть створювати постійне відчуття емоційного напруження у молодих людей, оскільки вони змушені відповідати соціальним очікуванням, наприклад, стереотипи нав'язують певні емоційні норми: для хлопців це часто означає стриманість, уникання проявів слабкості чи емоційної вразливості, а для дівчат – схильність до турботи та співчуття. Такі норми можуть створювати внутрішній конфлікт у людей, які не відповідають цим стандартам або відчують, що їхні емоції не відповідають «правильному» гендерному виразу. Таке постійне відчуття емоційного тиску може викликати тривогу, депресивні настрої та знижувати загальний емоційний баланс. Молоді люди часто відчують, що не мають права на справжнє самовираження або повинні приховувати свої почуття, що з часом веде до емоційного вигорання, стресу, а іноді й до більш серйозних психічних розладів, таких як депресія чи тривожні розлади [20].

На думку С. В. Беленчук, гендерні стереотипи також впливають на когнітивну складову психологічного благополуччя, формуючи хибні уявлення про можливості молодих людей. У навчальному та професійному середовищі стереотипи можуть обмежувати вибір кар'єрних шляхів і особистих інтересів [3].

За визначенням авторки, соціальний аспект психологічного благополуччя також сильно залежить від гендерних стереотипів: очікування, які виникають через ці стереотипи, накладають обмеження на взаємини між людьми, зокрема в дружбі, родинних стосунках та романтичних відносинах [3].

С. Бондаревич вказує, що гендерні стереотипи можуть спричиняти труднощі в побудові рівноправних, відкритих стосунків, наприклад, хлопці можуть відчувати тиск бути завжди сильними, рішучими і незалежними, що

іноді заважає їм відкриватися емоційно або просити про допомогу. Дівчата, в свою чергу, можуть стикатися з очікуванням, що вони повинні бути турботливими і самовідданими, що може заважати їм реалізовувати свої потреби та бажання. Такі стереотипи можуть призводити до соціальної ізоляції, оскільки люди, які не відповідають гендерним нормам, часто відчувають себе відчуженими або навіть стикаються з осудом з боку оточення, що впливає на якість міжособистісних стосунків і загальний рівень соціального благополуччя [5].

Гендерні стереотипи створюють обмеження, які заважають молодим людям розвиватися відповідно до своїх справжніх потреб і бажань. Замість того, щоб розвиватися на основі власних цінностей і прагнень, молодь намагається відповідати зовнішнім стандартам, що створює внутрішній конфлікт і може призвести до кризи ідентичності [14].

В. Сметаняк вважає, що духовний компонент психологічного благополуччя включає відчуття сенсу життя, здатність людини знаходити внутрішню гармонію та дотримуватися власних цінностей. Гендерні стереотипи можуть ускладнювати цей процес, якщо цінності, які вони нав'язують, суперечать особистим переконанням людини [32].

Отже, гендерні стереотипи мають комплексний вплив на психологічне благополуччя молодого покоління. Вони обмежують емоційну свободу, викликають когнітивні перекося, утруднюють соціальні взаємодії, призводять до внутрішніх конфліктів і можуть заважати розвитку духовного аспету особистості. Важливо знижувати вплив цих стереотипів через освіту, відкриті дискусії та підтримку індивідуальності кожної особи, щоб сприяти розвитку гармонійного психологічного благополуччя у молодих людей.

Висновки до першого розділу

Гендерні стереотипи мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя молоді, оскільки формують обмеження щодо того, як чоловіки та жінки повинні поводитись, відчувати та діяти в суспільстві. Вони можуть

викликати емоційне напруження, оскільки молоді люди відчувають тиск відповідати соціальним очікуванням, що часто призводить до тривоги, депресії та зниження самооцінки. Також стереотипи обмежують розвиток особистості, змушуючи людей відповідати зовнішнім стандартам, а не слідувати власним бажанням і переконанням, що може призвести до кризи ідентичності та відчуття внутрішнього конфлікту.

Гендерні стереотипи також обмежують можливості для розвитку, оскільки молоді люди часто сумніваються у своїх силах через уявлення про «чоловічі» або «жіночі» професії та ролі. У результаті вони можуть уникати тих чи інших сфер діяльності, що знижує їхній потенціал. Стереотипи заважають будувати рівноправні стосунки, спричиняючи соціальні труднощі та перешкоджаючи розвитку здорових взаємодій.

Отже, вплив гендерних стереотипів на молодь негативно позначається на її психологічному стані, обмежуючи самовираження, емоційну гармонію і соціальну адаптацію, тому важливо працювати над зменшенням цих стереотипів і створювати умови для розвитку молодих людей відповідно до їхніх індивідуальних потреб та переконань.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Опис процедури проведення та методичних засад емпіричного дослідження впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді

Дослідження впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді має на меті з'ясувати, як уявлення про гендерні ролі, сформовані суспільством, впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя молодих людей, зокрема студентів вищих навчальних закладів. Для досягнення цієї мети використовується комплексний підхід, який поєднує кількісні та якісні методи психологічного дослідження.

Участь у дослідженні взяли 60 студентів Херсонського державного університету віком від 19 до 23 років, що дозволяє зосередитися на молоді, яка перебуває на етапі становлення професійної та особистісної ідентичності. Вибірка збалансована за гендерною ознакою: половина учасників – жінки, половина – чоловіки, що забезпечує можливість порівняння впливу гендерних стереотипів на обидві статі. Дослідження проводилося дистанційно через онлайн-платформи, що підвищує доступність для учасників і мінімізує вплив зовнішніх факторів, таких як присутність дослідника чи тиск соціального середовища.

Для збору даних застосовуються чотири психологічні методики, які дозволяють оцінити як гендерні стереотипи та ідентичність, так і рівень психологічного благополуччя. Першою є «Статеворольовий опитувальник» С. Бем (BSRI, Bem Sex-Role Inventory), який використовується для дослідження психологічної ідентифікації учасників із традиційними гендерними ролями – маскуліністю, фемініністю або їх поєднанням, відомим як психологічна андрогінія. Опитувальник складається з 60 пунктів,

кожен із яких описує певну рису характеру чи поведінки, наприклад, «агресивний», «чуйний» або «незалежний» [37].

Респонденти оцінюють, наскільки кожна риса їм властива, використовуючи бінарну шкалу («так» або «ні») або, в оригінальній версії, семибальну шкалу. Кожен збіг із ключем за шкалами маскулінності (20 пунктів), фемінінності (20 пунктів) або нейтральних рис (20 пунктів) додає один бал.

Методика базується на припущенні, що маскулінність і фемінінність є незалежними вимірами, а високий рівень андрогінії, тобто поєднання рис обох типів, може свідчити про більшу психологічну гнучкість і потенційно вищий рівень благополуччя. Дана методика дозволяє з'ясувати, як дотримання традиційних гендерних ролей або відхід від них впливає на суб'єктивне благополуччя [37].

Друга методика, розроблена Л. Шнейдером, спрямована на вивчення гендерної ідентичності через проєктивний підхід. Вона базується на асоціативному тесті, де учасникам пропонують набір слів, пов'язаних із гендерними ролями, таких як «сила», «турбота» чи «чутливість». Учасники обирають слова, які асоціюються з їхньою гендерною ідентичністю, а співвідношення вибраних слів дозволяє визначити рівень ідентичності – від попередньої, коли уявлення про власну гендерну роль є нечітким, до псевдопозитивної, що характеризується надмірною фіксацією на стереотипних ролях. Даний підхід доповнює BSRI, надаючи якісну інформацію про суб'єктивне сприйняття гендерної ідентичності та дозволяючи глибше зрозуміти, як внутрішні уявлення учасників корелюють із їхнім благополуччям [24].

Третя методика, «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), розроблена українськими дослідниками О. Калюк та О. Савченко, оцінює когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя. Вона складається з 20 тверджень, які учасники оцінюють за п'ятибальною шкалою від «зовсім не згоден» до «повністю згоден» [29].

Методика включає три субшкали: задоволеність власним життям, яка відображає загальну оцінку досягнень і самореалізації; невдоволеність собою та розчарування в житті, що фіксує негативні когнітивні оцінки; і задоволеність відносинами з іншими, яка аналізує якість соціальних зв'язків. Сумарний бал за кожною субшкалою дозволяє оцінити окремі аспекти благополуччя, а загальний бал дає уявлення про загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Дана методика є цінною для дослідження, оскільки дозволяє детально розібрати, які саме аспекти благополуччя зазнають впливу гендерних стереотипів [29].

Четверта методика – модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ, адаптована Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер за оригіналом Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman. Вона оцінює суб'єктивне благополуччя через 24 пункти, які учасники оцінюють за п'ятибальною шкалою [17].

Методика охоплює три субшкали: психологічне благополуччя, що включає здатність контролювати своє життя, оптимізм, впевненість у своїх думках і особистісний розвиток; фізичне здоров'я та благополуччя, що оцінює задоволеність фізичним станом, якістю сну та повсякденною активністю; а також стосунки, які відображають комфортність спілкування, якість дружніх і особистих зв'язків та можливість звертатися за допомогою. Усі пункти, крім четвертого, мають прямий порядок нарахування балів, тоді як четвертий пункт оцінюється у зворотному порядку. Загальний бал варіюється від 24 до 120, а результати порівнюються з нормативними даними, що дозволяє класифікувати рівень благополуччя як низький, середній або високий [17].

Процедура дослідження розпочинається з підготовчого етапу, під час якого розробляється дизайн, формулюються гіпотези, обираються методики та залучаються учасники. Забезпечуються етичні стандарти: учасники дають інформовану згоду, а їхні дані залишаються анонімними та конфіденційними.

На основному етапі учасники отримують доступ до онлайн-форм із чіткими інструкціями та послідовно заповнюють опитувальники: спочатку

BSRI, потім методику Шнейдера, КОСБ-3 і шкалу БІБІСІ. Дистанційний формат забезпечує комфорт і знижує вплив соціальної бажаності у відповідях.

Після збору даних відповіді кодуються, переводяться в бали відповідно до ключів методик і аналізуються. Використовуються методи описової статистики для узагальнення даних, кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між гендерними стереотипами та благополуччям, а також порівняльний аналіз, а саме t-критерій Стюдента, для оцінки гендерних відмінностей.

Теоретичною основою дослідження є концепція гендерних ролей С. Бем, яка розглядає маскулінність і фемінінність як незалежні виміри та підкреслює адаптивність психологічної андрогінії. Також використовуються моделі суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, що поєднують когнітивні та афективні компоненти, і підходи К. Ріффа до психологічного благополуччя, які акцентують на автономії, самореалізації та позитивних стосунках.

2.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

Першочергово нами було проінтерпретовано результати за статево-рольовим опитувальником. Розподіл проявів фемінності, маскулінності та андрогінності серед респондентів представлений у вигляді рис. 2.1.

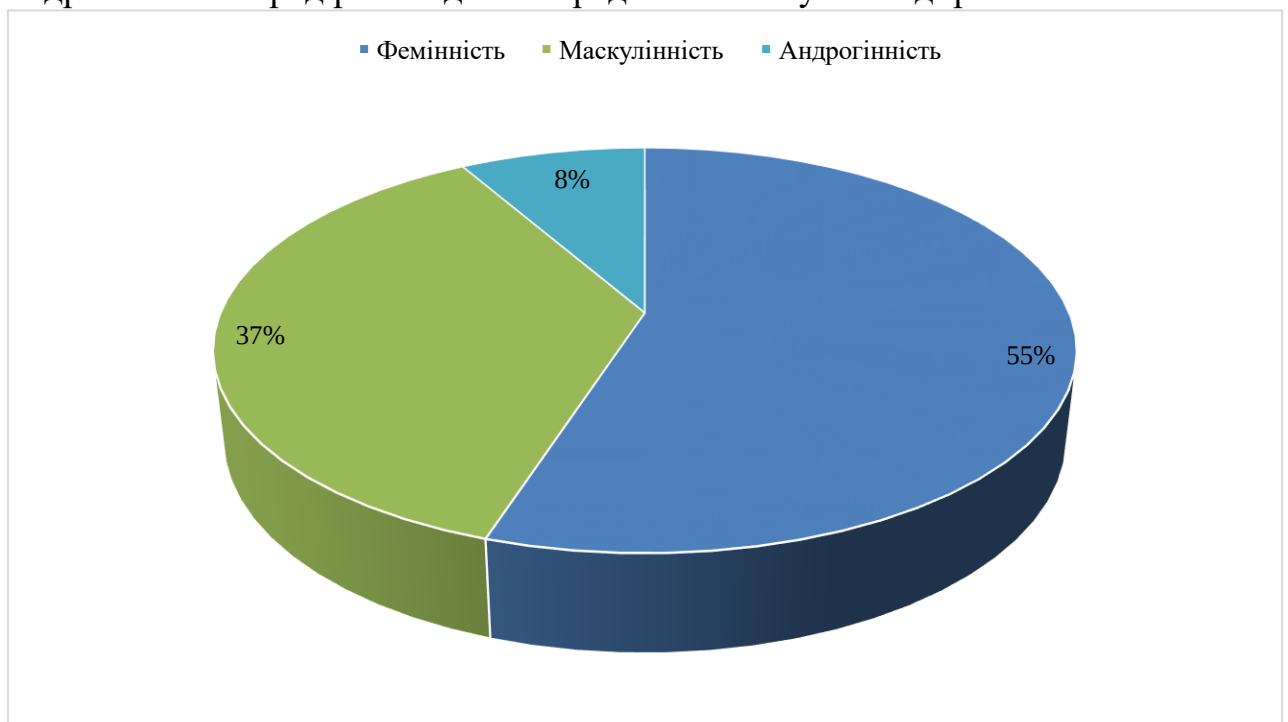


Рис. 2.1. Результати за статево-рольовим опитувальником (n=60)

Результати розподілу проявів гендерних ролей серед 60 респондентів, студентів Херсонського державного університету віком 19-23 роки (50% жінок, 50% чоловіків), показали наступне: 55% учасників продемонстрували переважання фемінних рис, 36,7% – маскулінних рис, а 8,3% – андрогінність. Такий розподіл свідчить про те, що більша частина вибірки ідентифікується з фемінними характеристиками, що може відображати як культурні особливості сприйняття гендерних ролей у молодіжному середовищі, так і специфіку вибірки, яка включає студентів гуманітарного вишу. Високий відсоток фемінності може вказувати на більшу схильність учасників до проявів емпатії, турботи та соціальної орієнтованості, які асоціюються з традиційно жіночими рисами.

Маскулінність, виявлена у 36,7% респондентів, відображає орієнтацію на незалежність, лідерство та впевненість, що традиційно пов'язують із чоловічими ролями.

Натомість відносно низький відсоток андрогінності (8,3%) може вказувати на те, що лише невелика частка учасників поєднує риси обох гендерних ролей, що, згідно з теорією С. Бем, може бути пов'язано з вищою психологічною гнучкістю та адаптивністю.

Наступним кроком було аналізування результатів за методикою «Вивчення гендерної ідентичності», отримані показники представлені у вигляді відсоткового співвідношення на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Результати за методикою «Вивчення гендерної ідентичності» (n=60)

У нашому дослідженні, проведеному на вибірці з 60 студентів Херсонського державного університету віком 19-23 роки (50% жінок, 50% чоловіків), результати розподілу рівнів гендерної ідентичності представлені у відсотковому співвідношенні: передчасна – 5%, дифузна – 21,7%, мораторій – 18,3%, досягнута – 18,3%, псевдопозитивна – 36,7%.

Передчасна гендерна ідентичність, зафіксована у 5% респондентів, є найменш представленою у вибірці. Даний рівень характеризується передчасним, часто некритичним прийняттям гендерної ролі, яка нав'язується зовнішнім середовищем (наприклад, сім'єю, суспільством чи культурними нормами), без глибокого особистісного осмислення. Учасники з передчасною ідентичністю обирають асоціації, які відповідають стереотипним уявленням

про гендер (наприклад, «турбота» для жінок, «сила» для чоловіків), але їхній вибір є поверхневим і не відображає сформованої внутрішньої позиції.

Дифузна гендерна ідентичність, виявлена у 21,7% респондентів, характеризується нечітким, розмитим уявленням про власну гендерну роль. Учасники з дифузною ідентичністю демонструють відсутність чіткої позиції щодо своєї гендерної ідентичності, обираючи слова, які не формують послідовного патерну або відображають суперечливі асоціації, що може бути пов'язано з уникненням гендерних категорій, низьким рівнем самосвідомості або перебуванням у стані невизначеності.

Мораторій, зафіксований у 18,3% респондентів, характеризується активним пошуком гендерної ідентичності. Учасники на цьому рівні свідомо досліджують різні гендерні ролі, обираючи слова, які відображають експериментальний підхід до асоціацій. Вони можуть комбінувати стереотипно чоловічі та жіночі риси, але ще не дійшли до остаточного визначення своєї ідентичності.

Досягнута гендерна ідентичність, також зафіксована у 18,3% респондентів, характеризується чітким, свідомим прийняттям власної гендерної ролі після періоду рефлексії та дослідження. Учасники обирають слова, які відображають послідовну, гармонійну ідентичність, що відповідає їхнім внутрішнім переконанням, незалежно від того, чи є вона традиційною чи нетрадиційною.

Псевдопозитивна гендерна ідентичність, зафіксована у 36,7% респондентів, є найпоширенішою у вибірці. Даний рівень характеризується надмірною фіксацією на стереотипних гендерних ролях, часто з ігноруванням інших аспектів ідентичності. Учасники обирають слова, які відповідають гіперболізованим уявленням про гендер (наприклад, виключно «сила» для чоловіків або «турбота» для жінок), демонструючи жорсткість у сприйнятті ролей.

Далі нами було проаналізовано результати за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), що відображені у вигляді рис. 2.3.

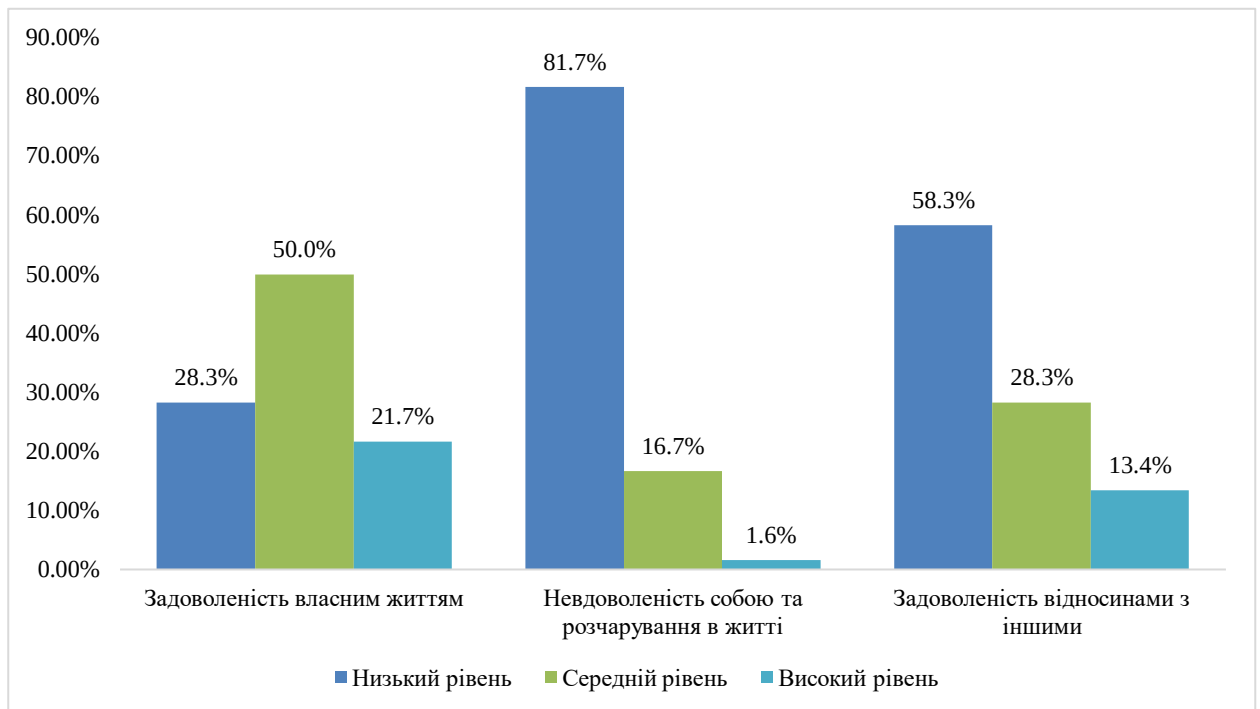


Рис. 2.3. Результати за шкалами методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) (n=60)

Субшкала «Задоволеність власним життям» оцінює когнітивну оцінку учасниками їхніх особистих досягнень, самореалізації та загального задоволення життям. Вона включає твердження, які відображають позитивне сприйняття власного життя, наприклад, «Я задоволений тим, як складається моє життя» або «Я досяг того, чого прагнув». Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою, а сумарний бал за субшкалою визначає рівень задоволеності: низький (низькі бали, що вказують на незадоволеність), середній (помірна задоволеність) або високий (виражена задоволеність). У нашому дослідженні 50% респондентів показали середній рівень, що є домінуючим, тоді як 28,3% мають низький рівень, а 21,7% – високий.

Субшкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» вимірює негативні когнітивні оцінки себе та свого життя, включаючи почуття

розчарування, незадоволеності собою чи відчуття невдачі. Твердження, такі як «Я часто відчуваю розчарування в собі» або «Моє життя не відповідає моїм очікуванням», оцінюються за п'ятибальною шкалою, де вищі бали вказують на більшу невдоволеність. Низький рівень означає мінімальну або відсутню невдоволеність, середній – помірну, а високий – сильну. У нашому дослідженні переважання низького рівня (81,7%) свідчить про те, що більшість учасників не відчувають значного розчарування чи незадоволеності.

Результати за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими» розподілилися так: низький рівень – 58,3%, середній рівень – 28,3%, високий рівень – 13,4%. Дана субшкала оцінює якість соціальних зв'язків, включаючи дружні, романтичні та сімейні стосунки, а також відчуття підтримки від інших.

Учасники оцінюють твердження, пов'язані з міжособистісними стосунками за 5-бальною шкалою. Низький рівень вказує на незадоволеність соціальними зв'язками, середній – на помірну якість стосунків, а високий – на міцні та гармонійні зв'язки. Низький рівень задоволеності відносинами (58,3%) може свідчити про труднощі в соціальній взаємодії, брак підтримки чи відчуття ізоляції, що негативно впливає на благополуччя. Середній рівень (28,3%) вказує на задовільні, але не ідеальні стосунки, тоді як високий рівень (13,4%) відображає міцні соціальні зв'язки, які сприяють психологічному комфорту.

На основі отриманих результатів нами було визначено загальний рівень задоволеності життям (рис. 2.4).

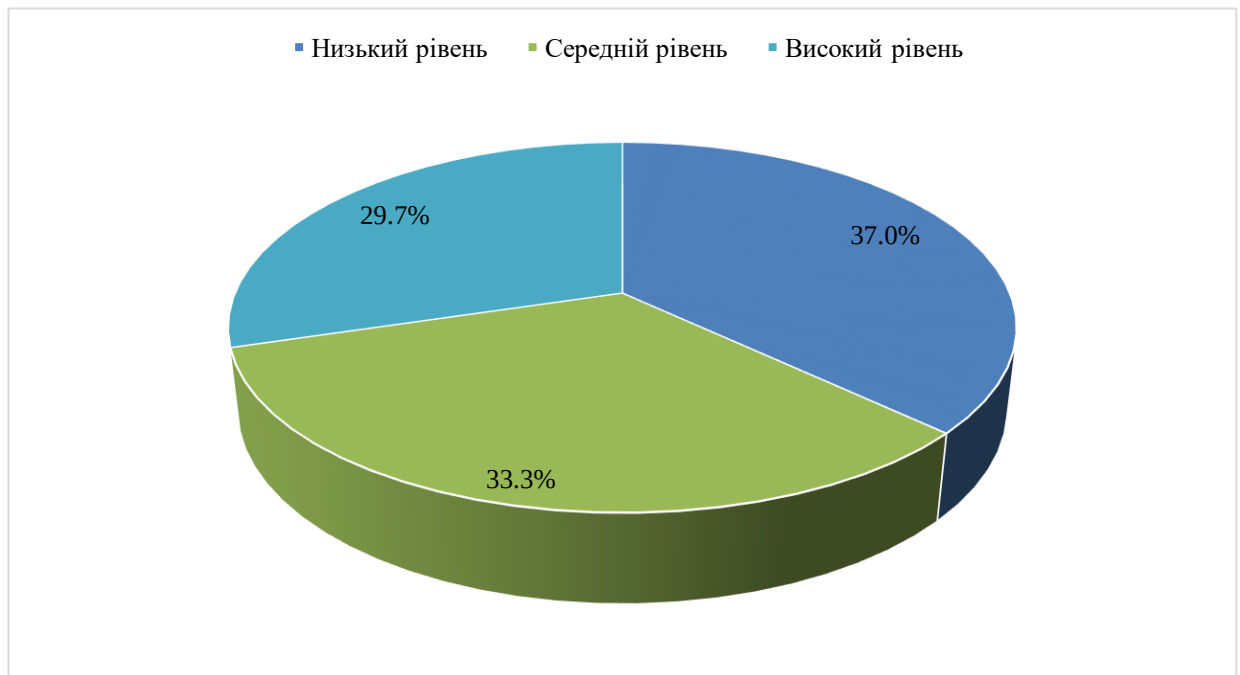


Рис. 2.4. Результати загального рівня задоволеності життям за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) (n=60)

Низький рівень суб'єктивного благополуччя, зафіксований у 33,3% учасників, вказує на значну частку студентів, які відчують незадоволеність своїм життям, що може проявлятися у відчутті невідповідності між очікуваннями та реальністю, браку мотивації чи труднощах у самореалізації. Такі особи можуть переживати стрес, пов'язаний з академічними викликами, соціальними труднощами чи особистими невдачами, що знижує їхнє загальне відчуття гармонії та задоволення.

Середній рівень, виявлений у 30% респондентів, відображає нейтральне сприйняття свого життя. Такі учасники, ймовірно, не відчують значного дискомфорту, але й не мають вираженого ентузіазму чи повного задоволення. Вони можуть оцінювати своє життя як прийнятне, але з певними аспектами, які потребують покращення, що є типовим для молоді на етапі становлення.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя, зафіксований у 26,7% учасників, свідчить про групу студентів, які відчують гармонію, задоволеність і впевненість у своєму житті. Такі особи, ймовірно, мають чіткі цілі, міцні соціальні зв'язки та позитивне самосприйняття, що сприяє їхньому психологічному комфорту.

Отриманий розподіл показує гетерогенність у сприйнятті благополуччя серед студентів, з переважанням низького рівня, що може бути пов'язано з впливом зовнішніх факторів, таких як академічний тиск чи соціально-економічна нестабільність.

Наступним кроком було аналізування результатів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ». Отримані показники за шкалами методики представлені у вигляді рис. 2.5.

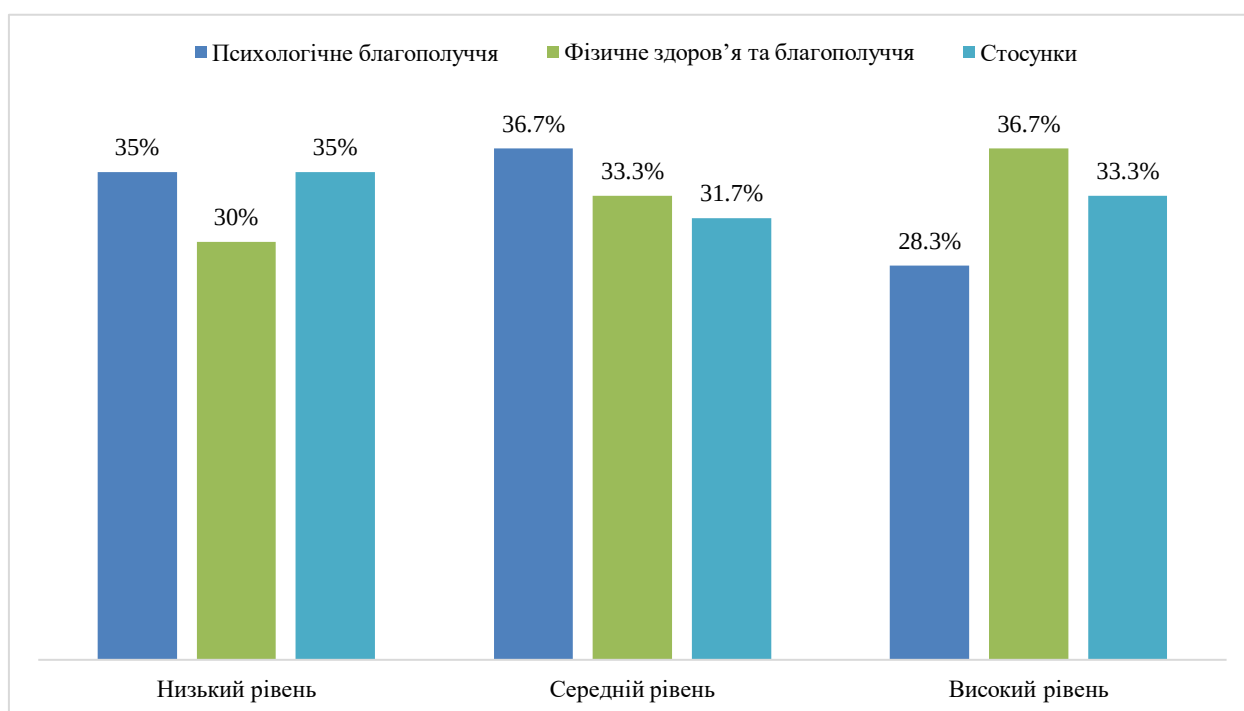


Рис. 2.5. Результати за шкалами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (n=60)

За субшкалою «Психологічне благополуччя» результати розподілилися так: низький рівень – 35%, середній рівень – 36,7%, високий рівень – 28,3%. Дана субшкала оцінює здатність учасників відчувати контроль над своїм

життям, оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних думках і переконаннях, а також можливість особистісного зростання. Низький рівень у 35% студентів вказує на те, що третина вибірки відчуває труднощі в управлінні своїм життям, брак впевненості чи песимістичне ставлення до майбутнього, що може бути пов'язано з академічним тиском, невизначеністю кар'єрних перспектив або особистими викликами, характерними для молодіжного віку. Середній рівень у 36,7% свідчить про те, що найбільша частка учасників має помірне відчуття контролю та оптимізму, але не відчуває повної впевненості чи стабільності. Високий рівень у 28,3% відображає групу студентів, які відчувають себе впевнено, мають чіткі цілі та позитивно оцінюють свої можливості для розвитку.

За субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» розподіл такий: низький рівень – 30%, середній рівень – 33,3% (20 осіб), високий рівень – 36,7%. Дана субшкала оцінює задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю виконувати повсякденні завдання, займатися спортом, відпочивати, а також відсутність симптомів депресії чи тривоги. Високий рівень у 36,7% вказує на те, що найбільша частка студентів позитивно оцінює свій фізичний стан і здатність до активного життя, що є позитивним показником для молоді. Середній рівень у 33,3% відображає помірну задоволеність, коли учасники мають певні труднощі, наприклад, із якістю сну чи енергією, але вони не є критичними. Низький рівень у 30% свідчить про те, що значна частина студентів відчуває проблеми з фізичним здоров'ям, можливо, через стрес, недостатній відпочинок чи обмеження, пов'язані з дистанційним навчанням.

За субшкалою «Стосунки» результати такі: низький рівень – 35%, середній рівень – 31,7%, високий рівень – 33,3%. Дана субшкала оцінює комфортність спілкування, якість дружніх і особистих стосунків, здатність звертатися за допомогою та задоволеність соціальними зв'язками. Низький рівень у 35% вказує на те, що третина студентів відчуває труднощі у міжособистісних відносинах, можливо, через ізоляцію, конфлікти чи брак підтримки, що може бути пов'язано з дистанційним форматом навчання чи

соціальними викликами. Середній рівень у 31,7% відображає помірну якість стосунків, коли учасники мають певні зв'язки, але вони не є повністю гармонійними. Високий рівень у 33,3% свідчить про міцні соціальні зв'язки у третини вибірки, що сприяє їхньому благополуччю.

На основі отриманих результатів нами було визначено загальний рівень суб'єктивного благополуччя (рис. 2.6).

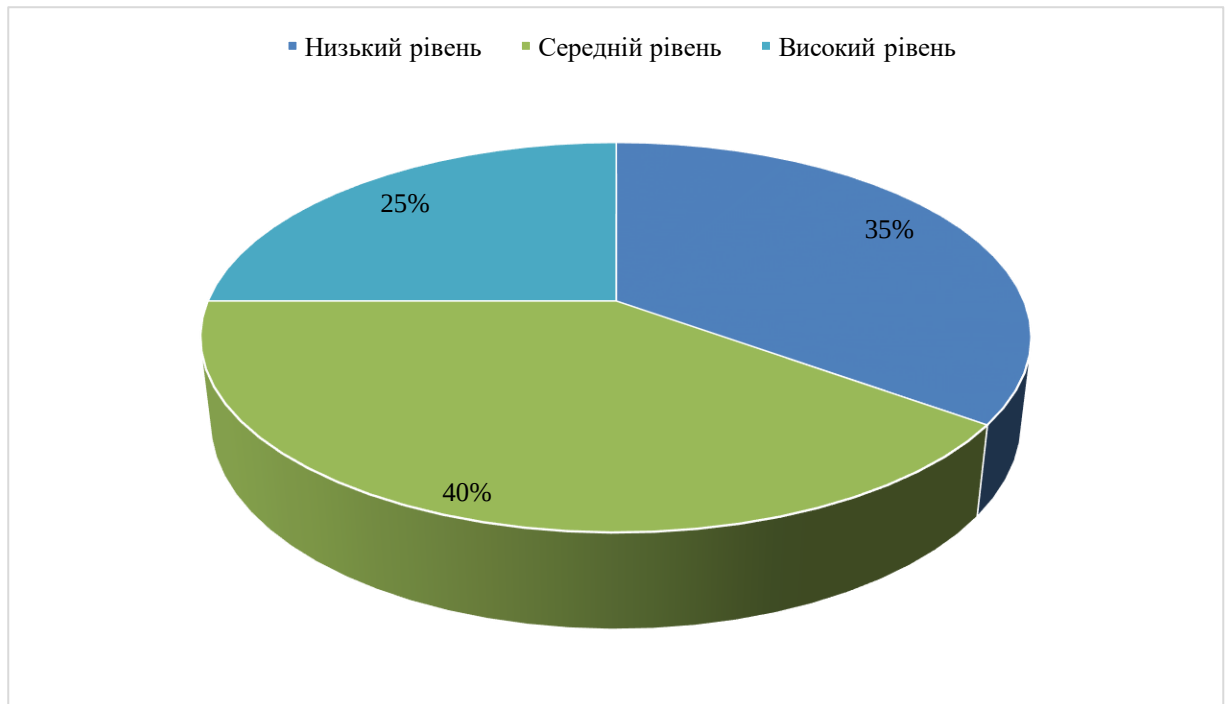


Рис. 2.6. Результати загального рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (n=60)

Загальний рівень суб'єктивного благополуччя, визначений на основі сумарного балу за всіма пунктами методики, розподілився так: низький рівень – 35%, середній рівень – 40%, високий рівень – 25%. Низький рівень у 35% вказує на значну частку студентів, які відчують загальну незадоволеність своїм життям, що може бути зумовлено поєднанням труднощів у психологічному контролі, фізичному здоров'ї чи соціальних зв'язках. Середній рівень у 40% є найпоширенішим, відображаючи нейтральне сприйняття життя, коли учасники мають як позитивні, так і проблемні аспекти,

але загалом справляються з викликами. Високий рівень у 25% свідчить про чверть вибірки, яка відчуває гармонію, задоволеність і впевненість у всіх сферах життя.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами нами було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту Спірмена, оскільки отримані показники не відповідають нормальному розподілу даних (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники кореляційного аналізу (n=60)

	Фемінність	Маскулінність	Гендерна ідентичність
Задоволеність власним життям		0,278*	-0,303*
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0,267*		
Задоволеність відносинами з іншими		0,271*	
Загальний рівень задоволеності життям		0,279*	-0,306*
Суб'єктивне благополуччя	-0,358**		

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$

У ході аналізування нами визначено:

1. Задоволеність власним життям:

З маскулінністю: коефіцієнт Спірмена $r = 0,278^*$ ($*p < .05$). Позитивний слабкий зв'язок вказує на те, що вищий рівень маскулінних рис (таких як незалежність, впевненість, лідерство) асоціюється з дещо вищою задоволеністю власним життям, що може пояснюватися тим, що маскулінні риси сприяють орієнтації на досягнення та самореалізацію, що позитивно впливає на оцінку власного життя.

З гендерною ідентичністю: $r = -0,303^*$ ($*p < .05$). Негативний слабкий зв'язок свідчить, що вищі рівні гендерної ідентичності (наприклад, псевдопозитивна, 36,7%) асоціюються з нижчою задоволеністю власним життям, що може вказувати на те, що жорстка фіксація на стереотипних гендерних ролях обмежує самовираження та знижує відчуття задоволення.

2. Невдоволеність собою та розчарування в житті:

З фемінністю: $r = -0,267^*$ ($*p < .05$). Негативний слабкий зв'язок показує, що вищий рівень фемінних рис (емпатія, турбота, чутливість) асоціюється з нижчим рівнем невдоволеності собою та розчарування в житті. Фемінні особи, ймовірно, мають міцніші соціальні зв'язки, що сприяють емоційній стабільності та зменшенню самокритики.

3. Задоволеність відносинами з іншими:

З маскулінністю: $r = 0,271^*$ ($*p < .05$). Позитивний слабкий зв'язок вказує, що маскулінні риси дещо сприяють задоволеності стосунками з іншими, що може бути пов'язано з впевненістю та лідерськими якостями, які полегшують соціальну взаємодію, хоча зв'язок є слабким і потребує додаткового аналізу.

4. Загальний рівень задоволеності життям:

З маскулінністю: $r = 0,279^*$ ($*p < .05$). Позитивний слабкий зв'язок свідчить, що вищі показники маскулінності асоціюються з дещо вищим загальним рівнем задоволеності життям, що може відображати вплив таких рис, як автономія та цілеспрямованість, на загальне благополуччя.

З гендерною ідентичністю: $r = -0,306^*$ ($*p < .05$). Негативний слабкий зв'язок показує, що вищі рівні гендерної ідентичності, особливо псевдопозитивної, пов'язані з нижчим загальним рівнем задоволеності життям. Жорстке дотримання гендерних стереотипів може створювати внутрішній конфлікт або обмежувати самореалізацію.

5. Суб'єктивне благополуччя:

З фемінністю: $r = -0,358^{**}$ ($*p < .01$). Помірний негативний зв'язок є найбільш значущим у дослідженні. Вищий рівень фемінності (55% вибірки)

асоціюється з нижчим суб'єктивним благополуччям за БІБІСІ, що включає психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки, що може вказувати на те, що фемінні риси, попри їхню орієнтацію на соціальну гармонію, у поєднанні з гендерними стереотипами можуть створювати тиск, знижуючи загальне благополуччя, наприклад, через надмірну залежність від думки інших або обмеження автономії.

Отримані кореляції вказують на складний взаємозв'язок між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям. Позитивний слабкий зв'язок маскулінності із задоволеністю власним життям ($r = 0,278^*$), стосунками ($r = 0,271^*$) та загальним рівнем задоволеності ($r = 0,279^*$) свідчить про те, що риси, пов'язані з незалежністю та лідерством, можуть сприяти кращій самореалізації та соціальній взаємодії, хоча ефект є незначним. Негативний зв'язок фемінності з невдоволеністю собою ($r = -0,267^*$) підкреслює захисну роль фемінних рис, таких як емпатія, у зниженні самокритики, але водночас помірний негативний зв'язок фемінності із суб'єктивним благополуччям ($r = -0,358^{**}$) вказує на потенційні обмеження, які накладає фемінна роль у контексті гендерних стереотипів, наприклад, через соціальний тиск чи очікування самопожертви. Негативні зв'язки гендерної ідентичності (особливо псевдопозитивної, 36,7%) із задоволеністю власним життям ($r = -0,303^*$) та загальним рівнем ($r = -0,306^*$) підкреслюють, що жорстка фіксація на стереотипних ролях може знижувати благополуччя, можливо, через обмеження самовираження чи внутрішні конфлікти.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя. Маскулінність, яка становить 36,7% за BSRI, має слабкий позитивний вплив на благополуччя, тоді як фемінність (55%) і псевдопозитивна ідентичність (36,7% за Шнейдером) можуть знижувати його через обмеження, накладені стереотипами. Низький відсоток андрогінності (8,3%) обмежує можливість аналізу її впливу, але попередні дані BSRI припускають, що андрогінні особи можуть мати вищі показники благополуччя. Результати підкреслюють необхідність подолання

гендерних стереотипів для підвищення психологічного благополуччя молоді, особливо в контексті соціальних і культурних норм, які впливають на студентів.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя серед молодого покоління

На основі результатів дослідження впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді, проведеного на вибірці студентів Херсонського державного університету віком 19-23 роки, половина з яких були жінки, а половина – чоловіки, розроблено практичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя молодого покоління. Дослідження використовувало статево-рольовий опитувальник С. Бем (BSRI), методику вивчення гендерної ідентичності Л. Шнейдера, методику когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БІБІСІ. Аналіз показав, що фемінність домінує у 55% учасників, маскулінність – у 36,7%, а андрогінність – лише у 8,3%. За методикою Шнейдера псевдопозитивна ідентичність переважає у 36,7%, дифузна – у 21,7%, а мораторій та досягнута ідентичність – по 18,3%. Результати КОСБ-3 виявили низький рівень задоволеності відносинами у 58,3% учасників, тоді як за БІБІСІ низький рівень психологічного благополуччя та стосунків становить 35%.

Кореляційний аналіз за Спірменом показав слабкі позитивні зв'язки маскулінності із задоволеністю життям та стосунками, а також помірний негативний зв'язок фемінності з суб'єктивним благополуччям та псевдопозитивної ідентичності із задоволеністю життям. Отримані дані вказують на необхідність подолання обмежень, які накладають гендерні стереотипи, та підтримки молоді у формуванні гнучкої ідентичності для підвищення їхнього психологічного благополуччя.

На індивідуальному рівні молоді люди можуть працювати над розвитком психологічної гнучкості через саморефлексію та практики, що

сприяють поєднанню рис, традиційно асоційованих із різними гендерними ролями. Наприклад, ведення щоденника може допомогти молоді аналізувати ситуації, коли вони відчувають тиск через гендерні очікування, такі як необхідність бути «сильним» для чоловіків чи «турботливою» для жінок, і знаходити способи діяти поза цими рамками. Участь у тренінгах із розвитку емоційного інтелекту може бути корисною для чоловіків, щоб розвивати емпатію та чутливість, тоді як тренінги з лідерства чи асертивності можуть допомогти жінкам розвивати впевненість і самостійність.

Для подолання псевдопозитивної ідентичності, яка обмежує самовираження через жорстке дотримання стереотипів, молодь може відвідувати семінари про гендерну рівність, де обговорюються приклади успішних людей, які поєднують різні риси, наприклад, лідерство з турботою. Робота з психологом за когнітивно-поведінковими техніками може допомогти виявити та замінити стереотипні переконання, такі як «чоловіки не повинні виявляти емоції» чи «жінки мають бути покірними», на більш адаптивні уявлення про себе.

Для зменшення невизначеності, пов'язаної з дифузною ідентичністю, молоді люди можуть практикувати техніки усвідомленості, такі як медитація, що сприяють глибшому розумінню власних цінностей і зменшенню тривоги. Індивідуальні консультації з психологом, спрямовані на дослідження ідентичності через асоціативні методи, також можуть допомогти молоді сформуванню більш чіткої та гармонійної гендерної ідентичності.

На рівні освітніх закладів університети можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя молоді через інтеграцію програм, які розвінчують гендерні стереотипи та підтримують соціальні зв'язки. Впровадження модулів із гендерної освіти в навчальні програми може допомогти студентам усвідомити, як стереотипи впливають на їхнє життя, і навчитися поєднувати риси, що сприяють успіху, наприклад, лідерство з емпатією. Організація дискусійних клубів, де студенти діляться досвідом і аналізують вплив гендерних норм, може створити безпечний простір для

рефлексії та формування гнучкої ідентичності. Низький рівень задоволеності відносинами, виявлений у більшості учасників, підкреслює необхідність створення психологічних служб у вишах, де студенти могли б отримувати консультації з питань міжособистісних стосунків, самооцінки та управління стресом. Проведення групових тренінгів із розвитку комунікативних навичок і вирішення конфліктів може допомогти студентам будувати міцніші зв'язки з іншими, що є важливим для їхнього благополуччя.

На суспільному рівні важливим є проведення просвітницької роботи для подолання гендерних стереотипів, які, як показав негативний зв'язок фемінності з суб'єктивним благополуччям, можуть створювати тиск на молодь. Організація медійних кампаній, які демонструють історії людей, що досягли успіху завдяки поєднанню різних гендерних рис, може змінити суспільне сприйняття ролей і зменшити стигматизацію. Наприклад, висвітлення історій чоловіків, які відкрито виявляють емоції, чи жінок, які займають лідерські позиції, може надихнути молодь на подолання обмежень.

Співпраця з громадськими організаціями для створення програм підтримки молоді, таких як менторські ініціативи, де досвідчені фахівці допомагають студентам формувати гнучку ідентичність, може сприяти підвищенню впевненості та самореалізації. Проведення публічних лекцій і вебінарів із залученням психологів і експертів із гендерних питань може підвищити обізнаність суспільства про вплив стереотипів на психологічне здоров'я. Важливо також створювати ресурси, такі як онлайн-платформи чи мобільні додатки, де молодь могла б отримувати доступ до матеріалів про гендерну рівність, техніки самодопомоги та поради щодо побудови здорових стосунків.

Реалізація вказаних нами рекомендацій на індивідуальному, освітньому та суспільному рівнях сприятиме зменшенню впливу гендерних стереотипів, які обмежують самовираження та знижують психологічне благополуччя. Формування гнучкої ідентичності, підтримка соціальних зв'язків і підвищення обізнаності про гендерну рівність допоможуть молоді досягти більшої

гармонії, самореалізації та задоволення життям, що є особливо важливим у період становлення їхньої особистості.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді, дозволило отримати комплексні дані про взаємозв'язок між гендерними ролями, ідентичністю та суб'єктивним благополуччям студентів. Дослідження охопило вибірку з 60 студентів Херсонського державного університету віком 19–23 роки, збалансовану за гендерною ознакою (50% жінок, 50% чоловіків), і проводилося дистанційно через онлайн-платформи, що забезпечило зручність і мінімізацію зовнішнього впливу. Використання чотирьох психологічних методик – статево-рольового опитувальника Бем (BSRI), методики вивчення гендерної ідентичності Л. Шнейдера, методики когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ – дозволило всебічно оцінити гендерні стереотипи та їхній вплив на різні аспекти благополуччя.

Аналіз результатів за BSRI показав, що фемінність домінує у 55% учасників, маскулінність – у 36,7%, а андрогінність – лише у 8,3%, що вказує на переважання традиційних гендерних ролей серед молоді. За методикою Шнейдера псевдопозитивна ідентичність, яка відображає жорстке дотримання стереотипів, була найпоширенішою (36,7%), тоді як дифузна (21,7%), мораторій і досягнута (по 18,3%) ідентичності свідчать про активний процес пошуку ідентичності у частини молоді. Результати КОСБ-3 виявили низький рівень задоволеності відносинами з іншими у 58,3% учасників, тоді як невдоволеність собою була низькою у 81,7%, що вказує на відносну емоційну стабільність, але проблеми у соціальній сфері. За БІБІСІ низький рівень психологічного благополуччя та стосунків зафіксовано у 35%, а фізичне здоров'я оцінювалося відносно краще (високий рівень у 36,7%). Загальний

рівень суб'єктивного благополуччя за обома методиками показав значну частку низького рівня (33,3% за КОСБ-3, 35% за БІБІСІ), що підкреслює виклики, з якими стикається молодь.

Кореляційний аналіз за Спірменом, проведений через ненормальний розподіл даних, виявив слабкі позитивні зв'язки маскулінності із задоволеністю власним життям ($r = 0,278^*$), стосунками ($r = 0,271^*$) та загальним рівнем задоволеності ($r = 0,279^*$), що вказує на позитивний, але незначний вплив маскулінних рис, таких як автономія та лідерство, на благополуччя. Негативний зв'язок фемінності з невдоволеністю собою ($r = -0,267^*$) підкреслює захисну роль фемінних рис, таких як емпатія, у зменшенні самокритики. Однак помірний негативний зв'язок фемінності із суб'єктивним благополуччям за БІБІСІ ($r = -0,358^{**}$) та псевдопозитивної ідентичності із задоволеністю життям ($r = -0,306^*$) свідчать про те, що жорсткі гендерні стереотипи можуть обмежувати самовираження та знижувати благополуччя, особливо у жінок, які частіше асоціюються з фемінністю.

Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя молоді через подолання гендерних стереотипів. На індивідуальному рівні молоді люди можуть розвивати психологічну гнучкість через саморефлексію, наприклад, ведення щоденника, та практики, що поєднують маскулінні та фемінні риси, такі як тренінги з емоційного інтелекту чи лідерства. Робота з психологом за когнітивно-поведінковими техніками може допомогти замінити стереотипні переконання на більш адаптивні. На рівні освітніх закладів університети можуть впроваджувати курси з гендерної освіти, створювати психологічні служби та організовувати дискусійні клуби для підтримки студентів у формуванні гнучкої ідентичності та міцних соціальних зв'язків. На суспільному рівні просвітницькі кампанії, менторські програми та онлайн-ресурси можуть підвищити обізнаність про вплив стереотипів і сприяти гендерній рівності.

Отже, дослідження підтвердило, що гендерні стереотипи, зокрема фемінність і псевдопозитивна ідентичність, можуть негативно впливати на

психологічне благополуччя молоді, знижуючи задоволеність життям і стосунками. Водночас маскулінні риси мають слабкий позитивний ефект, а андрогінність, хоча й рідкісна, може бути фактором підвищення благополуччя. Отримані результати підкреслюють необхідність цілеспрямованих інтервенцій для подолання обмежень, накладених гендерними стереотипами, та підтримки молоді у формуванні гармонійної ідентичності, що сприятиме їхній самореалізації та психологічному здоров'ю.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, спрямоване на вивчення впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді, дозволило досягти поставлених цілей і сформулювати комплексні висновки, що охоплюють теоретичні та емпіричні аспекти проблеми, а також практичні рекомендації для її вирішення.

1. Аналіз наукової літератури показав, що гендерні стереотипи є спрощеними уявленнями про характеристики, ролі та поведінку, які суспільство приписує чоловікам і жінкам. У рамках соціально-психологічного підходу гендерні стереотипи розглядаються як когнітивні схеми, що формуються під впливом соціалізації та культури. Феміністичний підхід підкреслює їхню роль у підтримці нерівності, тоді як еволюційний підхід пояснює стереотипи біологічними відмінностями. Гендерні стереотипи, такі як очікування «турботливості» від жінок чи «лідерства» від чоловіків, можуть обмежувати самовираження та впливати на психологічне благополуччя.

2. Психологічне благополуччя визначено як багатокомпонентне явище, що включає суб'єктивну оцінку життя, емоційну стабільність і самореалізацію. У рамках гедонічного підходу благополуччя асоціюється із задоволеністю життям і позитивними емоціями, тоді як евдемонічний підхід акцентує на самореалізації, автономії та сенсі життя. Структура благополуччя включає автономію, позитивні стосунки, самоприйняття та фізичний стан, що є чутливими до впливу соціальних факторів, зокрема гендерних стереотипів.

3. Теоретичний аналіз показав, що гендерні стереотипи можуть як позитивно, так і негативно впливати на психологічне благополуччя. Фемінні стереотипи (емпатія, турбота) сприяють міцним соціальним зв'язкам, але можуть знижувати автономію через очікування самопожертви, особливо у жінок. Маскулінні стереотипи (незалежність, лідерство) підтримують самореалізацію, але можуть обмежувати емоційне вираження у чоловіків, що призводить до стресу. Андрогінність, як поєднання фемінних і маскулінних

рис, асоціюється з вищою адаптивністю та благополуччям, але є рідкісною серед молоді через соціальний тиск. Жорстке дотримання стереотипів, наприклад, псевдопозитивної ідентичності, може викликати внутрішні конфлікти та знижувати задоволеність життям, що підтверджує необхідність їх подолання.

4. Емпіричне дослідження, проведене з використанням психодіагностичних методик, підтвердило теоретичні положення. Кореляційний аналіз за Спірменом виявив слабкі позитивні зв'язки маскулінності із задоволеністю життям, стосунками та загальним благополуччям, а також захисну роль фемінності проти невдоволеності собою. Однак фемінність негативно впливає на суб'єктивне благополуччя, а псевдопозитивна ідентичність – на задоволеність життям, що підтверджує обмежувальний вплив стереотипів.

5. На основі результатів розроблено рекомендації для підвищення психологічного благополуччя молоді. На індивідуальному рівні молоді люди можуть розвивати андрогінну ідентичність через саморефлексію, наприклад, ведення щоденника, та участь у тренінгах із емоційного інтелекту чи лідерства. Когнітивно-поведінкові техніки з психологом допоможуть подолати стереотипні переконання, а практики усвідомленості зменшать тривогу, пов'язану з невизначеністю ідентичності. На рівні освітніх закладів університети можуть впроваджувати курси з гендерної освіти, створювати психологічні служби та організовувати дискусійні клуби для підтримки соціальних зв'язків і гнучкої ідентичності. На суспільному рівні просвітницькі кампанії, менторські програми та онлайн-ресурси сприятимуть гендерній рівності та обізнаності про вплив стереотипів.

Дослідження підтвердило, що гендерні стереотипи, зокрема фемінність і псевдопозитивна ідентичність, можуть знижувати психологічне благополуччя молоді, тоді як андрогінність і маскулінні риси мають потенціал для його підвищення. Отримані дані підкреслюють необхідність комплексного підходу до подолання стереотипів через індивідуальну, освітню та суспільну

роботу, що сприятиме формуванню гармонійної ідентичності та психологічному здоров'ю молодого покоління.

Перспективи подальших досліджень впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді відкривають широкі можливості для поглиблення розуміння цієї проблеми. З огляду на отримані результати, доцільно розширити вибірку, включивши молодь різного віку, професійних і культурних контекстів, щоб перевірити, чи зберігаються виявлені закономірності в інших групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахмач А. І. Гендерні аспекти та перспективи в умовах конфлікту: аналіз впливу воєнно-політичних подій на гендерні ролі в сучасній Україні. *Перспективи : соціально-політичний журнал*. 2024. № 1. С. 48-56.
2. Бежнар Г. П. Гендерні стереотипи в рекламі: проблеми й перспективи. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. №32. 2021. С. 3-7.
3. Беленчук С. В. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами IX Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 05 квітня 2024 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, І. С. Попович, О. В. Шелестова, Н. І. Тавровецька, (відп. за випуск) та ін.: Херсон – Івано-Франківськ: ХДУ, 2024. С. 9-13.*
4. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, №3(53), 2019. С. 24-32.
5. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Між-регіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. № 3 (52). С. 27-35.
6. Бочелюк В. Й. Психологічне благополуччя як основа визначення стратегії життєздійснення особистості. *Соціальнопсихологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (14 травня 2020 р., м. Херсон)*, 2020. С. 33-36.
7. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13-20.
8. Василькевич Я. З. Психологічна безпека особистості в контексті егалітарно-освітньої парадигми. *Психологічна безпека особистості у змінному*

світі: міжнародна колективна монографія / за заг. ред. І.В. Волженцевої. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я.М., 2019. С. 287.

9. Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія, №3, 2021. С. 45-48.

10. Галаз Л. В., Х. М. Беспалюк, У. В. Іванюк. Особливості самореалізації жінок: подолання гендерних розривів. *Scientific notes of Lviv University of Business and Law*. №38. 2023. С. 361-369.

11. Гринів О. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, №(29). 2019. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>

12. Єрмолаєва Т. В., К. В. Шваб. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і Психологія». Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 93.

13. Заграй Л. Д. Теорії гендеру: Гендерні дослідження у психології: навчальний посібник. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ: ФО-П Петраш К.Т., 2019. 264 с. http://gestproject.eu/wp-content/uploads/2019/02/Zahrai-Theories_of_Gender_PNU.pdf

14. Іващенко О.В. Гендерна наукова перспектива: від світогляду до політики. *Соціологія: Теорія, метода, маркетинг*. 1998. № 6. С. 80.

15. Івченко О. М., Місяць Ю. В. Визначення значення гендерного аспекту соціально-психологічного клімату у спортивній діяльності. *ORT Publishing (Germany)/X Міжнародна наукова конференція «Science progress in European countries: new concepts and modern solutions»*, м. Штутгарт, Німеччина, №25. (2019) С. 44-54. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/10400>

16. Камінська Н. В., Чернявський С. С., Перунова О. С. Засади розуміння гендеру та гендерної рівності: лекція. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 20 с. URL: <https://dsns.gov.ua/upload/9/5/8/0/2020-5-20-112-lekciya-1.pdf>
17. Карамушка, Л., Терещенко, К., Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, №3-4(27), 2022. С. 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
18. Комарніцька Л. М., Завадська І. М. Гендерна ідентичність як психологічний феномен. *Інклюзія і суспільство*. №2. 2024. С. 82-87.
19. Кучеренко Д., Тінін Д. Г., Тимофєєв В. Гендерна рівність у секторі безпеки і оборони України: сучасні тенденції та перспективи. *Матеріали конференцій МЦНД*, (02.06.2023; Одеса, Україна), С. 66-68. <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/612> (дата звернення 25.01.2025).
20. Лєсніченко Н. П. Типологія гендерних стереотипів особистості. *Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф.* (каталог психотехнологій; тези доп.), Харків, 26 жовт. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Т. Б. Хомуленко та ін.. Харків : Діса плюс, 2019. С. 153-157.
21. Малес Л.В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. *Основи теорії гендеру: Навчальний посібник*. К.: К.І.С., 2004. С. 131.
22. Мащак С. О., В. Борух. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №2. 2024. С. 26-30.
23. Мелашенко Ю. П., Гридковець, Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, №1 (47), 2021. С. 54-64.

24. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
25. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія, №2, 2022. С. 20-24.
26. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*. №37. 2021. С. 155-167.
27. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3(71). 2023. С. 159-169.
28. Русланова Л., Никоненко О. Гендерні особливості переживання благополуччя особистістю. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку частина 1*. 2023. С. 556.
29. Савченко О., Калюк, О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, №1 (25), 2022. С. 89-101.
<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
30. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. С. 12.
31. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. №5. 2017. С. 124-133.
32. Сметаняк В., Новак В. Вплив гендерно-рольового конфлікту жінок на шлюбно-сімейні відносини. *Наукові інновації та передові технології*. №12 (26). 2023. С. 51.

33. Файдюк О. В., Линець В. М. Гендерна соціалізація особистості: аналіз понять. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф.*, м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. Одеса: ОНУ, 2020. С. 94-97.

34. Харченко А. С. Психологічні особливості благополуччя жінок різного віку. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія / за наук. ред. Кононової М.М.* Полтава : Астроя. 2024. С. 145-175.

35. Чорноус В. С., Вишньовський В. В. Гендерні стереотипи у професійній діяльності в Україні. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів Актуальні задачі сучасних технологій.* №3. 2017. С. 230-231.

36. Шлянчак С. О., Шлянчак А. В., Тінін, Д. Г. Сучасна проблематика гендерної психології та гендерної ідентичності в період статевої зрілості індивіда . *Наукові записки.* Серія: Педагогічні науки, №210, 2023. С. 192-199. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-210-192-199>

37. Ярошенко А., Семигіна Т. Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення гендерних упереджень. *Social work and education.* №10.2. 2023. С. 195-210.

38. Eaton N.R., Keyes K.M., Krueger R.F., Balsis S., Skofol A.E., Markon K.E., Grant B.F., Hasin D.S. An invariant dimensional liability model of gender differences in mental disorder prevalence: Evidence from a national sample. *J. Abnorm. Psychol.* 2012. №121. P. 282–288.

39. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics.* №83.1. 2013. P. 10-28.

40. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,* №69(4), 1995. P. 719-727.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Статеврольовий опитувальник» (С. Бем)

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

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

Методика «Вивчення гендерної ідентичності» (Л. Шнейдера)

Прочитайте, будь ласка, слова асоціативного ряду та підкресліть ті з них, які, на Ваш погляд, мають стосунок до Вас і Вашого повсякденного життя.

багаття	дражнити	насолота	розлука
бар'єр	дуб	настрій	роль
батьківщина	думка	незалежність	руки
бездіяльність	життя	ненависть	святе
безстрашність	забезпеченість	необхідність	секс
бізнес	задоволення	нерви	серце
біль	закоханість	обман	сила
вежа	затишок	образ	симпатія
веселощі	захист	обійми	совість
відвага	земля	одяг	спокій
відчай	злоба	озноб	статус
влада	зовнішність	опора	стиль
власність	зрада	освіта	стіна
вогнище	ілюзії	основа	строгість
воля	імідж	офіс	суспільство
впевненість	імпозантність	очі	тайна
втомленість	інтерес	пальці	тепло
гаманець	інтуїція	підкорення	тканина
гармонія	кара	поведінка	торт
гиря	клопоти	погода	точність
гімн	колесо	політика	турбота
глава	коса	посмішка	тяжкість
гнучкість	кошенятко	почуття	фігура
гра	країна	привабливість	характер
гумор	краса	пристрасть	харизма
дача	ласка	пташка	хорообрість
державна	лідерство	пушок	цінність
дерзати	логіка	радість	чарівність
джинси	магазин	рахунок	чіткість
диван	мода	раціональність	чуйність
діти	мужність	рельєф	чуливість
довіра	нав'язливість	ринок	шлюб
доглянутість	надія	річ	якість

Додаток В

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя
(КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Додаток Г

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»
(Р. Pontin, М. Schwannauer, S. TAI, М. Kinderman) (адаптація Л.М.
Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєте стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Додаток Г

Кореляційна матриця

		Ф	М	П	Задоволе	Невдовол	Задоволе	Загальний	Психологі	Фізичне з	Стосунки	Суб'єктивне благопо
Ф	Спірмен р	—										
	df (ступен	—										
	р-значенн	—										
М	Спірмен р	0.079	—									
	df (ступен	58	—									
	р-значенн	0.550	—									
П	Спірмен р	-0.125	-0.066	—								
	df (ступен	58	58	—								
	р-значенн	0.341	0.614	—								
Задоволеність власним життям	Спірмен р	0.072	0.278*	-0.303*	—							
	df (ступен	58	58	58	—							
	р-значенн	0.585	0.032	0.018	—							
Невдоволеність собою та розчарування в житті	Спірмен р	-0.267*	-0.019	0.176	-0.048	—						
	df (ступен	58	58	58	58	—						
	р-значенн	0.039	0.884	0.178	0.718	—						
Задоволеність відносинами з іншими	Спірмен р	-0.091	0.271*	-0.196	0.789***	0.149	—					
	df (ступен	58	58	58	58	58	—					
	р-значенн	0.488	0.036	0.133	<.001	0.255	—					
Загальний рівень задоволеності життям	Спірмен р	0.066	0.279*	-0.306*	0.907***	-0.238	0.875***	—				
	df (ступен	58	58	58	58	58	58	—				
	р-значенн	0.618	0.031	0.017	<.001	0.067	<.001	—				
Психологічне благополуччя	Спірмен р	-0.246	-0.253	0.069	-0.148	0.095	-0.122	-0.154	—			
	df (ступен	58	58	58	58	58	58	58	—			
	р-значенн	0.058	0.051	0.600	0.259	0.469	0.354	0.240	—			
Фізичне здоров'я та благополуччя	Спірмен р	-0.228	0.042	0.094	0.066	0.215	0.092	0.012	0.058	—		
	df (ступен	58	58	58	58	58	58	58	58	—		
	р-значенн	0.080	0.753	0.473	0.614	0.099	0.483	0.927	0.662	—		
Стосунки	Спірмен р	-0.231	-0.067	0.142	0.074	0.041	0.028	0.022	0.073	0.068	—	
	df (ступен	58	58	58	58	58	58	58	58	58	—	
	р-значенн	0.076	0.612	0.280	0.574	0.756	0.832	0.866	0.577	0.606	—	
Суб'єктивне благополуччя	Спірмен р	-0.358**	-0.165	0.173	-0.061	0.153	-0.032	-0.084	0.779***	0.501***	0.440***	—
	df (ступен	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	—
	р-значенн	0.005	0.207	0.186	0.642	0.242	0.810	0.525	<.001	<.001	<.001	—