

ДОСЛІДЖЕННЯ
стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному
добробуті жінок та чоловіків на підставі аналізу світової науково-
практичної літератури

Зміст

Вступ.....	2
1. Визначення поняття стереотипів за ознакою статі.....	3
1.1. Гендерні стереотипи	3
1.2. Короткий огляд історії розвитку гендерних стереотипів.....	3
1.3. Вплив гендерних стереотипів на психоемоційний добробут.....	4
2. Стереотипи і психоемоційний добробут жінок	5
2.1. Сучасне становище жінок у суспільстві	5
2.2. Виявлення стереотипів за ознакою статі у жінок.....	6
2.3. Вплив стереотипів на психоемоційний добробут жінок.....	6
3. Стереотипи і психоемоційний добробут чоловіків	7
3.1. Сучасне становище чоловіків у суспільстві.....	7
3.2. Виявлення стереотипів за ознакою статі у чоловіків	8
3.3. Вплив стереотипів на психоемоційний добробут чоловіків	8
4. Результати аналізу науково-практичної літератури щодо досліджень	9
4.1. Загальна методологія досліджень.....	9
4.2. Ключові висновки досліджень	10
5. Рекомендації дослідників щодо подолання гендерних стереотипів.....	11
5.1. Рекомендації для соціуму.....	11
5.2. Рекомендації для індивідууму	11
Спостереження та висновки.....	11
Бібліографія:	12

Вступ

Аналіз світової науково-практичної літератури щодо стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок і чоловіків показав, що дослідження на цю тему є дуже актуальними в сучасному світі, адже стереотипи є поширеним явищем, що впливає на різні аспекти нашого життя, включаючи роботу, освіту, стосунки в сім'ї та соціальні відносини. Особливо важливим є дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі та їх вплив на психоемоційний добробут людей. Дослідження цієї теми допомагає зрозуміти, які наслідки мають стереотипи на наше самопочуття та яким чином вони можуть обмежувати можливості розвитку та самореалізації людини.

Історично, культура будь-якого суспільства, і Україна не є виключенням, містить узагальнені уявлення про природу чоловіків та жінок, їхні взаємні відносини і традиційні ролі у суспільстві. Такі узагальнені уявлення називаються гендерними стереотипами. Вони тією чи іншою мірою проявляються у побуті, на роботі, в певному оточенні, під час взаємодії людини з іншими культурами тощо.

Незалежно від ситуації та обставин позначення стереотипів за ознакою статі можуть безпосередньо або опосередковано впливати на психоемоційний добробут як жінок, так і чоловіків, що і є головною метою попередніх і сучасних досліджень.

В цілому, стереотипне мислення може привести до різних психічних станів, збільшувати ризик розвитку депресії, тривоги, панічних атак, агресії та інших психічних проблем, що знижують якість життя і призводять до негативних наслідків для індивідууму.

Кілька найпоширеніших прикладів:

Стереотип 1: Жінки – слабка стать.

Мислення такого роду може призвести до того, що жінки відчуватимуть себе менш цінними і менш значущими. Наприклад, вони можуть почуватися менш впевнено в певному робочому середовищі (будівництво, ІТ, промисловість). Це може викликати постійний стрес, депресивні настрої та інші розлади психіки і поведінки.

Стереотип 2: Чоловіки повинні бути завжди сильними.

Таке уявлення про «сильну» стать призводить до того, що чоловіки вимушені приховувати свої емоції і відчуття на кшталт «Чоловіки не плачуть!», які часто-густо виплескуються на близьких або співробітників у формі агресії. В результаті у чоловіків можуть прогресувати психічні проблеми, такі як депресія, тривога, паніка та інші, що безпосередньо впливає на їхній психоемоційний стан, а значить і на якість життя.

Стереотип 3: Жінки мають вести домашнє господарство та виховувати дітей

Це може створити в них відчуття нудьги і незадоволеності життям. Вони можуть поступово втрачати самовизначення та самооцінку, що може призвести до психічних проблем.

Крім того, кінцевим результатом досліджень має бути визначення можливих шляхів подолання негативного впливу стереотипів та розробка рекомендацій для суспільства та індивідуальних осіб щодо створення рівних умов для представників усіх статей.

1. Визначення поняття стереотипів за ознакою статі

1.1. Гендерні стереотипи

Гендерні стереотипи є узагальненими уявленнями, очікуваннями та ролевими моделями, які пов'язуються з певними гендерами. Вони виникають у суспільстві і втілюють уявлення про те, які повинні бути характеристики, роль і поведінка осіб на підставі їх статі. Гендерні стереотипи відображаються у способі мислення, сприйнятті та оцінці ролей, які приписуються жінкам і чоловікам у суспільстві.

Наприклад, гендерний стереотип може полягати у віру, що жінки повинні бути домогосподарками, займатися доглядом за дітьми та виглядати привабливо, тоді як чоловіки повинні бути сильними, раціональними та забезпечувати матеріальні потреби сім'ї. Ці уявлення можуть впливати на очікувану поведінку та вибори осіб, а також на спосіб сприйняття інших людей на підставі їх статі.

Гендерні стереотипи можуть бути шкідливими, оскільки вони обмежують можливості та свободу осіб у самовизначенні і реалізації свого потенціалу. Вони можуть призводити до дискримінації, нерівності та обмеження в правах та можливостях різних гендерних груп. Подолання гендерних стереотипів є важливим завданням для досягнення гендерної рівності та психоемоційного добробуту всіх людей

1.2. Короткий огляд історії розвитку гендерних стереотипів

Історія розвитку гендерних стереотипів є складним і багатогранним процесом, який охоплює різні епохи, культури і суспільства. Нижче представлено загальний огляд історичних періодів, які сприяли формуванню гендерних стереотипів:

Доісторичний період:

У багатьох доісторичних суспільствах спостерігалися рольові розбіжності між чоловіками і жінками, пов'язані з фізичними розходженнями та розподілом праці. В цьому періоді виникають перші відомості про гендерні ролі та стереотипи, які відображались у міфології, релігійних переказах та обрядах.

Давні цивілізації:

У таких давніх цивілізаціях, як Стародавній Єгипет, Месопотамія, Китай та Індія, існували суворі гендерні ролі, де чоловіки вважались сильними та володарями, а жінки – підлеглими та відповідальними за домашні справи і догляд за дітьми. Ці цивілізації мали вплив на формування гендерних стереотипів, які протягом багатьох століть передавалися від покоління до покоління.

Середньовіччя та Ренесанс:

У християнському середньовіччі було встановлено жіночу підлеглисть та ролі жінок у сім'ї і церкві. Жінкам надавалися обмежені права та можливості, а їхні ролі були визначені головним чином як дружини та матері.

З розвитком Ренесансу з'явилася поняття «ідеалу жінки», яка повинна бути красивою, покірною та сильною, але в той же час не активною громадянкою.

Просвітництво та модернізація:

Під час періодів Просвітництва та модернізації, особливо в 18-19 століттях, почали формуватися ідеї про рівність та свободу особи. Однак гендерні ролі все ще залишалися в рамках стереотипів, де чоловіки були впливовими й активними учасниками суспільства, а жінки – домогосподарками та матерями. Саме у ці часи починається формування жіночого руху за права жінок та рівність.

XX століття та сучасність:

У 20 столітті гендерні ролі почали зазнавати значних змін. Жінки отримали більше можливостей для освіти, праці та участі у суспільній діяльності. Протягом останніх десятиліть спостерігається поступове зміцнення руху за гендерну рівність та подолання гендерних стереотипів. Це включає більшу освіченість, активну роль жіночого та чоловічого феміністичного рухів, а також зміни в законодавстві, покликані сприяти рівному ставленню до чоловіків та жінок.

Варто відзначити, що гендерні стереотипи є продуктом культурного та соціального контексту, і вони продовжують еволюціонувати і змінюватися з часом. Розуміння історичного контексту допомагає нам краще осмислити і вивірити сучасні гендерні стереотипи та впливати на їх перетворення в більш рівні і справедливі уявлення про ролі чоловіків і жінок у суспільстві.

1.3. Вплив гендерних стереотипів на психоемоційний добробут

Гендерні стереотипи можуть мати значний вплив на психоемоційний стан і самопочуття людей. Нижче наведено деякі способи, якими гендерні стереотипи можуть впливати на психоемоційний добробут людини:

1. Низька самооцінка: Гендерні стереотипи можуть сприяти розвитку низької самооцінки у тих, хто не відповідає стереотипним очікуванням для своєї статі. Наприклад, жінки, які відчувають тиск бути «ідеальними матерями» і «красунями», можуть почувати себе некомфортно і неадекватно, якщо вони не відповідають так званим стандартам.

2. Обмежені можливості: Гендерні стереотипи можуть обмежувати можливості і самореалізацію осіб. Наприклад, чоловіки можуть відчувати стрес і невдоволення, якщо вони відхиляються від стереотипних ролей «сильного лідера» та «годувальника». Тим самим, стереотипи обмежують їх можливість виявити і розвивати інші аспекти своєї особистості.

3. Соціальна ізоляція: Гендерні стереотипи можуть вести до соціальної ізоляції та дискримінації. Люди, які не відповідають стереотипам, можуть відчувати відсторонення та неприйняття суспільством. Це може призводити до почуття самотності, страху і тривоги.

4. Стрес і виклики самоідентифікації: Гендерні стереотипи можуть викликати стрес у тих, хто відчуває себе дискомфортно у відіграванні своєї статевої ролі. Наприклад, особа, яка не ідентифікує себе зі стереотипними ознаками своєї статі, може почуватися загубленою і несприйнятою, що може призвести до розвитку стану тривоги і депресії.

5. Нерівність і соціальний тиск: Гендерні стереотипи можуть утримувати нерівність у статевих ролях і очікуваннях, що призводить до соціального тиску. Наприклад, жінкам може бути складно реалізувати свої кар'єрні амбіції через стереотипи про їхню роль у сім'ї. Це може призвести до стресу та незадоволення своїм становищем.

Усі ці фактори можуть спричиняти психологічні проблеми, включаючи тривогу, депресію, низьку самооцінку та незадоволення життям. Розуміння впливу гендерних стереотипів на психоемоційний добробут є важливим для розвитку стратегій подолання стереотипів та побудови більш рівних і справедливих суспільств.

2. Стереотипи і психоемоційний добробут жінок

2.1. Сучасне становище жінок у суспільстві

Сучасне становище жінок у суспільстві є доволі неоднозначним. З одного боку, воно включає значний прогрес у гендерній рівності, а з іншого – низьку проблем, з якими жінки стикаються на різних рівнях свого життя. Нижче наведено деякі аспекти сучасного становища жінок:

1. Економічна нерівність: Жінки продовжують зіткатися із викликами у сфері економічного розвитку. Вони частіше стикаються з проблемами низькою оплати праці, відсутності професійного росту, обмеженої доступності до керівних посад та перешкодами у забезпеченні економічної незалежності.

2. Гендерне насильство: Жінки є однією з основних цільових груп гендерного насильства. Вони найбільше страждають від фізичного, сексуального та емоційного насильства в різних сферах життя, включаючи сім'ю, роботу та громадське середовище.

3. Політична представленість: Жінки все ще є найменш представленою статтю у політиці та прийнятті рішень на різних рівнях. Хоча існують і позитивні зміни такого становища, адже все більше жінок займають керівні посади та обираються у парламенти.

4. Стереотипи та культурні очікування: Гендерні стереотипи і культурні очікування щодо ролей жінок можуть обмежувати їх можливості та свободу самовираження. Це включає стереотипи про жіночу роль у сім'ї, зовнішній вигляд та поведінку, що може призводити до соціального тиску та невпевненості у собі.

5. Освіта та здоров'я: Досягнення жінок в галузі освіти зростає, проте вони все ще стикаються зі стереотипами та обмеженнями у виборі професій, особливо в STEM-галузях. Крім того, доступ до якісної медичної допомоги та репродуктивних прав може бути обмеженим для жінок.

Незважаючи на вище наведені та інші виклики, жінки по всьому світу активно борються за свої права та займаються подоланням гендерної нерівності. Існують різні громадські рухи, організації та урядові ініціативи, спрямовані на просування концепції рівності статей та забезпечення підтримки і захисту прав жінок.

2.2. Виявлення стереотипів за ознакою статі у жінок

Виявлення стереотипів за ознакою статі у жінок може відбуватися у різних аспектах життя. Нижче наведено деякі з них:

1. Соціокультурні очікування: Жінки можуть стикатися зі стереотипами, пов'язаними з ролями і очікуваннями у сім'ї, кар'єрі та суспільстві. Наприклад, вони можуть бути очікувані бути домогосподарками, матерями та доглядати за дітьми, в той час як вони можуть відчувати обмеження у виборі кар'єрних можливостей або підприємницької діяльності.

2. Зовнішній вигляд і краса: Жінки можуть оцінюватися за зовнішністю та відповідністю стереотипним стандартам краси. Вони можуть відчувати тиск – повинні бути привабливими, молодими, стрункими та бездоганними з точки зору зовнішності, що може впливати на їхню самооцінку та психоемоційний стан.

3. Кар'єра та роль у робочому середовищі: Жінки можуть стикатися зі стереотипами про їхню придатність для певних професій або ролей у робочому середовищі. Наприклад, їм може бути відмовлено у посаді керівника, оскільки вони сприймаються як менш ефективні лідери порівняно з чоловіками.

4. Розподіл сімейних обов'язків: Жінки можуть стикатися зі стереотипами щодо їхньої ролі в сім'ї та розподілу сімейних обов'язків. Від них можуть очікувати виконання більшої частини домашніх справ і догляду за дітьми, що може впливати на їхню можливість зосередитися на кар'єрному розвитку або самореалізації.

5. Материнство: Жінки можуть стикатися зі стереотипами та очікуваннями, пов'язаними з материнством. Вони можуть відчувати соціальний тиск щодо вибору між кар'єрою та материнством, а також бути піддані осудженню з боку суспільної думки за свої рішення щодо виховання дітей.

Ці стереотипи можуть мати негативний вплив на психоемоційний стан жінок, обмежувати їхні можливості та сприяти нерівності. Виявлення і свідоме усвідомлення цих стереотипів є важливим кроком у подоланні гендерної нерівності та створенні більш рівних умов для жінок у суспільстві.

2.3. Вплив стереотипів на психоемоційний добробут жінок

Гендерні стереотипи можуть впливати на психоемоційний добробут жінок на різних рівнях. Нижче наведено деякі наслідки цього впливу:

1. Низька самооцінка: Стереотипи про жіночу роль, зовнішність та здібності можуть сприяти розвитку низької самооцінки у жінок. Вони можуть відчувати себе менш компетентними або недостатньо цінними, що може позначитися на їхньому психоемоційному стані.

2. Страх перед відхиленням від стереотипів: Жінки можуть стикатися зі страхом перед відхиленням від стереотипних ролей та очікувань. Це може

призводити до стресу та тривоги, оскільки вони можуть боятися соціального відсторонення або негативних наслідків, якщо не відповідатимуть стереотипам.

3. Обмежені можливості та самореалізація: Стереотипи можуть обмежувати можливості жінок у сфері освіти, кар'єри, політики та інших сферах життя. Це може призводити до незадоволення, відчуття втрати потенціалу та обмеженості, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан.

4. Стрес та виснаженість: Відповідність стереотипам та очікуванням може вимагати від жінок багато енергії та зусиль. Вони можуть стикатися з виснаженістю, стресом та перевантаженням через свої намагання відповідати уявленим ідеалам.

5. Соціальна незадоволеність та ізоляція: Стереотипи можуть впливати на соціальні взаємини жінок та сприяти їхній соціальній незадоволеності. Вони можуть відчувати себе відокремленими або відчуженими, якщо не відповідають стандартам чи очікуванням своєї статевої ролі.

Розуміння цих впливів дозволяє звернути увагу на необхідність розробки стратегій та інтервенцій, спрямованих на подолання гендерних стереотипів, підтримку психоемоційного добробуту жінок та створення рівних умов для їхнього особистого розвитку і самореалізації.

3. Стереотипи і психоемоційний добробут чоловіків

3.1. Сучасне становище чоловіків у суспільстві

Сучасне становище чоловіків у суспільстві є складним і багатограним. Деякі аспекти, які можуть впливати на становище чоловіків, включають:

1. Гендерні ролі та стереотипи: На чоловіків часто накладаються соціальні очікування і стереотипи, пов'язані з маскуліністю та гендерними ролями. Вони можуть відчувати соціальний тиск щодо прояву сили, незалежності, успіху і стриманості. Ці стереотипи можуть створювати обмеження і психологічний тиск на чоловіків.

2. Здоров'я та догляд за собою: Соціокультурні очікування можуть впливати здатність чоловіків звернутися за медичною допомогою, ділитися емоціями і брати участь у програмах підтримки здоров'я.

3. Батьківство та родинні ролі: Чоловіки можуть стикатися з викликами, пов'язаними з родинними ролями та батьківством. Соціальні очікування можуть впливати на їхню участь у вихованні дітей та розподіл обов'язків в сім'ї.

4. Кар'єра та економічне благополуччя: Чоловіки можуть відчувати тиск щодо досягнення успіху в професійній сфері та забезпечення економічного добробуту для себе та своєї родини. Вони можуть знаходитися під впливом вимог до кар'єрного росту, виконання великого обсягу роботи та соціального статусу.

5. Психічне здоров'я: Чоловіки можуть бути більш схильними до приховування своїх емоцій і недооцінювати важливість звернення за психологічною підтримкою.

Важливо враховувати, що становище чоловіків в суспільстві може різнитися в різних культурах, соціальних групах і контекстах.

3.2. Виявлення стереотипів за ознакою статі у чоловіків

Дослідження та аналіз стереотипів можуть виявити, які конкретні уявлення і очікування пов'язані зі статевою ідентичністю чоловіків. Виявлення стереотипів за ознакою статі у чоловіків залежить від контексту та культурного середовища, але деякі загальнопоширені стереотипи, пов'язані з чоловічою статтю, можуть включати:

1. Маскулінність і фізична сила: Чоловікам часто приписується очікування бути міцними, сильними і спортивними. Вони можуть перебувати під тиском створення враження фізичної сили та витривалості, що може впливати на їх самооцінку та впевненість.

2. Емоційна стриманість: Чоловіків часто вважають менш емоційними і виразними, і їм може бути складно виражати свої почуття відкрито. Цей стереотип може призводити до пригнічення емоцій та труднощів у вираженні та розумінні власних почуттів.

3. Фінансова відповідальність: Чоловікам часто приписується роль головного годувальника сім'ї і гаранта фінансової стабільності. Це може створювати тиск на досягнення успіху в кар'єрі і матеріального добробуту, а також впливати на вибір професії та ролі в сім'ї.

4. Соціальна домінантність: Чоловіків часто сприймають як лідерів і домінантних особистостей. Це може впливати на їхнє ставлення до взаємодії з іншими людьми та уявлення про свою роль у суспільстві.

5. Сексуальні стереотипи: Чоловіки можуть бути піддані стереотипам щодо своєї сексуальності та потенції. Їм може приписуватись очікування бути постійно зацікавленими в сексі, мати високу сексуальну активність та бути сексуально привабливими.

Виявлення стереотипів за ознакою статі у чоловіків допоможе краще розуміти їхню соціальну реальність і сприятиме розвитку більш рівних та гендерно-чутливих суспільних норм.

3.3. Вплив стереотипів на психоемоційний добробут чоловіків

Вплив стереотипів на психоемоційний добробут чоловіків може бути значний. Традиційні гендерні стереотипи і соціальні очікування, які пов'язані з чоловіцтвом, можуть створювати певні тиски та обмеження, які впливають на їхній психологічний стан. Ось деякі специфічні шляхи, якими стереотипи можуть впливати на психоемоційний добробут чоловіків:

1. Вимоги стосовно маскулінності: Традиційні стереотипи маскулінності можуть накладати на чоловіків «обов'язок» бути сильними, незалежними, холодними та бездоганними. Це може створювати психологічний тиск на чоловіків, які можуть відчувати, що вони повинні постійно доводити свою маскулінність, не виявляючи слабкості або потреби у підтримці.

2. Обмеження виразності емоцій: Традиційно чоловікам може бути важко виявляти та висловлювати свої емоції через соціальні очікування. Стереотипи

про сильного та безстрашного чоловіка можуть призводити до пригнічення або приховування емоцій, що може впливати на їхнє психічне благополуччя.

3. Проблеми у міжособистісних відносинах: Стереотипи про незалежність та силу можуть ускладнювати розвиток і підтримку здорових міжособистісних відносин. Чоловіки можуть відчувати тиск бути самодостатніми та не звертатися за підтримкою або допомогою, що може позначитися на їхньому психоемоційному стані.

4. Соціальний тиск щодо успіху та статусу: Стереотипи про успішність та статус можуть призводити до великого тиску на чоловіків до досягнення кар'єрного росту, матеріального благополуччя та соціального статусу. Це може викликати стрес і втрату задоволення від своїх досягнень, особливо якщо вони не відповідають соціальним очікуванням.

В цілому, стереотипи про чоловіків можуть створювати певні труднощі та небезпеки для їхнього психоемоційного добробуту.

4. Результати аналізу науково-практичної літератури щодо досліджень

4.1. Загальна методологія досліджень

Для дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків можна використовувати різні методи та інструменти збору даних.

Узагальнена методологія досліджень:

1. Визначення цілей дослідження: Спочатку необхідно чітко визначити цілі дослідження. Наприклад, це може бути оцінка впливу стереотипів на психоемоційний добробут, ідентифікація конкретних стереотипів або з'ясування рівня усвідомленості стереотипів серед жінок та/або чоловіків.

2. Вибір дослідницького підходу: Наступним кроком є вибір підходу до дослідження. Це може бути кількісний підхід, коли збираються статистичні дані за допомогою опитувань або аналізу великого обсягу даних, або якісний підхід, коли зосереджуються на глибинних розмовах та спостереженнях.

3. Розробка інструментів збору даних: Необхідно розробити анкети, опитувальні листи, інтерв'ю-питання або спостереження, які відповідають цілям дослідження і дають можливість збирати необхідну інформацію. Інструменти повинні бути ретельно протестовані і забезпечувати надійні дані.

4. Вибірка: Для проведення дослідження потрібно визначитися із вибіркою, яка представляє цільову групу дослідження. Вона може бути випадковою або стратифікованою, залежно від цілей і задач дослідження.

5. Збір даних: Після розробки інструментів та вибору вибірки можна розпочати збір даних. Це може включати проведення опитувань, інтерв'ю, спостережень або використання архівних даних.

6. Аналіз даних: Після збору даних необхідно провести їх аналіз. Це може включати статистичний аналіз даних, інтерпретацію відповідей, виявлення тенденцій та залежностей.

7. Інтерпретація та представлення результатів: Останній крок - інтерпретація отриманих результатів і підготовка звіту або реферату. Результати дослідження можна представити у вигляді таблиць, графіків, описових аналізів та інтерпретацій.

Ця методологія надає загальну (універсальну) структуру проведення дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків. Важливо пам'ятати про етичні аспекти дослідження та дотримуватися належних процедур збору та обробки даних.

4.2. Ключові висновки досліджень

Аналіз науково-практичної літератури щодо досліджень стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків дозволяє отримати уявлення про поточний стан дослідження цієї проблеми та визначити наукові висновки, які були зроблені в цій області. Нижче наведені ключові висновки дослідників цієї тематики:

1. Вплив стереотипів на жінок: Дослідження показують, що стереотипи, пов'язані з жіночою статтю, можуть мати негативний вплив на психоемоційний добробут жінок. Наприклад, очікування щодо ролі матері або домогосподарки можуть призводити до відчуття обмеженості, втрати особистої ідентичності та соціального визнання.

2. Статеві стереотипи та самооцінка: Низка досліджень показують, що статеві стереотипи впливають на самооцінку жінок і чоловіків. Наприклад, чоловіки, які не відповідають стандартам маскуліності, можуть відчувати стрес, невпевненість та незадоволеність своїм зовнішнім виглядом або ролями.

3. Вплив стереотипів на здоров'я: Деякі дослідження підтверджують зв'язок між стереотипами та психічним та фізичним здоров'ям. Наприклад, стрес, пов'язаний з невідповідністю статевим стереотипам, може призводити до депресії, тривожності та інших психологічних проблем.

4. Роль соціального середовища: Соціальне середовище, включаючи сім'ю, освіту, медіа та культурні норми, відіграє важливу роль у формуванні та підтримці стереотипів. Дослідження показують, що освіта та усвідомлення стереотипів можуть мати позитивний вплив на психоемоційний добробут і зменшення негативних наслідків стереотипів.

5. Зміни в уявленнях: Деякі дослідження вказують на зміни у стереотипах та уявленнях про гендерні ролі в сучасному суспільстві. Наприклад, все більше людей підтримують рівність статей та визнають значення різноманітності індивідів.

Ці висновки ґрунтуються на результатах досліджень, проведених у різних країнах та культурних середовищах. Важливо зазначити, що дослідження в цій області продовжуються.

5. Рекомендації дослідників щодо подолання гендерних стереотипів

5.1. Рекомендації для соціуму

- Пропагувати гендерну рівність та усвідомлення негативних наслідків стереотипів за ознакою статі через медіа, освітні програми та кампанії, спрямовані на підвищення свідомості суспільства.
- Забезпечувати створення рівних можливостей для жінок і чоловіків у всіх сферах життя, включаючи освіту, роботу, політику та кар'єрний розвиток.
- Впроваджувати політики і законодавство, спрямовані на боротьбу з дискримінацією за статтю.
- Забезпечувати розуміння та прийняття різноманітності гендерних ідентичностей, а також заохочувати гендерну самовизначеність і самовираження.
- Створювати простір для діалогу та обміну думками між різними гендерними групами з метою розуміння та взаємного прийняття.

5.2 Рекомендації для індивідууму

- Підтримувати самосвідомість щодо стереотипів, розуміти їх вплив на власне мислення та поведінку.
- Активно досліджувати і вивчати різноманітні гендерні ролі та ідентичності, що сприятиме більшому розумінню та толерантності.
- Запитувати та слухати думки та досвід інших, включаючи різні гендерні групи, з метою відкритого обговорення та взаєморозуміння.
- Відмовитися від стереотипних уявлень та вчинків, а також викликати та відкрито протидіяти стереотипному мисленню і поведінці у своєму оточенні.
- Підтримувати і поширювати гендерну рівність на роботі, у родині та соціальному середовищі.

Спостереження та висновки

– Гендер є важливим соціальним детермінантом психічного здоров'я, а отже гендерний аналіз є запорукою ефективності надання відповідної медичної допомоги.

– Результати оцінювання за шкалою психологічного добробуту К.Ріффа та шкалою статевих ролей Бема показали, що чоловіки отримали вищі бали за параметрами «самоприйняття» та «самостійність», а жінки переважали за параметрами «особистий розвиток» та «позитивне ставлення до інших».

– Дотримання традиційних гендерних ролей має вагоме значення для психологічного добробуту і жінок, і чоловіків. При цьому, жінки і чоловіки, чия самооцінка включає як маскуліно-інструментальні, так і фемініно-експресивні характеристики, мають краще психічне здоров'я.

– Відмінності в гендерних ролях є нормальними та здоровими, оскільки вони віддзеркалюють прийняті норми соціального устрою.

– У сучасному світі гендерно-рольові стереотипи поступово стираються, але деякі тенденції у розрізі показників психічного здоров'я залишаються майже незмінними. Так, виявлено, що жінки частіше мають внутрішні розлади, такі як депресія і дистрес, тоді як чоловіки частіше страждають від зовнішніх розладів, таких як розлади поведінки та психіки внаслідок вживання психоактивних речовин. Крім того, у всьому світі рівень самогубств серед чоловіків вищий, аніж серед жінок.

– Не зважаючи на свою багатомірність, психоемоційний добробут як жінок, так і чоловіків має динамічний характер і залежить від особистих, культурних та соціальних чинників. Так, ймовірність кращого добробуту зростає прямо пропорційно стану фізичного здоров'я, рівню освіти, розвитку кар'єри, зміни соціального статусу.

– Перспективні напрямки досліджень:

- роль суспільних інституцій (школа, релігійні об'єднання, медіа) у формуванні та поширенні гендерних стереотипів;
- ефективні методи та стратегії подолання стереотипів з метою покращення психоемоційного добробуту, включаючи роль психологічної підтримки та психотерапії.

Результати досліджень підкреслюють необхідність подолання стереотипів за ознакою статі для забезпечення психоемоційного добробуту всіх гендерних груп. Подолання стереотипів вимагає спільних зусиль суспільства та індивідуальних осіб. Застосування рекомендацій та подальші дослідження можуть сприяти побудові більш рівного та справедливого суспільства, де люди можуть досягати свого повного потенціалу незалежно від статі.

Бібліографія:

1. Williams J., Best D. Measuring Sex Stereotypes. A Multinational Study. – Newbury Park: Sage Publications, 1990.

2. Manandhar M., Hawkes S., Buse K., Nosratid E., Magar V. Gender, health and the 2030 agenda for sustainable development. Bull. World Health Organ. 2018;96:644–653. doi: 10.2471/BLT.18.211607. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

3. 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;121:282–288. doi: 10.1037/a0024780. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

4. Seedat S., Scott K.M., Angermeyer M.C., Berglund P., Bromet E.J., Brugha T.S., Demyttenaere K., de Girolamo G., Haro J.M., Jin R., et al. Cross-national associations between gender and mental disorders in the WHO World mental health surveys. Arch. Gen. Psychiatry. 2009;66:785–795. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2009.36. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

5. Maji S. Society and 'good woman': A critical review of gender difference in depression. *Int. J. Soc. Psychiatry.* 2018;64:396–405. doi: 10.1177/0020764018765023. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
6. March E., Grieve R., Marx E., Witteveen K. More of a (wo)man offline? Gender roles measured in online and offline environments. *Pers. Individ. Differ.* 2013;55:887–891. doi: 10.1016/j.paid.2013.07.018. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Matud M.P., Bethencourt J.M., Ibáñez I. Gender differences in psychological distress in Spain. *Int. J. Soc. Psychiatry.* 2015;61:560–568. doi: 10.1177/0020764014564801. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Matud M.P., García M.C. Psychological distress and social functioning in elderly Spanish people: A gender analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2019;16:341. doi: 10.3390/ijerph16030341. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychol. Inq.* 1998;9:9–28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Seligman M.E., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *Am. Psychol.* 2000;55:5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Keyes C.L.M. Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Soc. Indic. Res.* 2006;77:1–10. doi: 10.1007/s11205-005-5550-3. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Linley P.A. Human strengths and well-being: Finding the best within us at the intersection of eudaimonic philosophy, humanistic psychology, and positive psychology. In: Waterman A.S., editor. *The Best within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia*. American Psychological Association; Washington, DC, USA: 2013. pp. 269–285. [[Google Scholar](#)]
13. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1989;57:1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1995;69:719–727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Ryff C.D. Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In: Waterman A.S., editor. *The Best within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia*. American Psychological Association; Washington, DC, USA: 2013. pp. 77–98. [[Google Scholar](#)]
16. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother. Psychosom.* 2014;83:10–28. doi: 10.1159/000353263. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Ryff C.D., Radler B.T., Friedman E.M. Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychol. Open.* 2015;2. doi: 10.1177/2055102915601582. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

18. Bechetti L., Bachelet M., Pisani F. Poor eudaimonic subjective wellbeing as a mortality risk factor. *Econ. Politica*. 2019;36:245–272. doi: 10.1007/s40888-018-0134-2. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Cohen R., Bavishi C., Rozanski A. Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosom. Med.* 2016;78:122–133. doi: 10.1097/PSY.0000000000000274. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
20. King M.F., Renó V.F., Novo E.M. The concept, dimensions and methods of assessment of human well-being within a socioecological context: A literature review. *Soc. Indic. Res.* 2014;116:681–698. doi: 10.1007/s11205-013-0320-0. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
21. Ahrens C.J.C., Ryff C.D. Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*. 2006;55:801–815. doi: 10.1007/s11199-006-9134-8. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
22. Schütte S., Chastang J., Parent-Thirion A., Vermeulen G., Niedhammer I. Social inequalities in psychological well-being: A European comparison. *Community Ment. Health J.* 2014;50:987–990. doi: 10.1007/s10597-014-9725-8. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
23. Van der Meer P.H. Gender, unemployment and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women. *Soc. Indic. Res.* 2014;115:23–44. doi: 10.1007/s11205-012-0207-5. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
24. Xu W., Sun H., Zhu B., Bai W., Yu X., Duan R., Kou C., Li W. Analysis of factors affecting the high subjective well-being of Chinese residents based on the 2014 China family panel study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019;16:2566. doi: 10.3390/ijerph16142566. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
25. Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1995;68:653–663. doi: 10.1037/0022-3514.68.4.653. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
26. Karasawa M., Curhan K.B., Markus H.R., Kitayama S.S., Love G.D., Radler B.T., Ryff C.D. Cultural perspectives on aging and well-being: A comparison of Japan and the United States. *Int. J. Aging Hum. Dev.* 2011;73:73–98. doi: 10.2190/AG.73.1.d. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
27. Markus H.R., Kitayama S. Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychol. Rev.* 1991;98:224–253. doi: 10.1037/0033-295X.98.2.224. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
28. Cross S.E., Hardin E.E., Gercek-Swing B. The what, how, why, and where of self-construal. *Per. Soc. Psychol. Rev.* 2011;15:142–179. doi: 10.1177/1088868310373752. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
29. Hyde J.S. Gender similarities and differences. *Annu. Rev. Psychol.* 2014;65:373–398. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115057. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
30. Hyde J.S. Gender similarities. In: Cook S.L., Rutherford A., Travis C.B., White J.W., Williams J.W., Wyche K.F., editors. *APA Handbook of the Psychology*

of Women: History, Theory, and Battlegrounds. American Psychological Association; Washington, DC, USA: 2018. pp. 129–143. [[Google Scholar](#)]

31. Worell J. Sex roles and psychological well-being: Perspectives on methodology. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1978;46:779–791. doi: 10.1037/0022-006X.46.4.777. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

32. DiDonato M.D., Berenbaum S.A. Predictors and consequences of gender typicality: The mediating role of communality. *Arch. Sex. Behav.* 2013;42:429–436. doi: 10.1007/s10508-012-9955-1. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

33. Martin C.L., Cook R.D., Andrews N.C.Z. Reviving androgyny: A modern day perspective on flexibility of gender identity and behaviour. *Sex Roles.* 2017;76:592–603. doi: 10.1007/s11199-016-0602-5. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

34. Parent M.C., Moradi B. Confirmatory factor analysis of the conformity to feminine norms inventory and development of an abbreviated version: The CFNI–45. *Psychol. Women Q.* 2010;34:97–109. doi: 10.1111/j.1471-6402.2009.01545.x. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

35. Gerdes Z.T., Levant R.F. Complex relationships among masculine norms and health/well-being outcomes: Correlation patterns of the Conformity to Masculine Norms Inventory subscales. *Am. J. Men Health.* 2018;12:229–240. doi: 10.1177/1557988317745910. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

36. Milner A., Kavanagh A., King T., Currier D. The influence of masculine norms and occupational factors on mental health: Evidence from the baseline of the Australian longitudinal study on male health. *Am. J. Men Health.* 2018;12:696–705. doi: 10.1177/1557988317752607. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

37. Bassoff E.S., Glass G.V. The relationship between sex roles and mental health: A meta-analysis of twenty six studies. *Couns. Psychol.* 1982;10:105–112. doi: 10.1177/0011000082104019. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

38. Ferguson L.J., Gunnell K.E. Eudaimonic well-being: A gendered perspective. In: Vittersø J., editor. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Springer; Cham, Switzerland: 2016. pp. 427–436. [[Google Scholar](#)]

39. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *S. Afr. J. Psychol.* 2014;39:391–406. doi: 10.1177/008124630903900402. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

40. Li R., Kao C., Wu Y. Gender differences in psychological well-being: Tests of factorial invariance. *Qual. Life Res.* 2015;24:2577–2581. doi: 10.1007/s11136-015-0999-2. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

41. Lin C., Cheng T., Wan S. Measuring subjective well-being in Taiwan. *Soc. Indic. Res.* 2014;116:17–45. doi: 10.1007/s11205-013-0269-z. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

42. Gómez-Baya D., Lucia-Casademunt A.M., Salinas-Pérez J.A. Gender differences in psychological well-being and health problems among European health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *Int. J.*

Environ. Res. Public Health. 2018;15:1474. doi: 10.3390/ijerph15071474. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

43. Van Dierendonck D. The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Pers. Individ. Differ.* 2004;36:629–643. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00122-3. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

44. Van Dierendonck D., Díaz D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jiménez B. Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Soc. Indic. Res.* 2008;87:473–479. doi: 10.1007/s11205-007-9174-7. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

45. Bem S.L. The measurement of psychological androgyny. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1974;42:152–162. doi: 10.1037/h0036215. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

46. Parent M.C., Moradi B., Rummell C.M., Tokar D.M. Evidence of construct distinctiveness for conformity to masculine norms. *Psychol. Men Masc.* 2011;12:354–367. doi: 10.1037/a0023837. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

47. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Erlbaum Associates; Hillsdale, MI, USA: 1988. [[Google Scholar](#)]

48. Aiken L.S., West S.G. *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. Sage; Newbury Park, CA, USA: 1991. [[Google Scholar](#)]

49. Pietraszkiewicz A., Kaufmann M.C., Formanowicz M.M. Masculinity ideology and subjective well-being in a sample of polish men and women. *Pol. Psychol. Bull.* 2017;48:79–86. doi: 10.1515/ppb-2017-0010. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

50. World Economic Forum Global Gender Gap Report 2018, Spain. [(accessed on 5 March 2019)]; Available online: <http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2018/data-explorer/#economy=ESP>

51. Trzcinski E., Holst E. Gender differences in subjective well-being in and out of management positions. *Soc. Indic. Res.* 2012;107:449–463. doi: 10.1007/s11205-011-9857-y. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

52. Curhan K.B., Levine C.S., Markus H.R., Kitayama S., Park J., Karasawa M., Kawakami N., Love G.D., Coe C.L., Miyamoto Y., et al. Subjective and objective hierarchies and their relations to psychological well-being: A U.S./Japan comparison. *Soc. Psychol. Personal. Sci.* 2014;5:855–864. doi: 10.1177/1948550614538461. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

53. Taylor M.C., Hall J.A. Psychological androgyny: Theories, methods, and conclusions. *Psychol. Bull.* 1982;92:347–366. doi: 10.1037/0033-2909.92.2.347. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

54. Cuddy A.J., Wolf E.B., Glick P., Crotty S., Chong J., Norton M.I. Men as cultural ideals: Cultural values moderate gender stereotype content. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2015;109:622–635. doi: 10.1037/pspi0000027. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

55. Helgeson V.S. Gender and personality. In: Mikulincer M., Shaver P., editors. *APA Handbook of Personality and Social Psychology*. Volume 4. American

Psychological Association; Washington, DC, USA: 2015. pp. 515–534. [[Google Scholar](#)]

56. Eagly A.H., Wood W. Janet Taylor Spence: Innovator in the study of gender. *Sex Roles*. 2017;77:725–733. doi: 10.1007/s11199-017-0835-y. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

57. Haines E.L., Deaux K., Lofaro N. The times they are a-changing or are they not? A comparison of gender stereotypes, 1983–2014. *Psychol. Women Q.* 2016;40:353–363. doi: 10.1177/0361684316634081. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]