

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Роль гендерної ідентичності у формуванні самооцінки»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПс-24мг

спеціальності: 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

_____ / Анна НЕНАШЕВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Ірина ШАЛІМОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачки кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Обрання та формулювання теми
2	Складання індивідуального календарного плану роботи (розрахунок часу для проведення запланованих досліджень, статистичного підрахунку, аналізу і опису отриманих результатів та складання практичних рекомендацій за результатами дослідження)
3	Пошук літератури за темою, її аналіз, складання бібліографії
4	Підготовка теоретичної частини вступу: а) обґрунтування актуальності обраної теми; б) постановка мети і конкретних завдань дослідження; в) визначення об'єкта й предмета дослідження; г) вибір методів (методик) проведення дослідження; д) огляд літератури з концептуальних підходів із досліджуваної проблеми та теоретичні міркування дипломної роботи
5	Проведення емпіричних досліджень. Опис процесу дослідження
6	Статистичний аналіз одержаних даних
7	Інтерпретація отриманих результатів дослідження
8	Формулювання висновків та оцінювання одержаних результатів
9	Підготовка тексту, технічне оформлення та подання роботи науковому керівникові
10	Доопрацювання тексту з урахуванням зауважень керівника
11	Подання остаточного варіанта роботи рецензентові
12	Підготовка до захисту
13	Захист

5. Дата видачі завдання _____

Студент

_____ (підпис)

А.В. Ненашева

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

І.Ю. Остополець

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 79 сторінок, 6 рисунків, 5 таблиць, 59 використаних літературних джерел.

Об'єкт: самооцінка, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між типом гендерної ідентичності та рівнем самооцінки.

Мета дослідження: обґрунтування та висвітлення вивчення зв'язку гендерної ідентичності і рівня самооцінки особистості, розробка практичних рекомендацій для профілактики та розвитку адекватного рівня самооцінки.

Основні завдання дослідження: на підставі вивчення та аналізу наукової та психологічної літератури, визначити поняття та структуру гендерної ідентичності та самооцінки особистості. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для встановлення типу гендерної ідентичності та рівня самооцінки. Сформулювати практичні рекомендації для профілактики та розвитку адекватного рівня самооцінки особистості.

Практична значущість дослідження полягає в подальшому використанні висновків в індивідуальному психологічному консультуванні та в роботі з групами для стабілізації рівня самооцінки та роботи з внутрішньоособистісними конфліктами, які спричинені гендерними стереотипами та установками. Для розробки навчальних програм та психологічних тренінгів з метою розвитку психологічної гнучкості, як професійної та соціальної якості.

Ключові слова: самооцінка, адекватна самооцінка, гендерна ідентичність, фемінність, маскулінність, андрогінність.

ABSTRACT

The thesis contains: 79 pages, 6 figures, 5 tables, 59 used literary sources.

Object: self-esteem as a psychological phenomenon.

Subject of the study: the relationship between the type of gender identity and the level of self-esteem.

Purpose of the study: justification and coverage of the study of the relationship between gender identity and the level of self-esteem of the individual, development of practical recommendations for prevention and development of an adequate level of self-esteem.

The main objectives of the study: based on the study and analysis of scientific and psychological literature, to determine the concept and structure of gender identity and self-esteem of the individual. To select a set of psychodiagnostic methods to establish the type of gender identity and the level of self-esteem. To formulate practical recommendations for prevention and development of an adequate level of self-esteem of the individual.

The practical significance of the study lies in the further use of the findings in individual psychological counseling and in working with groups to stabilize the level of self-esteem and work with intrapersonal conflicts caused by gender stereotypes and attitudes. For the development of educational programs and psychological trainings to develop psychological flexibility as a professional and social quality.

Keywords: self-esteem, adequate self-esteem, gender identity, femininity, masculinity, androgyny.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ.....	11
1.1. Самооцінка особистості, її психологічний зміст та різновиди.....	11
1.2. Особливості становлення самооцінки особистості.....	20
1.3. Теоретичні основи вивчення гендерної ідентичності.....	25
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА РІВНЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	38
2.1. Загальні питання організації і проведення дослідницької роботи.....	38
2.2. Методики та інструменти дослідження гендерної ідентичності та рівня самооцінки.....	40
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	46
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	59
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ ШЛЯХОМ ТРЕНІНГОВИХ МЕТОДИК	61
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	70
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасній дійсності кожного українця в умовах війни, еміграції, змін способу, стилю та місць проживання, соціально-економічної нестабільності, стресу, щоденних втрат, погляди на традиційні ролі чоловіка і жінки вимагають змін.

Вже довгий час, ми можемо наживо спостерігати відчутну динаміку гнучкості цінностей та соціальних норм в процесі розподілу гендерних ролей, хоча в щоденному досвіді ще чітко спостерігаються гендерні стереотипи минулих поколінь. Гендерні стереотипи маскулінності та фемінності, що десятиліттями формувались в свідомості суспільства, щодо традиційних рис характеру та поведінки чоловіка і жінки, їх професійних та сімейних ролей, поведінки в соціумі, тощо. Такі традиційні, жорстко закріплені в суспільстві гендерні стереотипи маскулінності, (яка вимагає емоційного стримування, лідерства, владності) та фемінності (емпатія, поступливість, довірливість, ніжність) можуть створювати внутрішні конфлікти особистості та призводити до дезадаптації.

Гендерна ідентичність особистості досить складне та багатогранне поняття. Гендерна ідентичність тісно пов'язана з загальним станом психічного здоров'я особистості та психологічного розвитку, тому що є найважливішою серед інших соціально-рольових ідентичностей.

Вимоги та моделі поведінки сьогодні змінюються майже в кожній сфері життя людини, в професії і побуті, сім'ї і батьківстві, в управлінні та підпорядкуванні, тому дослідження гендерної ідентичності особистості є досить актуальною темою для вивчення.

Саме тому, умовах швидкої модернізації суспільства та щоденних змін в повсякденному житті кожної людини, відходу від категоричних гендерних стереотипів існує потреба в дослідженні нових, більш гнучких типів гендерної ідентичності, які мають вплив на психологічний стан кожної особистості. Бо чіткий гендерний розподіл ролей не є запорукою успішного життя в світі

сьогодення. Концепція психологічної андрогінності – поєднання як традиційно жіночих (фемінних) так і традиційно чоловічих (маскулінних) характеристик в одній людині (незалежно від статі), має забезпечити високу стресостійкість та адекватну, стійку самооцінку.

Проблема самооцінки є центральною для психологічного благополуччя та професійної реалізації особистості. Її формування тісно пов'язане із прийняттям гендерних і соціальних ролей. На формування самооцінки, як центрального регулятора поведінки людини, впливає багато чинників, серед яких і гендерна ідентичність особистості відіграє ключову роль.

Особистісна самооцінка, маючи вплив на самопрезентацію особистості, майстерність в комунікації, діяльність та характер поведінки, відіграє суттєву роль в індивідуальному розвитку особистості та визначає рівень професійного, соціального та особистого розвитку людини.

Вивчення зв'язку між типом гендерної ідентичності та рівнем самооцінки особистості, набуває особливої актуальності через потребу в здатності до гнучкої соціальної поведінки в умовах щоденних трансформацій.

Об'єкт дослідження – самооцінка, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між типом гендерної ідентичності та рівнем самооцінки.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження зв'язку гендерної ідентичності і рівня самооцінки особистості.

Завдання дослідження:

1. На підставі вивчення та аналізу наукової та психологічної літератури визначити поняття та структуру гендерної ідентичності та самооцінки особистості.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для встановлення типу гендерної ідентичності та рівня самооцінки.
3. Емпірично дослідити рівень самооцінки особистості та її психологічну стать.

4. Сформулювати практичні рекомендації для розвитку самосвідомості особистості шляхом тренінгових методик.

Методи дослідження. *Теоретичні методи:* аналіз, порівняння і узагальнення психологічних наукових джерел з проблеми дослідження; *емпіричні методи:* Методика “Маскулінність – фемінність” Сандри Бем або «Статеврольовий опитувальник» С. Бем, методика «Визначення рівня самооцінки», Шкала самооцінки Розенберга, методика С. Будассі «Самооцінка особистості»; *методи обробки даних:* дескриптивний і кореляційний аналіз для встановлення взаємозв’язків між змінними, зокрема метод лінійної кореляції (критерій Пірсона).

Експериментальна база: Приватний ліцей «Харківський колегіум» Харківської області.

Коротка характеристика групи (вибірки) досліджуваних. Вибірку дослідження склали серед 30 осіб, які працюють в приватному ліцеї «Харківський колегіум» Харківської області. Віковий діапазон респондентів становить 30-45 років. У вибірці кількість жінок та чоловіків була однакова. Респонденти належали до однієї соціальної групи.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження ґрунтується на комплексному підході до аналізу взаємовпливу та взаємозв’язку між психологічними особливостями гендерної ідентичності та формуванням самооцінки особистості.

Гіпотеза: існує взаємозв’язок між гендерною ідентифікацією та рівнем самооцінки особистості; андрогінність є сприятливим фактором для адекватної та високої самооцінки особистості.

Практичне значення роботи. Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає у можливості впровадження одержаних висновків в індивідуальну психологічну практику та в роботу з групами для стабілізації рівня самооцінки та роботи з внутрішньоособистісними конфліктами, які спричинені гендерними стереотипами та установками. Для

розробки навчальних програм та психологічних тренінгів з метою розвитку психологічної гнучкості, як професійної та соціальної якості.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (59 найменувань, з них – 8 іноземною мовою). Загальний обсяг роботи – 79 сторінок. Робота містить 5 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ

1.1. Самооцінка особистості, її психологічний зміст та різновиди

Становлення особистості - є однією з центральних тем психології як науки. Самооцінка істотно впливає на стиль поведінки, діяльність, рівень та якість комунікації особистості, визначаючи її емоційне ставлення до самої себе. В сучасній психології тема самооцінки особистості, її поняття, структура і функції, особливості формування, є досить актуальною для науковців.

Широкий спектр особистісних проявів, від фізичних даних і когнітивних можливостей до якості міжособистісних відносин і їх якості є предметом самооцінки. Сукупність таких оцінок і формує загальне ставлення до себе, цілісний Я образ. Саме така загальна самооцінка і стає предметом аналізу і досліджень.

Вивчення феномену самооцінки завжди привертало увагу багатьох науковців, що спричинило виникнення різних підходів щодо її вивчення [41].

У межах особистісного підходу самооцінка розглядається як ключовий структурний елемент самосвідомості, який інтегрується у загальну ієрархію особистості.

Самооцінка, в якості відображення стану психічного здоров'я людини вивчається в рамках психопатологічного підходу.

Самооцінка, як одна з важливих функцій особистості є складовою функціонального підходу.

В рамках діяльнісного підходу, самооцінка досліджується як фактор, що має вплив на якість отриманих результатів діяльності людини.

В рамках динамічного підходу самооцінка розглядається не як, статичне утворення, а як особистісне утворення, що перебуває в постійному розвитку і

формується впродовж життя. Зміни самооцінки невід’ємно пов’язані з основними етапами становлення особистості та віковими кризами.

Структурно-цілісний підхід визначає самооцінку як складну, ієрархічно організовану підструктуру в цілісній системі особистості. Вона є багаторівневим утворенням, що має міжсистемні зв’язки з іншими компонентами психіки.

На думку багатьох філософів і істориків, людина вперше почала відкривати свій внутрішній світ ще в період античності, саме звідти й бере початок поняття «самооцінка».

Самооцінка, згідно з сучасним тлумачним психологічним словником, трактується як оцінка особистістю себе самої, власних можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка належить до ядра особистості та виконує важливу функцію регулятора поведінки [47].

Поняття самооцінки не є самотійним поняттям, а виступає в складі структури «Я-концепції» в зарубіжній психології, що являє собою комплексну систему поглядів на самого себе - це сукупність усвідомлень своїх якостей, інтелектуальних, психофізіологічних, фізичних та інших, самооцінки, реакцій на зовнішні фактори.

Американський філософ і психолог, «батько американської психології», У. Джеймс, першим використав поняття «самооцінка». В основі самооцінки на думку вченого є дихотомія задоволення собою, яка буває двох типів: самовдоволення та незадоволення собою. Автор називає дві сторони самооцінки «два протилежних класи почувань (в сучасному розумінні це завищена чи занижена самооцінка). З одного боку це гордощі, зарозумілість, марнославство, з іншого – приниження, невпевненість, відчай, ганьба. Крім таких протилежних відчуттів, людині, на думку автора, притаманний «середній тон почуттів», який не залежить від нашої задоволеності або незадоволеності собою. Самооцінка, на думку автора, пов’язана з домаганнями людини. Формула успіху У. Джеймса має наступний вигляд: успіх дорівнює самооцінка помножена на домагання, де самооцінка – це оцінка своєї діяльності, оточення і себе, а домагання – це

потреби, мотиви, які проявляються в рівні труднощів поставленої мети. Людина або підвищує домагання для відчуття максимального успіху, або ж знижує домагання для уникнення невдач. Відповідно, при досягненні успіху, рівень складності домагань підвищується, і коли людина зазнає невдачу – знижується. В ситуації надто високої самооцінки і рівня домагань, який не відповідає можливостям, успіх не буде залежати від рівня самооцінки [23].

А. Маслоу вивчав самооцінку через призму власно створеної ним ієрархії потреб, де вершиною є самоактуалізація. З самооцінкою, в даному випадку, взаємопов'язана потреба людини у самоповазі, приналежності та любові [36].

К. Роджерс з його феноменологічним підходом, зробив значний внесок в формування теорії самооцінки. «Я – концепція» - фундаментальне поняття теорії К. Роджерса. Концепція складається зі сприйняття себе реального та уявлення про себе ідеального, тобто дотримання зв'язку між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Процес формування самооцінки не завжди є залагодженими, бо існують ситуації де власна оцінка себе не є тотожною з оцінкою оточуючих. Виникає питання – чи приймати таку оцінку від навколишнього світу чи залишитись вірним своїй думці. Подібні ситуації, можуть потребувати допомоги спеціаліста, задля вирішення даного конфлікту. Однією з необхідних умов психічного здоров'я особистості, на думку автора, є здатність до гнучкої самооцінки, тобто, мати навичку переоцінювати свою систему цінностей з урахуванням досвіду. Внутрішня узгодженість, на якій базується варіативність самооцінки, характеризує відсутність конфлікту між різними своїми образами.

На початку XX століття американський соціальний психолог Ч. Кулі представив теорію формування особистості через соціальні взаємодії. Дана концепція носить назву теорія «Дзеркального Я» і має ідею що самосвідомість і самооцінка формується в результаті відображення уявлень особистості про те, як її сприймають інші [36].

Даний процес має наступні етапи:

- уявлення які ми в очах оточуючих;

- уявлення про їх оцінку нас;
- емоційна реакція на таку оцінку, яка має вплив на самооцінку.

Інший американський соціальний психолог Джорж Герберт Мід, який працював в тому часовому відрізку що і Кулі, стверджував, що окреме Я від суспільства існувати не може. В рамках своєї теорії символічної взаємодії автор ввів поняття «Генералізованого іншого», що відповідало загальній позиції суспільства. Поняття «Генералізованого іншого», є механізмом впливу на формування самооцінки, бо несе в собі соціальні очікування та норми. Згідно теорії, соціальна реальність існує через комунікацію на основі символів, а Я особистості формується шляхом інтерпретації особистістю власних суб'єктивних переживань крізь призму соціальних очікувань та оцінок оточуючих. Вчені показали що люди інтерпретують символи та пристосовуються до них в процесі взаємодії.

Згідно з концепцією Е. Еріксона психосоціальної ідентичності, Я людини формується на протязі всього життя на основі подолання восьми психосоціальних криз. Успішне проживання кожної кризи сприяє розвитку позитивної самооцінки, тоді як невдале проживання може бути причиною формування негативного ставлення до себе.

Таким чином, вище були представлені, три основні підходи, які визначають самооцінку особистості.

Роберт Бернс, американський фахівець в галузі соціальної психології та педагогіки, психолог, зробив вагомий внесок в формулюванні класичного визначення самооцінки.

Самооцінка — це консолідоване ставлення особистості до себе, що формується спираючись на досвід соціальних взаємодій і є визначальним для рівня самосприйняття особистості.

Самооцінка, за Бернсом, є структурою динамічною, обумовлена впливом значущого соціального оточення (друзі, батьки, тренери) та отриманого досвіду [37].

В своїй роботі «Розвиток Я-концепції» автор аналізував формування самооцінки через виховання, навчання, міжособистісні взаємодії.

Існує чотири рівні розвитку самооцінки [41]:

1) процесуально-ситуативний. На цьому рівні зв'язок між особистісними рисами і власною поведінкою не встановлюється. Оцінка «Я» відбувається за прямими наслідками ззовні. Схильність до нестійкої самооцінки через випадковість та непослідовність зовнішніх дій.

2) якісно-ситуативний етап. Встановлення зв'язку між своїми якостями та діями, тобто співвіднесення власних дій з відповідною якістю, або її відсутністю. Періодичні коливання рівня самооцінки впливають на ситуативний характер самовиховання;

3) якісно-консервативний. Характеризується розривом зв'язку між якостями особистості та характерною рисою. Руйнування такого зв'язку та недостатнє усвідомлення більш складних та нових зв'язків призводить до дистанціювання між поведінкою та внутрішнім світом особистості. Тим часом самооцінка необ'єктивна та поміркована;

4) якісно-динамічний рівень. Розуміння складних взаємозв'язків між власною поведінкою та рисами особистості. Самооцінка має спрямованість до об'єктивної та динамічної, тобто здатної реагувати на трансформації внутрішнього світу особистості, але і в той же час тенденція до стабільності самооцінки, як відображення поточного рівня розвитку особистісних якостей. Ставлення до самовиховання визначає самооцінку.

Когнітивний та емоційний компоненти, функціонуючи нерозривно, являють собою структуру самооцінки особистості. Самооцінка розуміється як особистісне утворення, приймає безпосередню участь в регуляції поведінки та діяльності людини, і є основним складником, який відображає автономний характер особистості, її унікальність, та утворюється самою особистістю.

Самоспостереження, самоаналіз, самоконтроль, порівняння і самозвіт – є основними методами і інструментами самооцінки [41].

Самоспостереження полягає у вивченні власної поведінки, діяльності та хвилювань. Воно може бути безпосереднє та ретроспективне. Робота з отриманим матеріалом в результаті самоспостереження є самоаналізом. І вже на основі самоаналізу, складаються самозвіти, тобто звіти про власну поведінку, про результат і процес діяльності, риси особистості в тому чи іншому випадку.

У сучасній психологічній літературі існує широке різноманіття поглядів на її типологічні моделі.

За С. Дмитрієвою можна виділити такі типи самооцінки:

- поточна самооцінка (досягнутий рівень самооцінки);
- потенційна самооцінка (демонструє бажаний рівень амбіцій і прагнень особистості).

Український психолог і педагог В.А. Козаков виділяє наступні рівні самооцінки [2]:

- занижена самооцінка, характеризується такими проявами: зниження зацікавленості до зовнішнього світу та соціальної активності; підвищення вразливості та тривожності; зменшення кола оточення; руйнування сподівань на успіх; позитивні результати діяльності сприймаються як випадкові; негативного та недовірливого ставлення до оточуючих.
- висока самооцінка позитивно впливає на здоров'я та самопочуття людини, забезпечує здатність впевнено та спокійно реагувати на критику, бути незалежним від думки оточуючих та жити за власними принципами, проявляється в довірливому та позитивному ставленні до оточуючих;
- завищена самооцінка виявляється в перевищенні реальних власних можливостей, здатності перекладати відповідальність за невдачі на інших, пошуку оточення, яке б задовільнило задоволення надмірних домагань, не отриманні бажаного визнання.

Психостенія та параноя – є патологічними відхиленнями, до яких призводить порушення рівноваги через крайнощі в самооцінці.

Психостенія виникає в результаті вкрай заниженої самооцінки та проявляється в нерішучості, безініціативності, крайній вразливості, постійних сумнівах.

Параноя в свою чергу, призводить до іншого стану психіки: відчуття власної особливості та перевершеності, гостра реакція на дрібні образи, підозрілість, недовіра до інших, скарги, суперечки.

Тобто, самооцінка має характерний вплив на особистість, який може набувати як конструктивного вектора, так і деструктивного.

Підсумовуючи вивчення інформації щодо класифікації самооцінки, можна виділити типи самооцінки за наступними ознаками: [34]:

1. За рівнем:

- низька самооцінка супроводжується негативною оцінкою своїх вчинків і себе особисто. Такий вид самооцінки пов'язаний з тривожністю, можливою депресією, відсутністю або неякісними відносинами, низьким рівнем фізичного і психічного здоров'я, відсутністю соціальної підтримки;
- середня. Людина вміє адекватно оцінювати свої можливості, аналізуючи свої невдачі, та прислухатись до свого внутрішнього Я;
- висока. Така самооцінка формує позитивну думку про себе, впливає на особисту і професіональну успішність, психологічний стан, допомагає людям в комунікації. Висока самооцінка залежить від особистих стандартів, які формуються на основі цінностей.

2. за стабільністю:

- стабільна самооцінка з опорою на себе, а не на суспільні відзнаки. Така самооцінка є основою психологічного здоров'я особистості;
- плаваюча самооцінка залежить від оцінок оточуючих та від власних успіхів і невдач;

3. за предметом відображення внутрішньої реальності самооцінка поділяється на:

- інтенційна, яка має відображення в намірах, меті, прагненнях та цілях особистості (спонукальна роль);

- потенційна самооцінка визначає інтелектуальні та пізнавальні характеристики людини (планування та початок діяльності, її інформаційне забезпечення);

- посіденційна самооцінка має відображення в фізичних, психофізіологічних та характерологічних особливостях людини (виконавча і регулятивна функції).

4. за ступенем адекватності виділяють:

- адекватну самооцінку: вірне співвідношення між можливостями і досягненнями; тут присутня самокритичність, надання оцінки результатам діяльності та постановка цілей, які досяжні;

- неадекватна самооцінка в свою чергу може бути завищена або занижена. В даному випадку має місце або недооцінка своєї цінності або ж, навпаки, ідеалізація власного образу.

Існування або відсутність узгодженості між фактичними успіхами людини в результаті діяльності або оцінки від оточення з власними судженнями про себе, визначає міру адекватності самооцінки і є важливою її характеристикою. Тобто, самооцінка може бути адекватною чи неадекватною (неадекватно завищена чи занижена). В міру завищена та адекватна самооцінка свідчить про цілісний розвиток особистості, занижена – є фактором що впливає на впевненість в собі, є перешкодою для самовиховання. Деформація особистості – є результатом завищеної самооцінки в порівнянні з реальними результатами діяльності.

Функції, які виконую адекватна самооцінка в житті кожної людини:

- мотивуюча спрямовує на досягнення цілей;
- адаптивна – впливає на соціалізацію;
- корекційна – сприяє самоаналізу та самоконтролю, можливістю зміни поведінки та діяльності на базі власного досвіду;

- захисна забезпечує психологічну стійкість та незалежність від зовнішнього тиску та оціночних суджень, підтримуючи почуття власної гідності;
- відбиваюча дозволяє побачити та надати оцінку собі себе з боку, порівнюючи власний образ із соціальними очікуваннями;
- розвиваюча мотивує до вдосконалення за рахунок опанування нових навичок і розширення власних можливостей;
- регулятивна забезпечує здатність обирати оптимальні шляхи та ефективні стратегії для досягнення мети, ґрунтуючись на реалістичній оцінці власних ресурсів;
- емоційна забезпечує відчуття задоволеності, благополуччя та внутрішньої гармонії;
- прогностична дозволяє оцінити свої можливості перед початком дії, спрогнозувати успіх і стимулювати до дії;
- термінальна дозволяє зупинитись коли це потрібно;
- ретроспективна дозволяє аналізувати минулий досвід, робити висновки та впроваджувати отриманий досвід в свою Я-концепцію.

В випадку неадекватної самооцінки, вищеперелічені функції деформуються, і це ініціює посилення внутрішньоособистісної напруги та конфронтації, погіршення психологічного благополуччя, процесів адаптації та саморегуляції.

5. за ступенем саморозвитку:

- когнітивна самооцінка — визначення такої самооцінки відбувається власноруч за допомогою об'єктивних показників;
- емоційна самооцінка — характеризується емоційною чутливістю та стійким емоційним збудженням.

6. за важливістю:

- глобальна самооцінка, яка визначає цінність особистості для суспільства;
- доменно-специфічна — визначає здібності людини та її характеристики в певній сфері.

Виділяють наступні функції самооцінки [45]:

- орієнтаційна функція – це вміння давати оцінку собі, своїм діям та діяльності, можливостям та вмінням;
- рефлексивна функція полягає в умінні усвідомлювати та аргументувати свої дії;
- регулятивна має своє відображення в свідомій регуляції своєї поведінки там, де необхідно докласти свідомих дій і зусиль для досягання мети;
- мотиваційна функція відображається в цілях, мотивах, ідеалах які слугують причинами діяльності особистості.

Самооцінка, як динамічна величина, залежна від впливу різноманітних життєвих обставин та власних дій особистості. Будучи основою для успішного майбутнього або невдач в житті, її роль важко переоцінити.

1.2. Особливості становлення самооцінки особистості

Становлення самооцінки особистості зумовлюється комплексом різноманітних факторів. Це і процес самопізнання через зіставлення образу Я - реального з Я – ідеальним, привласнення або відмова від отриманих оцінок найближчого оточення, рівень успішності діяльності людини. Важливо, що, незалежно від домінуючого механізму впливу, самооцінка залишається фундаментально суб'єктивним утворенням в структурі самосвідомості.

Погляди на природу формування самооцінки:

1. Зіставлення образів Я-реальне та Я-ідеальне (гуманістичний підхід К. Роджерса). Чим менша розбіжність між Я ідеальним та Я реальним, тим вище самооцінка особистості і навпаки.

2. Оцінка людиною успішності своєї діяльності та прояву крізь погляд власної ідентичності. Людина відчуває задоволення не від процесу самої діяльності, а від того, що робить добре саме ту справу, що обрала. Якщо такий погляд не відповідає нашим діям, думкам, відчуттям, розвивається некоректне уявлення про самого себе. Заперечення невідповідних відчуттів призводить до їх

невизнання, в результаті є причиною формування внутрішнього конфлікту та низької самооцінки.

Тобто формування самооцінки відбувається під впливом успіху в тій області життя, яке займає важливе місце в системі цінностей людини. В залежності від віку та життєвих ситуацій, цінності можуть змінюватись.

3. Схильність особистості оцінювати себе таким чином, як на її власну думку її оцінили оточуючі. Потреба у самосхваленні та схваленні інших людей, веде до аналізу отриманих оцінок, досвіду та порівнянь досягнень. Обов'язкове усвідомлення всіх заперечуваних відчуттів та досвіду – є основою для формування високої самооцінки, бо тільки так особистість сприймає себе такою, якою вона є і прагне кращого.

Узагальнені фактори, які мають вплив на формування самооцінки [24]:

1. зовнішні: стиль сімейного виховання, вплив освітнього середовища, соціометричний статус індивіда в колективі, макроекономічні та мікросоціальні чинники.

2. внутрішні: внутрішні культурні стандарти, рівень розвитку емоційного інтелекту, інтелектуальні досягнення і здобутки, вік та фізіологічні особливості.

На основі узагальнення теоретичних джерел, можна виділити основні критерії, що визначають адекватну (здорову) самооцінку особистості:

1. Людина безумовно приймає власне тіло та зовнішність. Зміни в зовнішньому вигляді для них не є метою чи умовою самоповаги, а є елементом буття. Неадекватна самооцінка в даному контексті призводить до крайніх деструктивних патернів поведінки: ігнорування чи культивування зовнішнього вигляду;

2. Баланс між бажаннями та реальними можливостями. Визнання необхідності професійного та особистісного розвитку задля досягання мети, визнаючи необхідність таких зусиль. Симптомом заниженої самооцінки в даному випадку є самознецінення, через необхідність прикладати додаткові зусилля.

3. врівноважене, адекватне, без особливих емоцій ставлення до критики. Про неадекватну самооцінку може свідчити емоційна реакція на критику.

Одним із вирішальних факторів становлення зрілої особистості є процес правильного формування самооцінки. Адекватна самооцінка дозволяє сміливо ставити перед собою амбітні цілі та приймати рішення, що супроводжуються ризиком. Вона є одним із провідних чинників гармонійного розвитку особистості та виконує функцію ключового регулятора поведінки. Від самооцінки та її рівня безпосередньо залежить успішність соціальної взаємодії, мотивація до самовдосконалення, рівень активності та увага до колективної діяльності.

На думку австрійського психолога, психіатра А. Адлера, початком процесу формування самооцінки є час коли дитина залежна від батьків. Адекватна самооцінка формується за рахунок прагнення вирости та власне здорового розвитку дитини.

Врахування потреб дитини, відсутність тиску та вимог, які дитина не може задовільнити через вікові особливості – є сприятливими умовами для формування майбутньої адекватної самооцінки [24].

Роль батьків та сім'ї є найважливішою в процесі формування повноцінної самооцінки дитини. Визнання оцінки від батьків дитиною є початком цього процесу. Згодом, стиль виховання впливає на зміну самооцінки. На даному етапі, не тільки батькам, а і вчителям, тренерам, необхідно емоційно підтримувати дитину, хвалити її в різних видах діяльності та життєвих моментах, давати можливість вибору, можливість займатись тим, що приносить їй задоволення та радість, давати дітям самостійно позитивно себе оцінювати, розвивати можливості дітей у відповідних для цього умовах, допомагати знімати емоційну напругу. Діти повинні мати нагоду на реалізацію свого потенціалу в сферах, де було досягнуто успіху, для завоювання поваги від друзів, однокласників, вчителів. Батьки та значущі дорослі, можуть самостійно бути прикладом успіху та впевненості для дитини.

Основні етапи формування самооцінки особистості [37]:

1. В період раннього дитинства (до трьох років) формується базове емоційне ставлення дитини до самого себе. Згідно з теорією прихильності англійського психоаналітика і психіатра Д. Боулбі, існує взаємозв'язок між якістю прив'язаності в ранньому дитинстві та майбутніми успіхами в різних сферах життя.

На даному етапі, коли чітке самоусвідомлення відсутнє, відбувається формування фундаменту майбутньої самооцінки через відчуття значущості та безпеки від близького дорослого. Процес так званого «віддзеркалення» (коли реакції дорослого транслиують дитині інформацію про її власну цінність) стає ключовим механізмом формування первинної самоцінності.

2. Дошкільний вік (3-6 років) характеризується формуванням первинного уявлення про власне «Я». Період початку усвідомлення дитиною себе, як окремої особистості. На цій стадії самооцінка залежить від підкріплення зі сторони (увага дорослих, покарання, похвала, осуд). Результати дослідження американського клінічного психолога та психолога з розвитку Д. Баумріндт довели, що стиль сімейного виховання, серед яких авторитетний, авторитарний та дозвільний чи поблажливий має вплив на ступень сформованості та адекватності дитячої самооцінки, успіх у стосунках.

3. Молодший шкільний вік (6-10 років) є етапом когнітивного осмислення власного «Я». В цей період дитина починає активно застосовувати механізм соціального порівняння, де ключовим критерієм є успішність в школі, соціальний статус серед однолітків. Саме в цьому віці самооцінка набуває багатовимірної структури, тобто акцентуючи увагу на самооцінці в окремих сферах (зовнішність, успіхи, досягнення).

4. Підлітковий вік (11-16 років) характеризується кризою ідентичності, що провокує значну нестабільність самооцінки, яка обумовлена рефлексією та зіставленням образу «Я-реального» з образом «Я-Ідеального», що провокує гострі внутрішні суперечності. В період цієї стадії, на думку американсько-

німецького психолога Е. Еріксона, людина знаходиться в пошуку власної ідентичності та відчуття себе, через дослідження власних цілей, переконань та цінностей. Сформувавши власне відчуття ідентичності, в підлітка з'являється можливість зберігати цінності і лояльність в умовах змін.

5. Юність та рання дорослість (17-25 років). Період реалістичного самосприйняття та стабілізації. Цей віковий період характеризується формуванням зрілої самооцінки, яка ґрунтується на незалежних внутрішніх цінностях, досягненнях в житті та отриманому досвіді. Згідно з американським психологом, одним із засновників гуманістичної психології К. Роджерсом, ключовою вимогою зрілої самооцінки є досягнення внутрішньої згоди та інтеграція власного досвіду. На цьому етапі завершується криза ідентичності і самооцінка стає стійкою, саме такою, яка необхідна для успішної професійної та соціальної реалізації.

6. Період дорослості (після 25 років), адаптації та динамічної саморегуляції. В періоді зрілості самооцінка стає більш стійкою та автономною, залишаючись при цьому динамічною під впливом подій, професійних здобутків, соціальних ролей. Самооцінка формується на чесності щодо власних недоліків, саморозумінні та відповідності внутрішнього Я зовнішнім проявам.

Незадоволення базових потреб особистості в безпеці, прийнятті, приналежності та самоповазі є механізмом, що призводить до формування низької самооцінки.

Перелік факторів, які можуть спричинити формування низької самооцінки [37]:

- негативний ранній досвід в дитинстві. Опираючись на теорію прив'язаності Д. Боулбі, відсутність уваги та безумовного прийняття з боку значущого дорослого, призводить до формування відчуття власної небажаності;
- травми та критичні події в житті (насильство, приниження, втрата значущих дорослих). Негативне уявлення про себе є зміною після пережитої

психологічної травми, де підтримка може мати вирішальну роль у подоланні наслідків;

- негативний соціальний досвід, порівняння, зокрема у підлітків. Негативне самосприйняття, відчуття виключення або відкидання формується на основі постійного порівняння з іншими. Соціальні мережі та інфопростір можуть тільки підсилювати негативний ефект.

- критика та приниження, як спосіб виховання. При постійній критиці від батьків, знеціненні та негативному порівнянні, у дітей формується занижене власне сприйняття себе, відповідно і низька самооцінка;

- часті невдачі та низький рівень мотивації. Сумніви у власних силах виникають при частих невдачах, і впливають на заниження самооцінки;

- завищені очікування власне до себе, перфекціонізм. Зниження самооцінки відбувається при частій невідповідності власним або нав'язаним оточуючими нормам.

Наслідками неадекватної самооцінки можуть бути депресивні стани, низький рівень досягнень, труднощі в адаптації, фокусування на негативних якостях особистості та недоліках.

Вирішення внутрішніх конфліктів, реальні досягнення, визначення причини низького рівня самооцінки, схвалення оточуючих та емоційна підтримка – є головними умовами для покращення самооцінки.

1.3. Теоретичні основи вивчення гендерної ідентичності

Поняття статі та гендеру є основними в галузі гендерної психології.

Стать – генетичний поділ людей на чоловіків і жінок, біологічна стать, яка є ознакою стабільною. Для біологічної статі важливими є особливості будови тіла. Гендер, в свою чергу – це складний соціокультурний процес вибудови суспільством чоловічих і жіночих ролей, різниці між ними в поведінці, емоційних та ментальних характеристиках [26].

На початку 90-х років поняття гендер увійшло в українську науку. В науковий оберт поняття гендер ввів американський сексолог Д. Мані в 1955 році, який працював з явищами гермафродитизму та транссексуалізму. Психолог вважав пов'язаними між собою визначення статі та гендеру і розглядав їх як ціле, на його думку і природа і виховний процес мають вплив на формування гендерної ідентичності.

Популяризацію поняття гендеру в психологічній науці належить американському психоаналітику Р. Столлеру. Він застосував дане поняття в своїй праці «Стать та гендер: про розвиток мужності та жіночності» в 1968 році. Р. Столлер заявив про незалежність понять статі та гендеру між собою, і розглядав гендер як поняття, що відображає культурні, соціальні, психологічні особливості людини незалежно від вродженої біологічної статі. Тобто в цей момент відбулась перша спроба відокремлення двох понять, статі- як біологічної категорії, та гендеру - як соціальної, що характеризує соціальні відмінності й статуси в суспільстві.

Поглиблене вивчення поняття гендеру відокремлено та незалежно від біологічної статі, здійснювалось дослідницею психології Р. Унгер.

Далі виділені основні підходи до вивчення поняття гендер.

В класичній психології, гендер визначається як соціальна надбудова над біологічною, в основі є статево-рольова теорія на основі структурного функціоналізму Т. Парсонса.

Гендер є результатом соціалізації, присвоєння особистістю соціальних і культурних моделей поведінки, які відповідають біологічній статі. Основними концепціями даного підходу є: статеві ролі завжди мають зв'язок з біологічною основою та двома формами статі (інструментальна чоловіча роль, експресивна – жіноча); маскулінні ролі доповнюють фемінні і навпаки; в процесі ранньої гендерної соціалізації формуються гендерні ролі; основне середовище формування гендерної соціалізації – родина, де культурні стереотипи та досвід батьків впливають на уявлення про те, яким має бути хлопчик та дівчинка.

Соціально-психологічна теорія гендерної схеми С. Бем асоціюється з некласичним уявленням про гендер, де гендер розглядається як багаторівневий феномен. Гендер тут є цілою системою уявлень, крізь яку особистість сприймає та трактує інформацію, пов'язану зі статевою приналежністю.

Посткласичне розуміння гендеру характеризує гендер як системну характеристику соціальних стосунків в сфері сексуальності. Гендер створюється, відтворюється та змінюється в повсякденній взаємодії, складається під впливом самовизначення особистості та соціальних інститутів.

Можна зробити висновок, що гендер є складний та комплексний конструкт, який охоплює безліч соціокультурних аспектів, які визначають норми і правила поведінки, зовнішні образи, які приписують жінкам і чоловікам. Довгий час фемінність займала другорядне становище, на противагу від провідної ролі маскулінності, чим виправдовували гендерні стереотипи, які в свою чергу впливали на розвиток дискримінації та гендерній нерівності. Прагнення до більш гнучких форм поведінки та відмова від жорстких гендерних норм допомагає в розвитку особистості та руйнуванню стереотипів за гендерною ознакою.

Розуміння своєї гендерної приналежності є складовою частиною власного Я і розвитку самосвідомості, тобто сприйняття всіх своїх проявів, своєї унікальної особистості, формування власної думки про себе та самооцінки.

Тільки за останні роки в структурі гендерних ролей, норм та статусів відбулись значні зміни, єдиною незмінною категорією залишається лише репродуктивна функція. Зміни відбулись у моделях вимог та поведінки від професійної сфери до сімейних ролей та сексуальної компетенції.

Гендерна ідентичність на сьогодні є доволі складним та багатофункціональним поняттям. Вона є найсуттєвішою із всіх соціально-рольових ідентичностей особистості і виступає важливим показником здоров'я психічного та необхідною умовою єдності особистих проявів. Даний конструкт прямо і значно впливає на особистісне самовизначення та є складовою Я-концепції особистості.

Саме поняття ідентичності ствердилось в психології особистості завдяки американсько-німецькому психологу Е. Еріксону, який зазначав, що досягнення стабільного поняття про себе, як основи для цілісної ідентичності, формується у людини по закінченню підліткового віку. Зріла гендерна ідентичність – це рівень особистості, яка за допомогою рефлексії та зроблених висновків, прийшла до стабільного визначення себе як чоловіка або жінки. Цей статус характеризується узгодженістю гендерної поведінки з біологічною статтю. Поняття ідентичність можна розділити на особистісну ідентичність та соціальну. Гендерна ідентичність виступає ключовим структурним компонентом соціальної ідентичності, що відображає приналежність індивіда до певної гендерної групи.

Термін гендерної ідентичності в 1955 році запровадив американський психолог і сексолог, дослідник біологічної статі та сексуальної ідентичності людини, Дж. Мані для визначення відчуття людини як жінки або чоловіка.

Гендерна ідентичність – базова структурна частина соціальної ідентичності, виражена в суб'єктивному переживанні індивіда його відповідності соціально сконструйованим гендерним ролям, які виступають як сукупність суспільних норм і стереотипів поведінки, які культурно або історично відносять до представників певної статі [27].

Гендерна ідентичність дорослої людини є складним конструктом, до якого входить стать, гендерні стереотипи, сексуальна орієнтація, гендерна обізнаність та відношення до гендерних ролей.

Питаннями гендерної ідентичності в Україні займались М. Ткалич, Т. Говорун, Т. Данильченко, І. Бондаревська.

Незважаючи на існування у людини досить чітко визначеної статевої ідентичності, особистість може переживати внутрішні конфлікти, які пов'язані з гендерною ідентичністю. Цей конфлікт виявляється в невідповідності соціально-рольовим стереотипам, що є причиною переживання нереалізованості власного Я, як чоловіка або жінки.

На сьогоднішній день існує декілька провідних підходів дослідження особливостей гендерної ідентичності [14].

Психоаналітична теорія, розроблена в межах психоаналізу (З. Фройд) має біологічне пояснення гендерної ідентифікації. За даним підходом особлива роль відведена ранньому дитинству, як основи для формування наступної статево-рольової поведінки, увага приділяється ідентифікації дитини з одним із батьків.

Теорія соціального навчання (А. Бандура, Г. Біллер) в основі якої поняття, як позитивне чи негативне підкріплення, батьківська модель поведінки, навчання. Дана теорія звертає увагу на значення впливу мікросередовища та соціальних норм на рольову поведінку статі та типову поведінку статі.

Теорія когнітивного розвитку (Л. Кольберг). Формування знань про статеві ролі у дітей відбувається за рахунок власного досвіду, когнітивної інформації та поняттям про свою статеву приналежність. Слід звернути увагу на важливість інтелектуальних здібностей дитини та розвитку самокатегоризації, як необхідних складових гендерно-рольової поведінки.

У теорії гендерної схеми С. Бем активність дитини є основою для засвоєння статевої ролі. Гендерна ідентичність – це результат здатності дитини обробляти інформацію, готовності засвоювати інформацію, яка пов'язана з поняттям маскулінності та фемінності.

Представники «нової психології статі» припустили, що біологічна стать може тільки сприяти окресленню потенційної поведінки, а основною є психологічна, соціальна стать або гендер. Гендерна ідентичність формується під впливом суспільних соціальних очікувань та поведінкових стереотипів.

Згідно теорії соціальних ролей, результатом різних соціальних ролей є основна частина гендерних відмінностей, які впливають на модель поведінки людини.

Як правило, на гендерну ідентичність впливають більше соціальні фактори, аніж біологічні.

Структуруючі компоненти гендерної ідентичності [43]:

- пізнавальний (когнітивний): відношення себе до певної статі та опис за допомогою категорій жіночності або мужності;
- оцінний (афективний) компонент, оцінка особливостей поведінки та рис характеру з урахуванням еталонних моделей маскулінності і фемінності;
- поведінкова складова, самопрезентація як представника певної гендерної групи, за допомогою вибору поведінки орієнтуючись на важливі цілі та цінності відбувається вирішення криз ідентичності.

Процес формування гендерної ідентичності називають – гендерною ідентифікацією, який описує розвиток внутрішнього відчуття самого себе як чоловіка або жінки та ілюструє ступінь усвідомлення та прийняття гендерної ролі, яка передбачає відповідність між біологічною статтю та обраним гендером [14].

Гендерна ідентичність, як сукупність психологічних властивостей і характеристик, в переважній більшості, є культурно обумовленим феноменом. До найбільш істотних засобів для формування гендерної ідентичності відносять ЗМІ, систему освіти, сім'ю та побут, релігію, матеріальне забезпечення.

Основні типи гендерної ідентичності в сучасній психології: маскулінність, фемінність, андрогінність та недиференційований тип.

На початку 1970-х років двофакторна модель гендеру (маскулінність-фемінність) була переглянута в концепції андрогінії американського психолога С. Бем. Згідно даної теорії особистість може поєднувати в собі риси як маскулінності так і фемінності.

Маскулінність і фемінність — це риси особистості, які традиційно пов'язують із чоловіками та жінками. Вони передусім характеризують психологічні особливості людини, що відображають її відповідність власній статі, гендерним ролям і стереотипам, типовим для чоловіків чи жінок, включно з формами поведінки, стилями життя, способами самореалізації, а також вибором цінностей і життєвих установок [13].

Дані риси маскулінності чи фемінності – є результат закріплених норм суспільства, а не природні відмінності між статями. Вони формуються під впливом виховання та стереотипів. В деяких випадках, класичні характеристики жіночності та мужності суперечать істинній природі людини. Кожна фемінна чи маскулінна риса, може характеризувати як жінку, так і чоловіка.

До типових чоловічих рис відносять такі: амбітність, конкуренція, лідерство, самодостатність, готовність до ризику, наполегливість, незалежність. Тип відносин, який обирають такі особистості може бути конфліктним, дистанційним. Жіночий тип ставлення до світу, це підтримка стосунків та міжособистісної взаємодії. До типових жіночих рис, належать такі риси: довірливість, ніжність, м'якість, чуйність, відданість, співчутливість. Такі люди мають довірливі та гармонійні стосунки з оточуючими [12].

Незалежно від статі, в одній людині можливе поєднання розвитку як фемінних так маскулінних якостей. Таке поєднання має назву андрогінність [13]. Андрогінія не є порушенням статевого розвитку чи гендерної ідентичності, а навпаки ілюструє гнучкість у виборі стратегій поведінки, високі можливості до адаптації, високу самооцінку та рівень мотивації, приймають більш ефективні рішення. Андрогінія забирає обмеження з суто жіночих чи чоловічих ролей.

Основною ідеєю андрогінії є ідея примирення статей, забираючи культурні норми типового маскулінного чи фемінного буття, андрогінія закликає до прояву особистості, яка є унікальною та своєрідною [13].

Представник кожної статі, може бути і лідером, і авторитарним, і ніжним, і незалежним, і відданим, і амбітним, і довірливим. Андрогінія формується під батьківським впливом до заохочення розвитку якостей обох статей.

Позитивна гендерна ідентичність буде виявлятися у відчутті стабільності та відсутності внутрішнього конфлікту, тоді, як негативна – в кризі гендерної ідентичності, формуванні внутрішнього конфлікту та усвідомленню невідповідності загальним гендерним нормам [25].

Формування гендерної ідентичності відбувається під час гендерно-рольової соціалізації. В даному процесі людина опановує соціально значущі норми і очікування, що були історично закріплені за чоловічими та жіночими ролями. Це означає, що гендерна ідентифікація є результатом впливу соціальних та культурних гендерних стереотипів.

Теоретичні засади вивчення впливу гендерних стереотипів у процесі формування самооцінки є міждисциплінарними та ґрунтуються на дослідженнях широкого кола зарубіжних та вітчизняних дослідників.

Гендерні стереотипи – це усталені, широко прийняті в суспільстві уявлення про ролі, які мають виконувати люди певної статі, а також типові особистісні риси людей із різною гендерною ідентичністю [27].

Гендерні стереотипи в свідомості людей мають властивість перетворюватись на цінності та відповідно встановлювати правила поведінки особам певної статі. Саме тому, концепція андрогінії має широкого зацікавлення дослідників. Дуже часто гендерні стереотипи не ураховують нові дослідження або зміни, характеризуються низькою точністю та мають мало спільного з сучасною реальністю, але при цьому є дуже стійкими до змін. До складу гендерних стереотипів входять не тільки уявлення про ролі, але і заборони на дії, відчуття та проявлення як жінок, так і чоловіків. Такі компоненти гендерних стереотипів як гендерно-рольові, тобто схвалення ролі та виду діяльності для статі та стереотипи гендерних рис (рис характеру) є взаємопов'язаними між собою. Наявність чи відсутність певних рис характеру і є основою для позитивної оцінки виконання тієї чи іншої соціальної ролі. Наприклад, керівна позиція більш сприймається як чоловіча роль, бо чоловіки здатні зосереджуватись, неемоційні, амбітні та мають аналітичний склад розуму, тоді як професія вчителя – є більш для жінок, бо їм притаманна емпатія, комунікабельність, чуйність. Тобто, основою для формування і реалізації гендерно-рольових стереотипів – є розуміння про відмінності в поведінці та психологічні відмінності.

Відомий український психолог та спеціаліст з гендерної психології Т. Говорун, описує гендерні стереотипи наступним чином. Гендерні стереотипи – це стійкі, насичені емоційно, стандартні та спрощені, різні за оцінкою та зафіксовані образи жінки та чоловіка, яка заохочують до певного ставлення [12].

На мій погляд цілком повно розкриває поняття гендерних стереотипів наступне його визначення. Гендерні стереотипи — це уявлення, переконання та очікування щодо ролей, рис і поведінки людей залежно від їхньої статі, які формуються під впливом культурних традицій, релігійних переконань і соціальних норм, часто визначаючи, що вважається «жіночим» або «чоловічим» у різних сферах життя [18].

За змістом їх можна поділити на 4 групи:

1. фемінність та маскулінність як стереотип. Асоціація експресивних якостей з жінками, та інструментальних – з чоловіками;
2. стереотипи, які мають зв'язок з оцінкою зовнішності представників обох статей;
3. стереотипи, що пов'язані з різницею у праці та її змісту обох статей;
4. стереотипи, що відображають професійні та сімейні ролі відповідно до статі.

Гендерні стереотипи в свою чергу є обмежувальним фактором для самореалізації особистості, вибору типу поведінки, індивідуального розвитку особистості, напрямів професійної діяльності. Невідповідність людини певним суспільним очікуванням як представника певної статі, може спричинити погіршення здоров'я, пригніченість і розвиток депресії.

Можна виділити соціальні та психологічні функції гендерних стереотипів.

Психологічні функції:

- когнітивна – узагальнення та зведення до простішого знань з навколишнього світу з метою економії часу та зусиль особистості на опанування складних питань; дана функція вступає в дію при володінні недостатньої кількості інформації про людину;

- ціннісно-захисна виявляється у створенні та наданні підтримки цінностям особистості та групи людей. Дана функція виконує роль захисту та виправдання певних власних поглядів та намірів, та поглядів групи. Особливо це стосується дискримінаційної поведінки. Людина схильна не помічати та ігнорувати інформацію, яка може не відповідати її стереотипу.

Стать це перше що ми помічаємо при зустрічі з людиною, тому гендерно-рольові стереотипи включаються одразу. Група соціальних функцій існує для підтримки порядку, а стереотипи тут виступають як фактор соціальних відносин.

Соціальні функції:

- підтримка соціально визначених зразків поведінки;
- соціалізація та інтеграція. Гендерні стереотипи, з одного боку, сприяють об'єднанню груп та суспільства в цілому, а з іншої – виступають фактором що активує гендерну нерівність, існуючи скрізь від сім'ї до сфери управління державою.
- консолідуюча. Здатність бачити різницю з іншими групами та особистостями.

Стереотипне сприйняття чоловіків і жінок ще декілька років тому було достатньо очевидним. Попри тенденції сучасного світу і жіночі здобутки, їх все одно сприймали як осіб які наділені рівно протилежними якостями. Наприклад, емоційна – раціональний, добра – грубий, контролюючий емоції – схвильована. Але, результати численних зарубіжних досліджень, не підтверджує наявності багатьох гендерних відмінностей та їхню біологічну зумовленість.

На основі знання про те, що гендерні стереотипи створюються та відтворюються в різних сферах життєдіяльності, можна зробити припущення що вони піддаються зміні і руйнуванню. Існує досвід багатьох країн які йдуть шляхом до гендерної рівності. Просвітництво, поширення знань про вплив стереотипних уявлень, існування успішних прикладів гендерно нетрадиційних ролей є ефективними способами руйнування традиційних та стереотипних уявлень.

Гендерні стереотипи, функціонуючи у суспільстві, як зовнішні стандарти та правила, впливають на самооцінку особистості через механізм соціального порівняння, через постійне, іноді можливо неусвідомлене зіставлення свого реального Я з гендерним образом. Наприклад, стереотип про те що жінка завжди має бездоганно виглядати, а чоловік має бути успішним в кар'єрі. При невідповідності реальних досягнень зовнішньому ідеальному образу, виникає внутрішня напруга та конфлікт. Особистість формує думку про негативну оцінку його оточуючими, що у підсумку веде до зниження рівня самооцінки. Традиційні уявлення, як зовнішній фактор, можуть негативно впливати на людей і рівень їх самооцінки, які більшою мірою залежать від думки оточуючих.

Вплив стереотипів може відчуватись достатньо сильно, коли вони вимагають тільки маскулінних або фемінних рис. Маскулінність може стати джерелом вразливості, коли гендерний стереотип вимагає стримувати емоції. Це може призвести до емоційного виснаження та блокування емоцій, що в свою чергу призведе до заниження самооцінки. Жінки, які суворо слідуєть стереотипам можуть відчувати дискомфорт при відстоюванні особистих кордонів, неможливість проявити себе в професійній сфері, що також впливає на їх самооцінку.

Андрогінність може дозволити особистості ігнорувати тиск гендерних стереотипів і вільно володіти всіма людськими якості. Використовуючи весь спектр якостей, людина стає більш психологічно гнучкою та стійкою до невдач. Тобто, психологічна гнучкість має позитивний взаємозв'язок з рівнем самооцінки особистості.

Стрімкий темп сучасного життя веде нас до гендерній рівності та більшому усуненню кордонів в традиційних ролях, нормах і правилах. Все більше ми зустрічаємо людей, які ідентифікують себе як андрогінні особистості, а якості маскулінності та фемінності проходять процес удосконалення. Суворе дотримання та слідування гендерним стереотипам втрачає сенс в світі, де цінують особистість, індивідуальність, прагнення до самопізнання, інтелект. Вже

не викликає подиву жінка-лідер на керівній посаді, або чоловік, який знаходиться у відпустці по нагляду за дитиною та не соромиться проявити свої емоції. Війна показала, стати на захист Батьківщині може і жінка. Право та сміливість робити власний вибір та йти за мрією і покликанням, незважаючи на суспільні та гендерні стереотипи, все більше стають особливістю та цінністю людини сьогодення.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз повністю розкрив сутність та механізми функціонування ключових понять — самооцінки та гендерної ідентичності, заклавши методологічний фундамент для емпіричного дослідження.

Встановлено, що самооцінка є центральним інтегративним феноменом особистості (Р. Бернс), що формується під впливом нерозривної єдності когнітивного (самопізнання) та афективного (самоствлення) факторів. Вона виконує низку ключових функцій — регулятивну (вибір стратегій), захисну (збереження стабільності) та прогностичну (оцінка майбутніх успіхів). Деформація цих механізмів, спричинена неадекватною самооцінкою (заниження або завищення), призводить до внутрішньоособистісних конфліктів та соціальної дезадаптації. Формування самооцінки є динамічним процесом, тісно пов'язаним із віковими кризами та етапами становлення особистості (від базової прив'язаності у ранньому дитинстві, за Дж. Боулбі, до стабілізації ціннісних орієнтацій у ранній дорослості). Джерелом неадекватної самооцінки є незадоволення базових потреб у прийнятті та безпеці, спровоковане деструктивним вихованням (умовне прийняття за К. Роджерсом) або хронічним негативним соціальним порівнянням (С. Хартер).

Гендерна ідентичність є структурним компонентом соціальної ідентичності, що формується в процесі гендерно-рольової соціалізації. Цей процес обумовлений гендерними стереотипами — узагальненими уявленнями. Хоча стереотипи виконують ціннісно-захисну функцію для групи, на

інституціональному рівні вони виступають джерелом соціальної нерівності та психологічного тиску на індивіда.

На основі теорії С. Бем обґрунтовано, що моногендерні типи (сувора маскулінність чи фемінність) можуть бути обмежувальними і створювати внутрішній конфлікт через невідповідність комплексним вимогам сучасного світу. Ключовим теоретичним висновком є те, що психологічна андрогінність (поєднання експресивних та інструментальних рис) забезпечує найвищу поведінкову гнучкість, мінімізує внутрішню напругу та сприяє внутрішній узгодженості особистості.

Таким чином, теоретичні передумови вказують на те, що стійкість та адекватність самооцінки можуть корелювати не з відповідністю традиційному гендерному стереотипу, а з психологічною гнучкістю та внутрішньою інтеграцією.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА РІВНЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Загальні питання організації і проведення дослідницької роботи

Емпіричне дослідження проводилось в приватному ліцеї «Харківський колегіум» Харківської області. Харківський колегіум – це приватна спеціалізована школа I-III ступенів, яка пропонує вивчення логіки, та англійської мови та поглиблені знання з математики. У кожному класі, окрім класного керівника, працює психолог, який створює комфортні умови для розвитку індивідуальних особистісних якостей учня. Наявна потужна матеріально-технічна база, яка забезпечує учням зручний доступ до он-лайн навчання.

Метою емпіричного дослідження є вивчення зв'язку між типом гендерної ідентичності і рівнем самооцінки особистості та розробка практичних рекомендацій щодо роботи з рівнем самооцінки.

Завдання емпіричного дослідження:

5. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для встановлення типу гендерної ідентичності та рівня самооцінки.
6. Емпірично дослідити рівень самооцінки особистості та її психологічну стать.
7. Сформулювати практичні рекомендації для розвитку самосвідомості особистості шляхом тренінгових методик.

Методи дослідження. Теоретична методологія: аналіз, синтез, порівняння і узагальнення психологічних наукових джерел з проблеми дослідження; емпіричні методи: Методика “Маскулінність – фемінність” Сандри Бем або «Статеврольовий опитувальник» С. Бем, методика «Визначення рівня самооцінки», Шкала самооцінки Розенберга, методика С. Будассі «Самооцінка особистості»; методи обробки даних: дескриптивний і кореляційний аналіз для

встановлення взаємозв'язків між змінними, зокрема метод лінійної кореляції (критерій Пірсона).

Характеристика вибірки досліджуваних. Вибірку дослідження склали серед 30 осіб, які працюють в приватному ліцеї «Харківський колегіум» Харківської області. Вікова група респондентів становить 30-45 років. Кількість жінок і чоловіків у вибірці була однаковою. Респонденти належали до однієї соціальної групи. Сформовано чіткі інструкції для учасників дослідження з урахуванням етичних норм та принципів роботи (анонімність, добровільність). Отримано згоду від досліджуваних.

Поставлені завдання визначають структуру емпіричного дослідження, яке складається з трьох послідовних етапів: підготовчого, діагностичного та аналітичного. На підготовчому етапі проводились заходи з вибору системи методів і процедур збору даних, включаючи використання тестових методик. Зміст цього етапу полягає в ретельному відборі та аналізі психодіагностичних інструментів, необхідних для вивчення ролі гендерної ідентичності в формуванні самооцінки особистості.

Етапи дослідження:

Теоретичний етап. На цьому етапі здійснено теоретичний аналіз наукових та психологічних джерел з метою обґрунтування підходів до вибору досліджуваної теми. Відбір вибірки для подальшого емпіричного аналізу.

Підбір методик та емпіричне дослідження – підібрано комплекс психодіагностичних методик для проведення емпіричного дослідження:

1. Методика “Маскулінність – фемінність” Сандри Бем або «Статеворольовий опитувальник» С. Бем використовувалась задля визначення гендерних особливостей досліджуваних. Дана методика потребує визначення числового показника, яке є релевантним типу статево-рольової поведінки: фемінність, андрогінність, маскулінність.

2. Методика «Визначення рівня самооцінки», за допомогою якої, можна визначити рівень самооцінки особистості як занижена, адекватна чи завищена. В

методиці представлені 20 тверджень, на які досліджувані мають відповісти «так», «ні», «не знаю» згідно своїй поведінці в подібній ситуації.

3. Шкала самооцінки Розенберга використовується для визначення глобальної самооцінки, тобто ставлення особистості до самої себе, яке може бути позитивним або негативним. Методика має 10 тверджень, п'ять з яких позитивно сформульовані та відображають почуття задоволення та поваги до самого себе, а інші п'ять – негативно, тобто відображають сприйняття себе в негативному ключі. Оцінюють кожне твердження одним з чотирьох варіантів “повністю не згоден”, “не згоден”, “згоден” та “повністю згоден”.

4. Методика С. Будассі «Самооцінка особистості» допомагає визначити «Я-концепцію» особистості, тобто середнє значення між «Я – ідеальним» та «Я-реальним».

Психологічна діагностика була проведена серед учасників дослідження на базі приватного ліцею «Харківський колегіум» Харківської області.

Аналітичний етап – проведено кількісний аналіз отриманих даних з використанням методів статистичної обробки: встановлено значну перевагу андрогінного типу статево-рольової поведінки з адекватним та високим рівнем самооцінки.

Розроблено практичні рекомендації для нормалізації та підтримки рівня самооцінки особистості.

2.2. Методики та інструменти дослідження гендерної ідентичності та рівня самооцінки

З метою досягнення результатів дослідження були використані такі методи:

теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових даних, що типу статево-рольової поведінки та рівня самооцінки особистості; емпіричні методи: Методика “Маскулінність – фемінність” Сандри Бем або «Статево-рольовий опитувальник» С. Бем, методика «Визначення рівня

самооцінки», Шкала самооцінки Розенберга, методика С. Будассі «Самооцінка особистості»;

Далі надається короткий опис обраних методик:

Методика “Маскулінність – фемінність” Сандри Бем або «Статеворольовий опитувальник» С. Бем була запропонована її автором для визначення психологічної статі та оцінки рівня андрогінності, маскулінності й фемінності особистості [51]. Він містить 60 тверджень (якостей), на які респондент має відповісти «так» або «ні», оцінюючи наявність або відсутність цих рис у себе.

Мета дослідження – визначити наскільки особистість відповідає своїм гендерним ролям. Методика передбачає визначення числового показника, значення якого відповідало б типу статево-рольової поведінки.

Порівняння фемінних і маскулінних рис у описах узагальнених образів чоловіка та жінки дозволяє оцінити ступінь впливу гендерних стереотипів на судження респондентів.

Якщо за результатами тесту ваші бали свідчать про середній рівень маскулінних і фемінних якостей, це засвідчує приналежність до рідкісного типу — людей-андрогінів, здатних успішно виконувати як чоловічі, так і жіночі ролі. Ваша поведінка відзначається гнучкістю: ви можете бути водночас чутливою та доброю, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших і вести їх за собою.

Якщо за результатами тесту ви набрали середню кількість балів із перевагою фемінних над маскулінними якостями, це свідчить, що на вас покладаються близькі, друзі та колеги. Водночас у ситуаціях, що потребують лідерства, наполегливості або здатності вимагати беззаперечного підпорядкування, вам може бракувати рішучості: ви ухиляєтеся від відповідальності та часто перекладаєте вирішення проблем на інших.

Якщо ваші бали за фемінними якостями нижчі за середні, а маскулінні риси яскраво виражені, це свідчить, що ви здатні протистояти труднощам, об’єднувати людей і надихати їх на досягнення цілей. Ви орієнтовані на успіх, подолання

перешкод і самоствердження, віддаючи перевагу справі над емоційними проявами. Ви прагнете розвивати в собі твердість духу і характер. Водночас оточуючим іноді бракує вашої емоційної підтримки, співчуття та ласкавих слів.

Особи, які отримали низькі бали за шкалами фемінності та маскулінності, вважаються статеві нейтральними особистостями.

Вивчення загального рівня самооцінки проводилось за допомогою методики «Визначення рівня самооцінки». Дана методика призначена для кількісного визначення рівня власної оцінки особистості та допомагає виявити її адекватність.

Методика представлена у вигляді опитувальника, який містить 20 запитань, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), що відображає власну поведінку в подібній ситуації.

Рахується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, потім за парними. Після цього від першого значення віднімають друге. Остаточний результат варіюється від -10 до +10.

Згідно інструкції методики, після її проходження отримується загальний показник з кожного питання:

1. значення від -10 до -4 вказує на занижену самооцінку (невпевненість в собі, схильність до самокритики, підвищена тривожність);
2. значення від -3 до +3 свідчить про адекватну самооцінку, яка характеризується гнучкістю та реалістичним сприйняттям себе, що дозволяє ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій;
3. значення від +4 до +10 демонструє завищену самооцінку (вказує як на адекватну, впевнену самооцінку, так і на завищену (неадекватну), яка слугує формою психологічного захисту.

Третій діагностичний інструмент, який був використаний в дослідженні, це шкала самооцінки Розенберга.

Шкала самооцінки, розроблена соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році (Rosenberg Self-Esteem Scale), призначена для визначення глобальної

самооцінки, тобто загального позитивного або негативного ставлення особистості до себе [3].

Автор підкреслює, що оцінка за шкалою не передбачає усвідомлення власної досконалості або переваги над іншими, а відображає загальне самосприйняття як «достатньо хорошої» людини. Висока самооцінка характеризується стабільним почуттям власної цінності, самоприйняттям, самоповагою, задоволеністю собою та впевненістю у власних силах. Низька самооцінка, навпаки, виявляється в невдоволенні собою, невірі у власні можливості та неприйнятті себе.

Глобальна самооцінка, виміряна за допомогою Шкали Розенберга, являє собою стійку установку особистості щодо себе, що поєднує когнітивні компоненти (судження та уявлення про себе) з емоційним ставленням до власної особистості (позитивним або негативним).

Методика включає десять тверджень: половина сформульована позитивно, відображаючи почуття самоповаги та задоволеності собою, інша половина — негативно, демонструючи неприйняття себе. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирьохбальною шкалою: «повністю не згоден», «не згоден», «згоден» та «повністю згоден». Відповіді переводяться у числові значення від 1 до 4, тому сумарна оцінка може коливатися від 10 до 40 балів; вищі результати свідчать про більш високий рівень самооцінки — впевненість у власній цінності, адекватності та компетентності.

10 – 18 балів - критично занижена самооцінка. Особа відчуває гостру нестачу самоповаги, схильна до знецінення та звинувачення себе у всіх негативних подіях. Фіксується лише на власних недоліках і слабких сторонах. Цей замкнений цикл саморуйнування перешкоджає постановці цілей та досягненню позитивного результату. У будь-якій ситуації шукає підтвердження власної незначущості.

18 – 22 балів - нестійка (коливна) самооцінка. Особа підтримує рівновагу між самоповагою та самознеціненням. Успіхи різко підносять рівень самоповаги,

тоді як невдачі провокують падіння самооцінки. Власна думка про себе піддається коливанню і повністю залежить від зовнішніх чинників.

23 – 34 балів - адекватна, але рефлексивна самооцінка. Самоповага переважає. Особа здатна адекватно оцінювати власні сильні та слабкі сторони, може визнати свою помилку і зберігає самоповагу навіть у разі невдач. Проте має схильність до тривалого самокритичного аналізу через те, що не змогла щось передбачити. Це ускладнює прийняття обставин, які неможливо змінити, і гальмує швидку корекцію дій.

35–40 балів свідчать про високу (оптимальну) самооцінку. Особа має повагу до себе як до людини, особистості та професіонала і активно працює над підтримкою цієї поваги, розвиваючись та вдосконалюючись у професійній, духовній та інтелектуальній сферах. Вона здатна адекватно оцінювати свій досвід, вчитися на помилках і складних ситуаціях. Такий рівень вважається нормою, до якої варто прагнути.

Методика дослідження самооцінки С.А. Будасі [42] дозволяє провести кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто вимірювання. Спосіб ранжування – є основою даної методики. Дослідження рівня самооцінки та її адекватності визначаються відношенням між Я-реальним та Я-ідеальним.

Досліджуваний переглядає перелік із 48 окремих якостей особистості. В другу колонку таблиці досліджувані записують 20 на їх погляд важливих рис характеру особистості, з яких 10 описують ідеальну особистість з їх точки зору, а наступні 10 – ті, яких не має бути в ідеальній людини. Надалі, робота йде з 2 колонкою якостей. Досліджуваний описує себе, на 1 місці якість яка йому найбільш властива, і відповідно на 20 – найменш йому властива. В третій колонці йде ранжування якостей ідеальної людини, від 1 – якість виражена найбільше, до 20 – найменша вираженість. Надалі, ступень зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнту рангової кореляції.

В результаті проведення дослідження можна відокремити такі рівні показників самооцінки: від 1,0 до + 0,85 – самооцінка висока неадекватна, від +

0,84 до + 0,53 – самооцінка висока адекватна, від + 0,52 до -0,1 – самооцінка середня адекватна, значення від -0,09 до -0,32 свідчать про низьку адекватну самооцінку, тоді як від -0,33 до -1,0 – про низьку, неадекватну самооцінку.

При адекватній самооцінці людина реально оцінює свої можливості та здібності, критично ставиться до себе і об'єктивно сприймає власні успіхи та невдачі, встановлюючи досяжні цілі. Оцінка досягнутих результатів здійснюється без значного переоцінювання або надмірної самокритики щодо переживань, поведінки чи взаємодії з іншими. При високому рівні адекватної самооцінки особа поважає себе, цінує власні досягнення і загалом задоволена собою. При середньому рівні адекватної самооцінки людина також поважає себе, але прагне до самовдосконалення, усвідомлюючи власні слабкі сторони.

Неадекватна самооцінка характеризується дисбалансом між реальним сприйняттям власної особистості та її оцінкою, що проявляється у формі завищеної або заниженої оцінки власної цінності та компетентності.

Неадекватно завищена самооцінка виникає при невірному уявленні про самого себе, ідеалізованому власному уявленні та своїх можливостей. В даному випадку може відбуватись свідоме нехтування невдачами задля збереження певного образу або стану. Емоційне несприйняття всього, що може порушити уявлення про себе. Сприйняття дійсності дещо викривлене. Саме тому, зауваження може сприйматись як зачіпка, а об'єктивна оцінка результатів діяльності – як несправедливо занижена. Невдачі та відсутність успіху – є причиною зовнішніх перешкод, а не власних помилок. В даному випадку є ризик виникнення важкого емоційного стану, як психологічного захисту.

В ситуації, коли висока самооцінка гнучка та коригується залежно від ситуації – це сприяє розвитку особистості.

Занижена самооцінка, а саме оцінка себе нижче своїх реальних можливостей, часто спричиняє невпевненість у собі, брак амбіцій і чітких цілей, неможливість реалізувати власні здібності. Такі особистості надмірно критично

ставляться до себе, не мають важкодосяжних цілей, адже обмежуються вирішенням буденних завдань.

Люди з надмірно високою або надто низькою самооцінкою часто стають джерелом конфліктів. У першому випадку конфлікти виникають через зверхнє ставлення до інших, неприйняття чужої думки та зарозумілість; у другому — через надмірну самокритичність, що призводить до завищених вимог до себе та оточуючих.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати, отримані за методикою С. Бем були підсумовані та впорядковані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати опитування жінок та чоловіків за методикою «Статеворольовий опитувальник» (С. Бем)

Тип гендеру	Жінки, (n=15)	Чоловіки, (n=15)
Виражена фемінність	0	0
Виражена маскулінність	0	0
Маскулінність	1	0
Фемінність	4	0
Андрогінність	10	15

За результатами дослідження встановлено, що більшість респондентів належить до андрогінного типу гендеру. Андрогінними вважають осіб, які змогли поєднати в своїй особистості та поведінці як жіночі, так і чоловічі риси.

Вона надає можливість проявляти більш коректні і адекватні для тієї чи іншої ситуації форми поведінки, тобто не обмежуватись вузьким колом гендерно прийнятих реакцій.

Андрогінність, в даному випадку, дозволяє ефективно функціонувати як в професійній сфері, так і в особистому житті, підвищуючи тим самим рівень

задоволеності собою. С. Бем вважала, що андрогінія сприяє кращій соціальній адаптації. Зарубіжні дослідження показали, що андрогінія пов'язана із ситуативною гнучкістю, високою самоповагою, прагненням досягати цілей, ефективним виконанням батьківських обов'язків, а також відчуттям благополуччя та задоволеності шлюбом.

На діаграмі 2.1. представлені результати дослідження гендерного типу у відсотках.



Рис.2.1. Гендерні типи всієї вибірки

Як ми бачимо, у переважної більшості опитаних (84%) у вибірці що складалась з двох груп було виявлено андрогінний тип гендеру (індекс в межах від -1 до +1), тобто присутність як чоловічих (маскулінних) так і жіночих (фемінних) ознак; фемінний тип гендеру спостерігався у 13% (індекс більше 1) респондентів і маскулінний – лише у 3% (індекс менше -1).

У групі чоловіків 100% належить до андрогінного типу гендеру, а в групі жінок – 67%. Андрогінний тип особистості, згідно характеристики статево-рольових типів С. Бем поєднують у собі ефективність із чутливістю.

Іншими словами, людина успішно інтегрували в собі експресивні якості (чуйність, вміння співчувати, уважність до потреб інших і т.д), не позбувшись при цьому інструментальних якостей (лідерство, конкретність, раціональність,

цілеспрямованість і т.д.). Саме такий психологічний профіль полегшує міжособистісні стосунки, знижує рівень внутрішнього конфлікту та рівень тривожності, а також сприяє формування позитивної і адекватної самооцінки. Тобто андрогінність серед чоловіків, є своєрідним фактором захисту від психологічної дезадаптації, пов'язаної з гендерним стереотипом завжди «бути сильним». Андрогінність серед жінок може свідчити про високу адаптивність та гнучкість в стилі поведінки. Жінка оцінює себе як успішну не лише в одній сфері, а в усьому комплексі життєвих ролей. Це може вказувати на психологічну зрілість, готовність до професійної і соціальної реалізації, а також є основою для формування адекватної самооцінки.

В жіночій групі, окрім андрогінного типу гендеру у 10 (67%) респондентів, виявлено фемінний тип у 4 осіб (27%), і лише у 1 особи (6%) - маскулінний тип гендеру.

За результатами опитування жінка з маскулінним типом гендеру демонструє високий внутрішній інструменталізм, а жінки з фемінним типом гендеру - виражену експресивність.

На діаграмі 2.2. зображені результати дослідження гендерного типу у відсотковому значенні серед жінок.

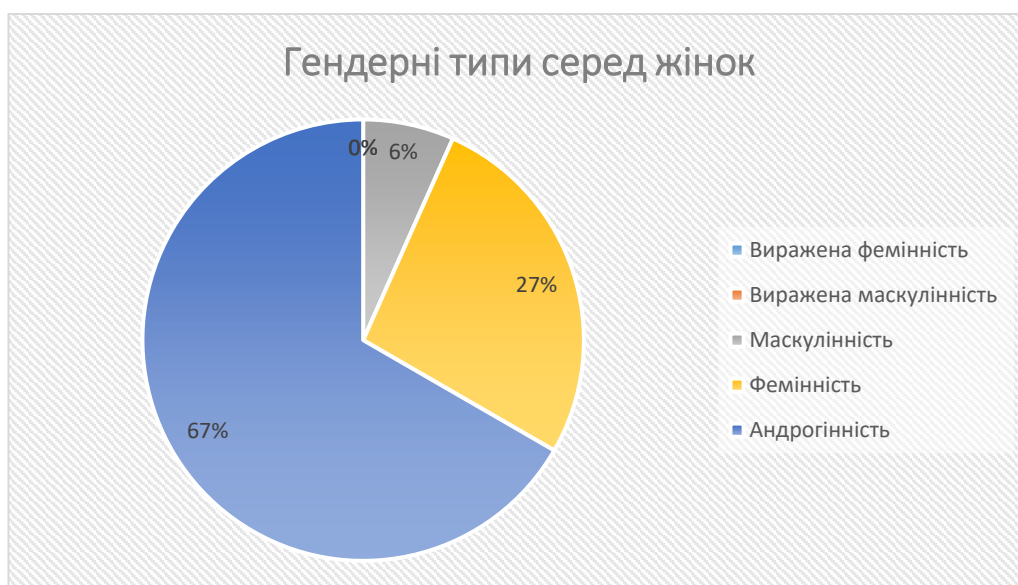


Рис.2.2. Гендерні типи серед жінок

До типових фемінних рис належать чуйність, емоційність, співчутливість, ніжність, уважність до потреб інших, довірливість, поступливість, емпатію, орієнтацію на стосунки при середньому або нижче середнього рівні інструментальних якостей. Ці жінки є успішними там, де є емоційна взаємодія та міжособистісні стосунки. Вразливість самооцінки може бути присутня в ситуаціях, які вимагають просування по кар'єрних сходах, відстоюванні власних кордонів; можливе емоційне переживання невдач.

Лише у 6% жінок було виявлено маскулінний тип гендерно-рольової поведінки. До типових маскулінних рис відносять інтелект, незалежність і силу волі, владність, лідерство, агресивність, авторитарність, схильність ризикувати. Такі жінки можуть демонструвати високу ефективність у «чоловічих» сферах діяльності (менеджмент, бізнес, політика), маючи високу самооцінку в контексті професійних досягнень. Вони менш схильні до емоційних коливань, та більш стійкі до стресу, пов'язаного з конкуренцією. Труднощі можуть виникати в формуванні тісних і довірливих стосунків, в процесах, які вимагають чутливості і компромісу.

У двох групах не спостерігається крайня, жорстко поляризована гендерними ідентичностями, форма вираженості маскулінності та фемінності. Такі результати, можуть говорити нам про відмову від крайніх гендерних ролей в сучасному суспільстві та здорову і гнучку ідентичність досліджуваної групи. Особистості, які не мають жорстких гендерних упереджень, мають в своєму запасі, більший арсенал поведінкових стратегій для досягнення успіху в професійних і соціальних сферах. Такі люди краще адаптуються до сучасного світу, зміни в якому відбуваються майже кожен день, менш схильні до внутрішніх конфліктів через невідповідність стереотипам, і як наслідок почувають себе більш впевнено. Самооцінка такої особистості ґрунтується на більш широкому спектрі якостей, а не лише вузькому наборі якостей, дозволених гендерним стереотипом. Дуже часто традиційний розподіл ролей чоловік – годувальник, а жінка – берегиня сімейного вогнища призводить до дезадаптації. Чоловіки з

високою маскулінністю можуть мати труднощі в вираженні емоцій, а жінки з крайньою фемінністю – брак впевненості та самоствердження в конкурентному професійному середовищі.

Жінки, що склали вибірку мають вищий відсоток вираженості фемінних рис порівняно з маскулінними. Хоча більшість жінок в вибірці є андрогінними, вони все ще зберігають експресивні якості (емпатія, чутливість, орієнтація на стосунки). Розрив між фемінними та маскулінними якостями у чоловіків менше, ніж у жінок. Це може свідчити про те, що чоловіки досягли майже балансу між експресивністю та інструментальністю, тобто при збереженні маскулінних рис, вони інтегрували в своє життя фемінні якості. Це може мати практичну цінність для ефективної комунікації та лідерства в команді в сучасному житті.

Серед фемінних рис, які отримали найбільшу кількість відповідей «Так» є: ніжний, чуйний, розуміючий, співчутливий.

Серед маскулінних рис виділено наступні: рішучий, незалежний, аналітичний, сильний, прагне до лідерства. Ці якості є необхідними для професійної ефективності та досягання цілей.

Нейтральні якості: щирий, сумлінний, має сильні принципи, надійний, адаптивний. Наявність цих якостей свідчить про розвинену моральну культуру та відповідальність, які є основою для будь-якої успішної професійної діяльності.

Високий рівень андрогінності в вибірці та відсутність крайніх, дезадаптивних форм гендерної ідентичності, може становити міцну основу для формування високої та стійкої самооцінки.

Вивчення загального рівня самооцінки за методикою «Визначення рівня самооцінки», виявило наступне.

Отримані результати за даною методикою в абсолютному значенні наведені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2.

Показники рівня самооцінки досліджуваних чоловіків і жінок за методикою «Визначення рівня самооцінки»

	Жінки, n=15	Чоловіки, n=15
Занижена самооцінка	0	0
Адекватна самооцінка	9	6
Завищена самооцінка	6	9

Згідно з даними таблиці 2.2, серед респондентів не виявлено осіб із заниженою самооцінкою, а загальний рівень самооцінки є високим з наступним розподілом вибірки: 50% з адекватною самооцінкою та 50% з завищеною самооцінкою. Це пов'язане з високим показником андрогінності (84% усієї вибірки). Андрогінність виступає, в свою чергу, захисник фактором, який забезпечує психологічну стійкість та високе самосприйняття, що в свою чергу унеможливорює формування низької або заниженої самооцінки.

На діаграмі 2.3. відображені результати вимірювання рівня самооцінки серед жінок і чоловіків.

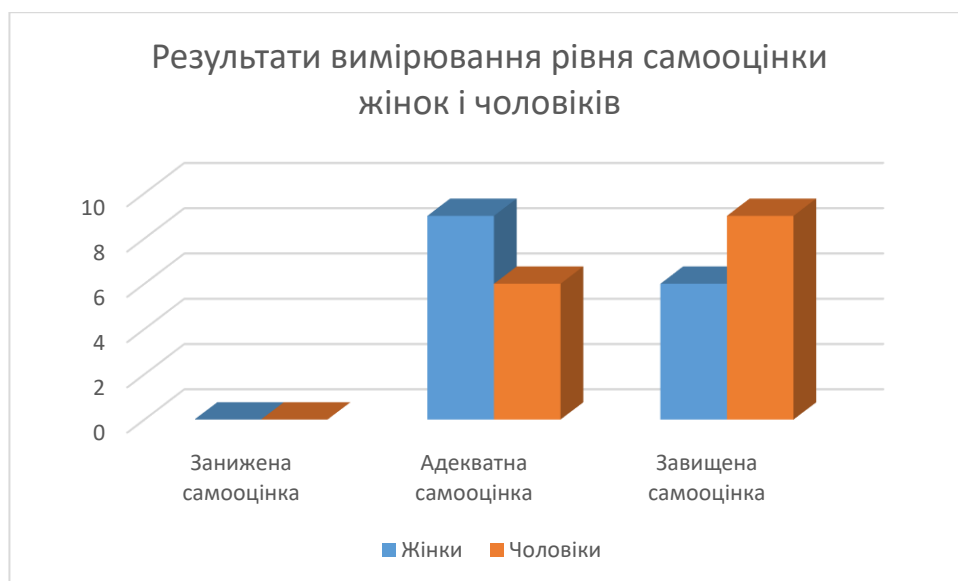


Рис.2.3. Результати вимірювання рівня самооцінки за методикою «Визначення рівня самооцінки»

Адекватну самооцінку мають 9 жінок (або 60%) та 6 чоловіків (40%), завищену самооцінку в свою чергу 6 жінок (40%) та 9 чоловіків (60%).

Адекватна самооцінка свідчить про те, що респонденти мають реалістичний рівень оцінки себе та своїх можливостей. Вони приймають свою зовнішність, усвідомлюють свої бажання та реалістично оцінюють свої можливості, вміють приймати рішення та досягати поставлених цілей, здатні виражати свої потреби та емоції, спокійно реагують на невдачі та конструктивну критику, мають внутрішнє відчуття власної гідності.

Зважаючи на те, що 100% досліджуваних чоловіків є андрогінними, їх завищена самооцінка може бути пов'язана з впливом гендерного стереотипного бачення, коли суспільство вимагає від чоловіків демонструвати впевненість, домінантність. Навіть маючи внутрішню гнучку (андрогінну) ідентичність, чоловік може несвідомо завищувати свою оцінку під впливом зовнішніх факторів. Така самооцінка допомагає їм ініціювати дії, брати на себе лідерство та ефективно конкурувати, приймати складні рішення і швидко відновлюватись після невдач.

Завищена самооцінка у жіночій вибірці (40%). Цей показник може свідчити про те, що інтеграція маскулінних (інструментальних) якостей призводить до посилення впевненості в собі. Жінки, які поєднують рішучість і емпатію, можуть почувати себе більш впевненими, ефективними і компетентними в порівнянні з іншими жінками. Така самооцінка дозволяє не боятися конкуренції та приймати ризиковані рішення. Також завищена самооцінка у жінок може свідчити про відстоювання права на рівноправне існування в світі разом з чоловіками. Даний вид самооцінки не є традиційним для гендерного стереотипу щодо жінок та їх ролей. Для жінки така самооцінка є переконанням у власній цінності, яке не визначається зовнішніми факторами.

Для андрогінних особистостей завищена самооцінка може свідчити про рівень самоповаги, впевненість в своїх силах та високий рівень адаптації до соціальних вимог. Андрогіни зберігають здатність до саморефлексії, що є

фемінною рисою, та мають схильність до аналітики власних дій (маскулінна риса) що може бути запобіжним чинником для неадекватно завищеної самооцінки.

Можна припустити що завищена самооцінка за даною методикою, відповідає високому рівню самооцінки за іншою шкалою і не є патологічною.

В таблиці 2.3. висвітлені дані відносно типу гендерної ідентичності та рівня самооцінки серед жінок.

Таблиця 2.3

Співвідношення показників рівня самооцінки та гендерного типу у досліджуваних жінок, n=15

Тип гендеру, С. Бем	Кількість осіб	Адекватна самооцінка, осіб	Відсоткове значення, %	Завищена самооцінка, осіб	Відсоткове значення, %
Андрогінність	10	6	60	4	40
Фемінність	4	3	75	1	25
Маскулінність	1	0	0	1	100

За даними таблиці 2.3. ми можемо бачити більшість жінок з андрогінним типом гендеру мають адекватну самооцінку (6 осіб або 60%), але при цьому значна частина (40 % або 4 особи) демонструє завищену самооцінку. Такі результати можуть вказувати на успішну інтеграцію жінками інструментальних якостей в своє життя.

Жінка з маскулінним типом гендеру має завищену самооцінку, це свідчить про перевагу інструментальності над експресивністю.

75% фемінних жінок (3 особи) мають адекватну самооцінку і 25% (1 особа) – завищену. Це суперечить стереотипу про низьку самооцінку у жінок. Можна зробити висновок, що фемінні жінки здатні підтримувати значний рівень самооцінки.

Підсумки дослідження наведені в таблиці 2.3. проілюстровані на діаграмі 2.4.

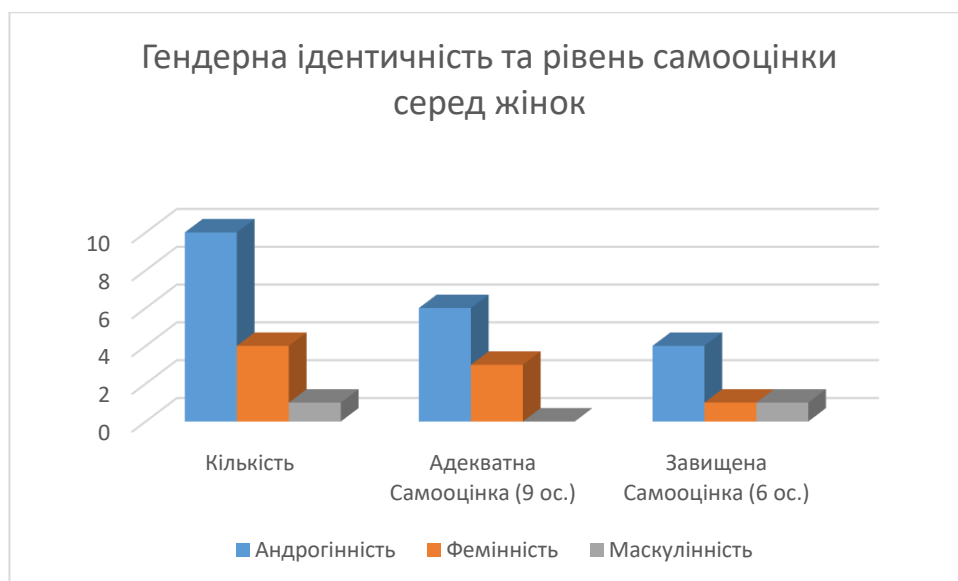


Рис. 2.4. Гендерна ідентичність та рівень самооцінки серед жінок

Третій діагностичний інструмент, який був використаний в дослідженні, це шкала самооцінки Розенберга.

Результати, отримані за шкалою самооцінки Розенберга, подані в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники рівня самооцінки досліджуваних чоловіків і жінок за шкалою самооцінки Розенберга

Рівень самооцінки	Кількість балів	Жінки, n=15	Чоловіки, n=15
Критично низька	10-18	0	0
Нестійка	19-22	0	0
Адекватна	23-34	14	7
Висока (оптимальна)	35-40	1	8

За результати опитування бачимо повну відсутність особистостей з критично заниженою (10-18 балів) та нестійкою (18-22 бали) самооцінкою. Така загальна тенденція у вибірці вказує на високий рівень психологічної адаптивності вибірки. Це також корелює з домінуванням андрогенного типу гендерної ідентичності (84% вибірки).

На діаграмі 2.5. зображені результати дослідження рівня самооцінки за шкалою Розенберга

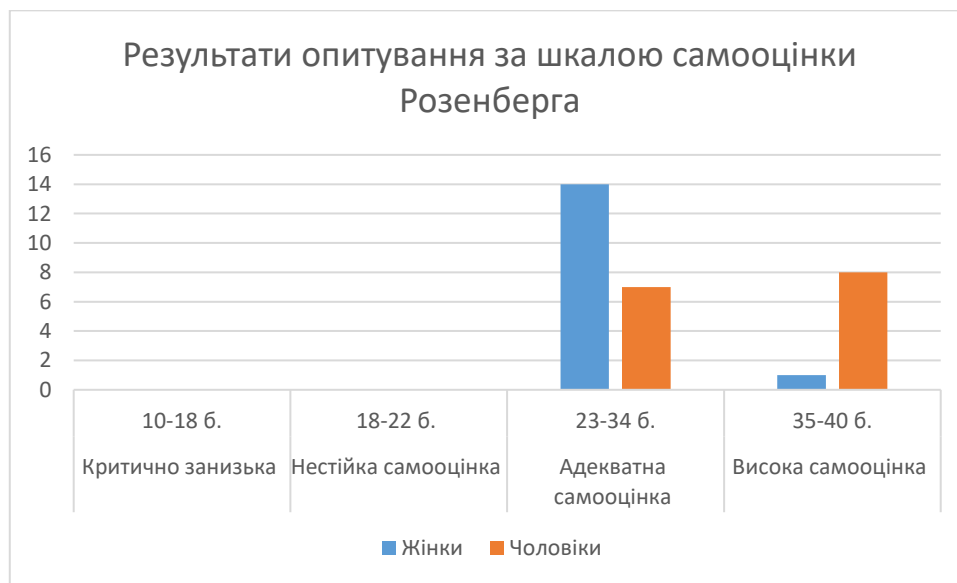


Рис. 2.5. Результати вимірювання самооцінки за шкалою Розенберга

Загалом, 70 % опитуваних або 21 особа має адекватну самооцінку або рефлексивну самооцінку. Самоповага переважає. Індивід здатний об'єктивно визначати свої сильні та слабкі сторони, може визнати свою помилку і зберігає самоповагу навіть у разі невдач. Проте має схильність до тривалого самокритичного аналізу через те, що не змогла щось передбачити. Це ускладнює прийняття обставин, які неможливо змінити, і гальмує швидку корекцію дій.

І тільки 30% опитуваних, або 9 осіб мають високу або оптимальну самооцінку. Особа поважає себе як людину, особистість, професіонала і докладає зусиль для підтримки цієї поваги: розвивається, вдосконалюється у професійній, духовній та інтелектуальній сферах. Вміє оцінювати отриманий досвід з помилок і складних ситуацій. Цей рівень є нормою, до якої варто прагнути.

14 з 15 жінок, або 93% мають адекватну, але рефлексивну самооцінку. Тобто, жінки схильні до адекватної, реалістичної, але і в той же час, самокритичної оцінки свої можливостей. Самооцінка є стійкою, при витрачанні більшої кількості енергії на самоаналіз та саморефлексію. Збережена внутрішня потреба в реалізмі та самоконтролі.

З жіночої вибірки 1 жінка, або 6,6% з андрогінним гендерним типом має завищену самооцінку.

8 з 15 чоловіків, або 53% мають високу (оптимальну) самооцінку. Вони вміють відокремлювати досвід з невдач, зберігаючи самоповагу, що відповідає традиційним очікуванням до маскулінної поведінки, маючи при цьому андрогінний тип гендерної ідентичності. Соціальні установки можуть підштовхувати чоловіків до більш впевненої або завищеної самопрезентації.

Відсутність низької самооцінки, може вказувати на те, що гендерна ідентичність має вплив на рівень самооцінки і на її функціональність.

Як бачимо з результатів дослідження, чоловіки більш схильні до високої самооцінки в порівнянні з жінками.

Можемо припустити, що андрогінність є базою для формування здорової, високої самооцінки.

Четвертим діагностичним інструментом є методика дослідження самооцінки С.А. Будассі. Результати дослідження за вищенаведеною методикою внесені до таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники рівня самооцінки досліджуваних чоловіків і жінок за методикою С.А. Будассі «Самооцінка особистості»

Рівень самооцінки	Жінки, n=15	Чоловіки, n=15	Всього
Низька неадекватна	0	0	0
Низька адекватна	0	0	0
Середня адекватна	10	5	15
Висока адекватна	5	8	13
Висока неадекватна	0	2	2

За результати проведення даної методики бачимо повну відсутність особистостей з як неадекватною так і адекватною низькою самооцінкою. Це демонструє високий рівень самосприйняття респондентів.

93,3 % респондентів, або 28 осіб мають середню або адекватну високу самооцінку. Тобто, у переважної більшості розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним є невеликою. Це ілюструє можливість критично співвідносити свої цілі та можливості, максимально реально оцінювати свої успіхи та невдачі. Загалом присутній високий рівень самоповаги та власної задоволеності. При середній адекватній самооцінці людина знає про свої сильні та слабкі сторони, та робить реальні кроки до самовдосконалення.

Переважна кількість жінок 66,7% або 10 осіб мають адекватну середню самооцінку. Вони схильні до оцінки отриманого досвіду, його аналізу та зміни поведінки в майбутньому. Їх Я-ідеальне є досяжним.

Більшість чоловіків 8 осіб, або 53,3% мають адекватну високу самооцінку. Це вказує на реалізацію свого Я-ідеального при підтримці самооцінки на високому рівні.

Дві особи серед чоловічої статі мають неадекватну високу самооцінку, що свідчить про великий розрив між Я-реальним та Я-ідеальним, про нереалістичні,

високі амбіції. Неадекватна оцінка своєї особистості є джерелом внутрішньої напруги, що може призводити до конфліктів в спілкуванні.

На діаграмі 2.6. графічно показані результати опитування за методикою С.А. Будассі.

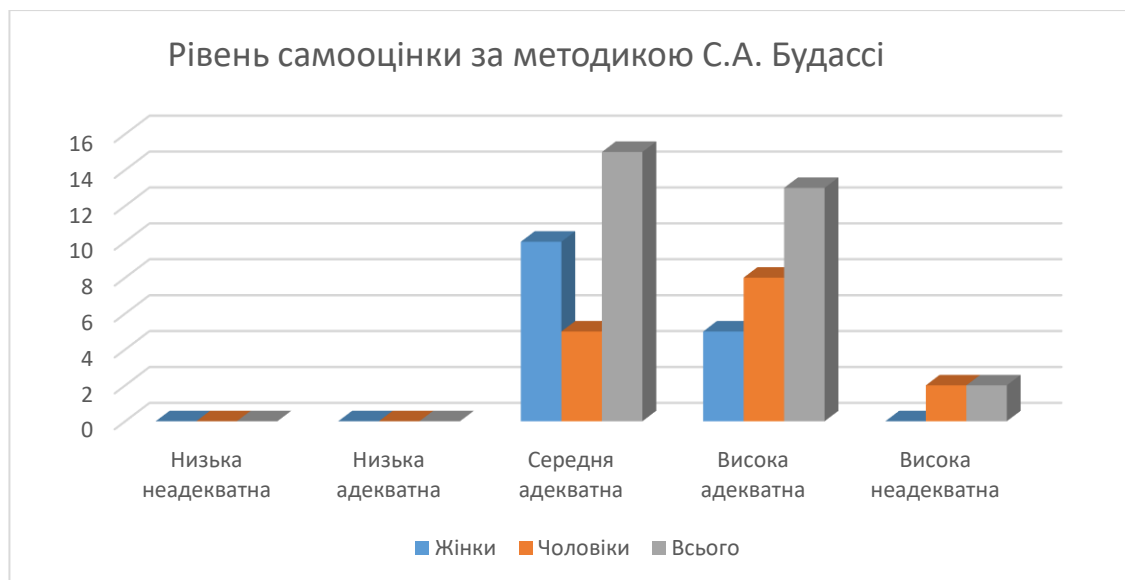


Рис. 2.6. Результати вимірювання самооцінки за методикою С.А. Будассі

З метою встановлення зв'язку між гендерним типом та рівнем самооцінки, було застосовано метод лінійної кореляції (критерій Пірсона). Для аналізу використовувались отримані емпіричні дані до допомогою методик: «Маскулінність – фемінність» Сандри Бем або «Статеврольовий опитувальник» С. Бем, методика «Визначення рівня самооцінки», шкала самооцінки Розенберга, «Самооцінка особистості» С.А. Будассі.

За результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) встановлено, що гендерний тип негативно корелює з рівнем самооцінки. Розглянемо більш детально визначені кореляційні взаємозв'язки.

Встановлено негативний кореляційний зв'язок між гендерним типом («Статеврольовий опитувальник» С. Бем) та рівнем самооцінки («Визначення рівня самооцінки») $r = -0,58607$.

Встановлено негативний кореляційний зв'язок між гендерним типом та рівнем самооцінки за шкалою Розенберга, $r = -0,55936$.

Також встановлено негативний кореляційний зв'язок між гендерним типом та рівнем самооцінки особистості за методикою С.А. Будасі, $r = -0,42085$.

Коефіцієнти кореляції мають помірну та сильну значущість. Негативний зв'язок означає, що рух індексу до маскулінності супроводжується зниженням загального рівня самооцінки. Тобто, жорстка орієнтація на чоловічі риси (агресія, повна незалежність, домінантність) не сприяє високій самооцінці, а навпаки корелює з її зниженням. В той час, як рух до андрогінності (нульової точки) та фемінності (позитивні значення) корелює з підвищенням самооцінки.

Дані результати спростовують традиційне уявлення щодо того, що маскулінність є основою впевненості та високої самооцінки.

Жорстка маскулінність вимагає від особистості ставити перед собою високі ідеали, які відповідають соціальним стереотипам, що призводить до критичної розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним.

Тобто, моногендерна ідентичність є джерелом внутрішньої напруги, що перешкоджає формуванню цілісної Я-концепції.

Андрогінність є оптимальною стратегією ідентичності для формування позитивної самооцінки. Психологічна гнучкість, характерна для андрогінного типу, виступає головним ресурсом для формування стійкої та позитивної самооцінки, тоді як жорстка відповідність традиційним маскуліним установкам є фактором ризику для психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження з вибіркою в 30 осіб виявило стійкий та статистично значущий зв'язок між типом гендерної ідентичності та рівнем самооцінки.

Аналіз за методикою С. Бем встановив домінування андрогінного типу (83% вибірки) особистості, що свідчить про високу психологічну гнучкість. Цей факт є важливим, оскільки він забезпечує захисну функцію самооцінки, на що вказує повна відсутність низької самооцінки за всіма діагностичними

методиками. Андрогінність виступає базовою умовою для формування функціонально високої самооцінки.

Результати за шкалою Розенберга (глобальна самооцінка) та методикою «Визначення рівня самооцінки» підтвердили високий рівень самосприйняття. Однак, виявлено чітку гендерну диференціацію у виді самооцінки: жінки схильні до рефлексії, що відображає їхню внутрішню критичність та відповідність власних можливостей. Чоловіки схильні до самоствердження, що корелює з вкоріненням соціальної вимоги до лідерської та впевненої самопрезентації.

Кореляційний аналіз між індексом гендерної ідентичності та самооцінкою виявив стійкий та сильний обернений зв'язок, що підтверджує: чим більше ідентичність зміщується до полюса маскулінності, тим нижчим є рівень самооцінки.

Кореляційний зв'язок встановлений між показниками рівня особистісної самооцінки, отриманими за методикою С.А. Будассі та індексом гендерної ідентичності, розкрив внутрішній механізм дезадаптації: маскулінність створює нереалістичне Я-ідеальне, що веде до збільшення критичного розриву між бажаним і реалістичним зображенням образом. Це підтверджує, що моногендерна ідентичність є фактором внутрішньої напруги, тоді як андрогінність є основою для відповідності Я-концепції та реалістичних домагань.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ ШЛЯХОМ ТРЕНІНГОВИХ МЕТОДИК

Самооцінка особистості – це оцінка людиною себе, своїх якостей, думок, ефективності та результативності власної діяльності, власного становища в певній соціальній групі, відображення позиції оточуючих та їх оцінка, критичне ставлення до власних здібностей та можливостей. Самооцінка є поняттям суб'єктивним, формується на основі досвіду соціальних взаємодій та визначає рівень самосприйняття особистості.

Здорова самооцінка є необхідним фактором для досягнення успіху, формування та підтримки взаємовідносин на якісному рівні. Вона необхідна людині для критичної оцінки своєї особистості, власних здібностей та можливостей, поведінки та вчинків, можливості опанувати та досягнути цілей різної складності.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, з власним життєвим пошуком та бажанням досягнути успіху, ствердитись як член суспільства.

Згідно проведеного теоретичного аналізу, в результаті якого зміст терміну самооцінки було розкрито, процес формування самооцінки починається з раннього дитинства і не закінчується на протязі всього життя.

В формуванні самооцінки приймають участь найрізноманітніші джерела, з яких людина приймає інформацію стосовно себе:

- при взаємодії з батьками та іншими значущими дорослими. Висока самооцінка формується при отриманні дитиною достатньої кількості підтримки та схвалення;
- під впливом суспільних стереотипів щодо ролей, норм та правил поведінки;

- досвід, отриманий в результаті успішної діяльності впливає позитивно на формування самооцінки, тоді як, досвід невдач може знизити її рівень;
- порівняння себе з іншими людьми. Звісно, порівнюючи себе та свої досягнення з іншими більш успішними особистостями, власний рівень самооцінки може стрімко знизитись, як і навпаки, порівняння з менш успішними – призведе до росту рівня самооцінки. В даній ситуації, завжди слід пам'ятати про власний шлях і неможливість порівнянь, коли люди знаходяться в різних його точках;
- позитивні переконання про власні можливості, здібності, переваги є шляхом до адекватної самооцінки, і навпаки.

Самооцінка особистості не є сталим показником, вона може варіюватись від низької до неадекватно високої. Впливати, тобто змінювати рівень самооцінки можливо за допомогою інтервенцій та психологічної підтримки. Тренінги з розвитку самооцінки, індивідуальна та групова психотерапія, консультування допоможуть змінити самооцінку, навчити розуміти та відчувати краще себе та свої реальні потреби. Така роботи не завжди є простою, але систематичні заняття з фахівцем, використання належних технік та інструментів (вивчення емоційного інтелекту, позитивне підсилення, критичне мислення, визнання власних здобутків та здібностей) завжди допомагають підвищити самооцінку та підтримати її належний рівень та приводять до позитивного та омріяного результату.

Адекватна, або здорова самооцінка є найкращою для конкретних ситуацій та умов. Така самооцінка формується як результат постійного прагнення до об'єктивного сприйняття себе — без значного перебільшення власних можливостей і водночас без надмірної критичності щодо своєї поведінки, спілкування, діяльності та переживань.

При неадекватно завищеній самооцінці у людини формується спотворене уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості та здібностей, а також перебільшена оцінка своєї значущості для оточення та спільної справи.

Задля об'єктивної оцінки власних досягнень, слід навчитись не ігнорувати невдачі, а використовувати їх як досвід, а не загрозу для власної самооцінки, шляхом фіксації успіхів і невдач щотижня, незалежно від їх масштабу. Робота з установками, для розуміння що помилки є складовою життя, і не несуть загрозу власній самооцінці. Навчання сприймати конструктивну критику раціонально, а не емоційно, задля бачення майбутньої зони росту. Використовуючи Я-повідомлення та поради замість звинувачень для самого себе, людина навчається сприймати критику об'єктивно. Розвивати вміння бачити ситуацію всебічно, без зарозумілості для уникнення конфліктів. Всі ці інструменти є підґрунтям для розвитку адекватної самооцінки.

Якщо висока самооцінка є гнучкою й адаптується до реального стану справ — зростає при успіхах і знижується при невдачах — це сприяє розвитку особистості, оскільки стимулює докладати максимум зусиль для досягнення цілей, розвивати власні здібності та волю.

Самооцінка може також бути заниженою, тобто нижчою за реальні можливості особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості, відсутності ініціативи та неможливості реалізувати свій потенціал. Такі люди рідко ставлять перед собою складні цілі, обмежуються вирішенням повсякденних завдань і надмірно критично ставляться до себе. Низька самооцінка може призвести до формування комплексу меншовартості. Зміна негативних установок про себе, самопідтримка та аналіз власної особистості сприятимуть розвитку більш позитивного ставлення до себе, кращого розуміння власних емоцій та напрацювання конструктивних реакцій за допомогою розвитку емоційного інтелекту, практики майндфуленс - практики зосередження уваги, медитації з метою зосередження на даному моменті та зменшення рівня тривожності – все це є інструментами для коригування рівня самооцінки.

Надто висока або надто низька самооцінка порушує процес саморегуляції та спотворює самоконтроль. Це особливо помітно у взаємодії з іншими, де люди з завищеною або заниженою самооцінкою часто стають джерелом конфліктів.

У випадку завищеної самооцінки конфлікти виникають через зневажливе ставлення до оточення, різкі та необґрунтовані висловлювання, нетерпимість до чужої думки, зарозумілість і самовпевненість.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть з'являтися через надмірну самокритичність. Такі особи суворі до себе й ще більш вимогливі до інших, не пробачають власних помилок і часто акцентують увагу на недоліках оточуючих.

В інтересах особистостей з маскулінным типом гендерної ідентифікації, для зниження внутрішнього конфлікту між соціальною роллю та самосприйняттям, важливим є розвиток фемінних якостей, таких як емпатія, чутливість до потреб інших, м'якість. Дані якості слід розвивати для підвищення ефективності комунікації та зниження ризику вигорання, а не розглядати їх як прояв слабкості.

Розвиток емоційного інтелекту допоможе розвитку фемінних рис:

- щоденна фіксація емоційних реакцій в емоційному щоденнику. Відповіді на питання: що саме я відчуваю і чому? для набуття емоційного досвіду;
- рольові ігри, де учасник має описати складну для нього ситуацію використовуючи лише власні почуття.

Дані вправи допоможуть зняти емоційне блокування та усвідомити власні почуття.

Розвиток емпатії та співчуття: техніки активного слухання, для посилення емпатії та покращення якості стосунків; рольова гра де учасник виконує роль емоційного консультанта та замість надання порад співчуває та підтримує клієнта.

Для зниження ролі внутрішнього критика, використовують техніку самосприйняття, тобто навчання безумовному самосприйняттю, незалежно від невдач та успіхів; відокремлення ролей, навчання розмежовувати Я-професійне від Я-особистісне для зменшення напруги; використання методів релаксації.

Ці інструменти забезпечують комплексний підхід до розвитку експресивних якостей, що є необхідною умовою для досягнення психологічної андрогінності та, відповідно, стійкої самооцінки.

При роботі з фемінним типом гендерної ідентифікації, слід звернути увагу на підвищення самостійності та стійкості самооцінки, розвивати такі маскулінні (інструментальні) якості, як рішучість, наполегливість, здатність відстоювати свої кордони, в безпечному середовищі. Оволодіння навичками захисту та відстоювання власних кордонів через техніку Я-повідомлень, рольові ігри, де людина вчиться казати «ні» неприйнятним проханням задля задоволення бажання бути хорошим для оточуючих, перетворювання бажання на конкретний план дій, складання плану по мінімізації негативних наслідків діяльності, аналіз невдач та використання отриманого досвіду в майбутньому, перетворення слабких сторін на сильні – всі ці інструменти допоможуть в розвитку маскулінних рис, і в результаті навчать не боятись відповідальності та отримання негативного результату діяльності.

Для андрогінного типу гендерної ідентифікації слід забезпечити стійкість самооцінки, зберегти психологічну гнучкість. Підтримання та укріплення здатності до гнучкості в поведінкових стратегіях залежно від зовнішніх ситуацій, орієнтація на функціональність, вибір тієї риси, якої вимагає ситуація.

Для уникнення «застрягання» в одній ролі та для підтримки здатності до свідомого вибору поведінки необхідно навчитись розрізняти які риси необхідні в тій, чи іншій ситуації, а не думати які риси притаманні тій чи іншій статі. Деконструкція стереотипів стане в нагоді для підтримки андрогінності. Рольові ігри з необхідністю швидко перемикались між експресивними та інструментальними якостями. Виконання нетипових для своєї статі дій в безпечному середовищі, в умовах тренінгу, задля розширення стратегій поведінки. Використання технік самопідтримки для прийняття усіх протиріч для формування цілісної Я-концепції та запобіганню внутрішнього конфлікту.

Висока самооцінка, хоча і є перевагою, але вона не має ставати причиною нехтування підготовкою до діяльності та ігноруванням конструктивної критики. Висока самооцінка має створювати реалістичну мотивацію до діяльності. Техніка

«Смарт – цілей» в даному випадку може допомогти при перевірці реалістичності амбіцій та розумінню необхідності планування.

Психологічна корекція – це заходи та їх система, які скеровані на усунення недоліків психологічного розвитку або поведінки особистості через засоби психологічного впливу. Результати такої роботи мають вплив на особистість, її оточення та організацію життєдіяльності.

Ефективним методом психологічної корекції є тренінгові програми з метою формування адекватного рівня самооцінки.

Завданнями психологічного тренінгу є:

- формування адекватного рівня самооцінки та впевненості у власних силах і можливостях;
- розвиток психологічної стійкості;
- розвиток самопізнання, умінь самоаналізу та рефлексії;
- усвідомлення власної цінності;
- формування навичок турботи про власне психічне здоров'я .

Форма роботи: групова.

Створення безпечного середовища, обмін досвідом між учасниками тренінгу, всебічний погляд на ситуацію, можливість навчання новим навичкам, зворотній зв'язок, все це є перевагами роботи в групах.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Методи: ігрові методики, обговорення.

Обладнання: білий папір, ручки кулькові, МАК-карти.

Тривалість тренінгу 90 хвилин, 4 заняття.

Програма тренінгу «Формування адекватного рівня самооцінки».

День 1.

1. Привітання. Представлення ведучих та обговорення правил групи, для створення безпечного середовища серед його учасників (правило піднятої руки, взаємоповага, активна участь, безоцінність, конфіденційність, право вийти в разі потреби).

2. Вправа знайомство «Хто Я» задля налагодження позитивної атмосфери, навичок самоусвідомлення та презентації себе. Учасникам необхідно назвати своє ім'я, хобі, сферу діяльності, описати актуальний стан та настрій.

Дану вправу можна доповнити роботою з МАК-картами. Кожен учасник має обрати карту, яка відображає його стан на теперішній час. Потім учасники розповідають про асоціації, які виникли у них дивлячись на дану карту. Тренер може задавати питання задля допомоги учасникам усвідомити свій стан: опис карти, який стан викликає у вас ця карта, спільні риси і т. д.

3. Очікування від проходження тренінгу. Учасники мають озвучити свої очікування від проходження програми та результати, які бажають отримати.

4. Психолог знайомить учасників з поняттям самооцінки, її класифікацією та етапами формування. Після завершення міні-лекції проводить обговорення в групі.

5. Вправа «Вплив низької самооцінки на сфери життя людини». Робота в міні-групах. Психолог пропонує висловити свої думки стосовно впливу низької самооцінки на самопочуття людини, поведінку, емоції, власні думки, діяльність, відносини.

Після цього учасники висловлюють свої думки та обговорюють напрацювання з усією групою.

6. Отримання зворотнього зв'язку від учасників: про що дізнались сьогодні, що вас вразило, ваше самопочуття.

День 2. Роль стратегій поведінки в житті та їх вплив на рівень самооцінки.

1. Привітання та озвучування теми заняття. Створення позитивної атмосфери в групі.

2. Міні-лекція про те, як фокус на негативному, знецінення позитивного досвіду, фаталістичне та стереотипне мислення, емоційні реакції впливають на рівень самооцінки.

3. Вправа «Ідентифікація мислення». Аналіз способів мислення кожного учасника тренінгу з визначенням класичних помилок. Обговорення в групі.

4. Вправа «Театр». Учасники групи діляться на підгрупи, кожна група отримує по 3 когнітивні фільтри. Метою завдання є описати ролі 3 осіб з різними когнітивними фільтрами. Завдання інших учасників впізнати дані фільтри. По закінченню вправи – обговорення емоцій, думок та почуттів, які виникли в ході її виконання.

5. Вправа «Впізнай себе». Учасники згадують 5 неприємних для себе ситуацій та власну поведінку, орієнтуючись на запитання: Які почуття у вас виникли в даній ситуації?, Яка думка промайнула в голові, наскільки ви в неї вірили? Ваша поведінка в той момент? Чи корисною вона була?

Рефлексія після вправи.

Зворотній зв'язок по закінченню тренінгу.

День 3. Формування позитивного ставлення до себе.

1. Привітання. Ознайомлення з темою заняття.

2. Вправа «Мої сильні сторони». Метою вправи є допомогти усвідомити свої переваги і таланти. Кожен на аркуші паперу пише свої сильні сторони та переваги. Після цього, кожен озвучує написане. Обговорення групує таких питань: Чи складно було описувати себе з позитивної сторони?, Які емоції при цьому відчували? Чому людям інколи складно говорити про себе в позитивному контексті?

Результат: підвищення самооцінки, усвідомлення власної цінності в команді. Домашнім завданням до цієї вправи може бути складання більш ширшого списку своїх позитивних якостей.

3. Вправа «Я – позитивний». До кожної якості з минулої вправи слід згадати конкретну ситуацію, які б ілюстрували цю якість. Слід надати як можна більшу кількість прикладів.

4. Вправа «Мій ресурс». Учасники складають список із 25 безкоштовних та 25 платних ресурсних справ. Завданням є кожний день виконувати не менш 3-х ресурсних активностей.

5. Вправа «Лабіринт». Метою вправи є сформувати позитивне ставлення до себе та впевненість у своїх силах. Учасникам необхідно створити невеликий «лабіринт» із конусів чи інших перешкод та розділитись на пари: один із зав'язаними очима, інший керує словами. Завдання – провести партнера через лабіринт, не зачепивши жодну фішку. Потім ролі міняються. Змагання можна зробити на швидкість чи точність. Обговорення групою наскільки чітко партнер скеровував рух? Чи була підтримка? Що було робити простіше, а що складніше?

Зворотній зв'язок по закінченню тренінгу.

День 4. Здорова самооцінка.

1. Привітання. Ознайомлення з темою заняття.

2. Вправа «Зона впевненості». Мета – навчитись визначати та контролювати власний стан впевненості. На підлозі позначають три зони: «Впевнений» – спокій, концентрація, віра у себе; «Невпевнений» – сумнів, розгубленість; «Паніка» – страх помилки. Після того, як психолог зачитує різні ситуації, учасники переходять до зони, яка відповідає їхньому стану. Обговорення групою, як із зони «Паніка», або «Невпевненість» перейти до зони «Впевненості». Результатом вправи є розвиток емоційної стійкості та вміння саморегуляції.

3. Вправа «Квітка адекватної самооцінки», полягає в заповненні пелюстків здорової самооцінки. Пелюстки мають наступні назви: позитивні якості, збалансована оцінка себе, реалістичні очікування, позитивний досвід, збалансовані глибинні переконання та правила життя, корисна поведінка.

4. Завершення. Асиміляція набутого емоційного досвіду на тренінгу. Учасники дають зворотній зв'язок, відповідаючи на питання: Як ви себе почуваете? Що берете з програми тренінгу? Що було важливим? Що зміните в своєму житті?

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Здійснений всебічний аналіз емпіричних даних став основою для розробки програми спрямованої на розвиток самосвідомості, основою якої виступає самооцінка та гендерна ідентичність.

Запропоновані інструменти розвитку інструментальності для підвищення самостійності та стійкості самооцінки у конкурентному середовищі та інструменти розвитку експресивності (емоційний щоденник, активне слухання) для зниження внутрішнього блокування емоцій та профілактики вигорання, інструменти для роботи із заниженою та завищеною самооцінкою.

Розроблено програму тренінгу «Формування адекватного рівня самооцінки» (4 заняття). Ключовим завданням є навчання учасників функціональному використанню власних якостей незалежно від гендерних стереотипів, що сприяє інтеграції цілісного Я-образу та підтримці високого рівня психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретико-емпіричних результатів, отриманих в дослідженні, дозволило сформулювати такі висновки.

Самооцінка є центральним інтегративним феноменом особистості, що виконує ключові регулятивну, захисну та прогностичну функції. Її формування є динамічним процесом, де деформація (зниження) найчастіше виникає через незадоволення базових потреб у прийнятті та хронічне негативне соціальне порівняння.

Гендерна ідентичність є структурним компонентом соціальної ідентичності, який формується під тиском соціальних стереотипів, а психологічна андрогінність (С. Бем) є найбільш адаптивною формою ідентичності, що забезпечує поведінкову гнучкість, тоді як моногендерні типи можуть призводити до внутрішнього конфлікту.

За результатами емпіричного дослідження встановлено взаємозв'язок гендерної ідентичності та самооцінки: аналіз за методикою С. Бем показав домінування андрогінного типу (83%), що корелює з функціонально високою самооцінкою (0% низької самооцінки за всіма методиками). Це доводить, що психологічна гнучкість є базовою умовою для формування стійкої та позитивної самоцінності.

Результати проведеного кореляційного аналізу свідчать про стійкий та сильний обернений зв'язок між індексом гендерної ідентичності та рівнем самооцінки та розбіжністю Я-концепції. Цей результат довів, що жорстка орієнтація на маскулінність є дезадаптивним чинником, оскільки провокує внутрішню напругу (знижує самооцінку) та створює нереалістичний образ Я-ідеального.

Висновки дослідження стали основою для розробки програми тренінгу, спрямованої на розвиток адекватного рівня самооцінки.

Практичні рекомендації сфокусовані на диференційованому розвитку відсутніх гендерних якостей: розвиток експресивності (емоційного інтелекту) у

маскулінного типу для зниження внутрішньої напруги та розвиток інструментальності у фемінного типу для підвищення самостійності, запропоновані інструменти для роботи із заниженою та завищеною самооцінкою.

Розроблено інструменти для корекції нереалістичного Я-ідеального що є необхідним для мінімізації внутрішнього конфлікту, ініційованого гендерними стереотипами.

Перспективами подальшої роботи є розробка та апробація нових методів інтервенції, орієнтованих на профілактику та розвиток адекватної самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
3. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172.
4. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості // Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 72(2). С. 29–34.
5. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2021. № 3(52). С. 27–35.
6. Водолазська О. О. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Психологія впевненості у собі» : для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня... [Електронне видання]. Одеса : МГУ, 2024. 45 с.
7. Горностаєв П. П. Гендерні студії: освітні перспективи : навч.-метод. матеріали. Київ : ПЦ «Фоліант», 2003. С. 5–21.
8. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2024. № 1(4). С. 9–17.
9. Дудник О. А. Безпорадність у структурі я-концепції особистості здобувача вищої освіти : монографія. Київ : SBA Print, 2022. 213 с.
10. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі // Journal of Psychology Research. 2023. № 29(12). С. 19–25.

11. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. Київ : Четверта хвиля, 2020. 98 с.
12. Калька Н. С., Гриців Н. С. Історичний аспект дослідження андрогінності як моделі гендерного континууму // Науковий вісник університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. № 2. С. 33–41.
13. Католик Г. В., Легка, А. І. Психологія статі : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 184 с.
14. Комарніцька Л. М., Завадська І. М. Гендерна ідентичність як психологічний феномен // НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2024. № 2(7). С. 82–87.
15. Кошонько Г., Луценко Н. Феномен гендерно-рольової поведінки у психологічних дослідженнях // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. № 2(10). С. 115–129.
16. Криворучко Т. І. Особливості самооцінки в сучасній психологічній науці // Медсестринство. 2015. № 4. С. 19–22.
17. Лівандовська І. Дослідження особливостей становлення гендерної ідентичності в підлітків в різних соціальних умовах // Збірник наукових праць РДГУ Психологія: реальність і перспективи. 2021. № 16. С. 113–120.
18. Мащак С. О., Борух В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2024. № 2. С. 26–30.
19. Михайлишин У. Б., Гернешій М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології // The 21th International scientific and practical conference “Scientists and methods of using modern technologies” (May 30 – June 02, 2023) Melbourne, Australia. International Science Group, 2023. С. 390–394.
20. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусі підлітків у групі // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2023. Вип. 3. С. 121–125.

21. Михайлова І. Аналіз ефективності прийняття «сильної пози» як засобу корекції низького рівня самооцінки // Психологія: реальність і перспективи. Рівне, 2019. Вип. 13. С. 75–81.
22. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
23. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джеймса // Актуальні проблеми психології. 2016. № 16. С. 121–125.
24. Наконечна О. В., Рудень Д. М., Сопівник Р. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді // Наука і освіта. 2017. № 6. С. 172–180.
25. Нестеренко М. О., Пешенко К. Ю. Гендерна ідентичність в умовах трансформації сучасного суспільства // Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей) : збірник наукових праць за матеріалами V міжрег. наук.-практ. конф. (м. Харків, 28-30 жовтня 2021 р.). Харків : Діса плюс, 2021. С. 165–167.
26. Основи вікової та гендерної психології : навчальний посібник / Т. В. Петровська, І. В. Толкунова, Г. В. Жукова та ін. ; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ : Видавець, Позднишев, 2021. 192 с.
27. Основи теорії гендеру: навчальний посібник. Київ: К.І.С. 2004. 536 с.
28. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. № 12(57). С. 79–89.
29. Подкоритова Л., Зоріна К. Емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентської молоді // Scientific Journal «Psychology Travelogs». 2023. № 4. С. 221–229.
30. Прикладні аспекти діяльності психологів та соціальних працівників в соціономічній сфері : колективна монографія / Н. В. Волинець, С. М. Кондратюк, Л. В. Левицька та ін. ; за ред. Н. В. Волинець. Київ : Університет «Україна», 2023. 544 с.

31. Примаченко О. До себе ніжно. Київ, 2022. 320 с.
32. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець Подільський : Аксіома, 2008. Вип. 2. 408 с.
33. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 38. С. 70–73.
34. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія / за заг. ред. Г. А. Пріби, Л. Є. Бегези. Київ : Ф-ОП Гуляєв О.В., 2025. 392 с.
35. Психодіагностика : практикум / уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. 140 с.
36. Рожанська Н. В., Дрожанова О. М., Онофрійчук О. А. Загальна соціологічна теорія : навч. посіб. / за ред. І. А. Мейжис, В. Л. Гавелі. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 336 с.
37. Самооцінка особистості [Електронний ресурс] // psychology.space. Режим доступу: <https://psychology.space/psypedia-post/samooczinka-osobystosti/> (дата звернення: 20.10.2025).
38. Самовдосконалення особистості : монографія / під наук. ред. З. Н. Курлянд, І. В. Бужиної. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 188 с.
39. Сігетій К. І., Богдан М. В., Горват М. В. Сутність самооцінки, її структура і функції в особистісному розвитку // Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції : збірник тез доповідей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Мукачеве, 25-26 жовтня 2018 року) / гол. ред. Т. Д. Щербан. Мукачеве : МДУ, 2018. С. 364–366.

40. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних і вітчизняних вчених // Наука. Освіта. Молодь. 2016. С. 168–170.

41. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. № 5. С. 161–170.

42. Тест Буддассі на самооцінку: як і навіщо застосовувати HR-фахівцям [Електронний ресурс] // Hurma.work. Режим доступу: <https://hurma.work/blog/test-budassi-na-samooczinku-yak-i-navishho-zastosovuvati-hr-fahivczyam/> (дата звернення: 01.11.2025).

43. Ткалич М. Г., Зінченко Т. П., Касьян А. П. Гендерна ідентичність особистості: зміст, структура, гендерно-рольова диференціація // PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2020. № 6. С. 101–109.

44. Тренінг формування адекватного рівня самооцінки «Моя самоцінність» для дітей підліткового віку [Електронний ресурс] // Всеосвіта. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/trening-formuvanna-adekvatnogo-rivna-samoocinki-moa-samocinnist-dla-ditej-pidlitkovogo-viku-249774.html> (дата звернення: 10.11.2025).

45. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях // Магістерський науковий вісник. 2020. № 35. С. 152–155.

46. Харченко В. Є., Шелестова, О. В. Особливості статевої ідентифікації особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки. 2025. № 1. С. 18–28.

47. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

48. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навч. посібник. Харків : Контраст, 2019. 116 с.

49. Щотка О. В. Гендерна психологія : навч. посіб. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.
50. Яременко О. І., Намазова Ю. І. Формування гендерної політики в публічному управлінні // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. С. 70–75.
51. Ярошенко А., Семигіна Т. Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення гендерних упереджень // Social Work and Education. 2023. № 2(10). С. 195–210.
52. Boytos A. S., Costabile K. A., Austin A. B., Short K. A. Feminism, gender, and agentic and communal themes in narrative identity // Sex Roles. 2020. Vol. 83(1). P. 54–63.
53. Diener E., Diener M. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem // Culture and Well-Being / E. Diener (Eds). Social Indicators Research Series. Dordrecht : Springer, 2009. Vol. 38. P. 71–72. URL: https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4 (дата звернення: 30.10.2025).
54. Eagly A. Sex Differences in Social Behavior: A Social-role interpretation. Psychology Press, 2013. 192 p.
55. Higgins E. T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect // Psychological Review. 1987. Vol. 94(3). P. 319–340. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>.
56. Leary M., Baumeister R. The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. Academic Press, 2000. 62 p.
57. Olah L. S., Kotowska I. E., Richter R. The new roles of men and women and implications for families and societies // A demographic perspective on gender, family and health in Europe / G. Doblhammer, J. Gumà (Eds.). Cham : Springer, 2018. P. 41–64.
58. Stangor C., Schaller M. Stereotypes as individual and collective representations // Stereotypes and prejudice: essential readings / C. Stangor (Ed.). Philadelphia: Psychology Press, 2000. P. 64–82.

59. Zuckerman M., Li C., Hall J. A. When men and women differ in selfesteem and when they don't: A metaanalysis // Journal of Research in Personality. 2016. Vol. 64. P. 34–51.