

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

БОЙКО Тетяна Володимирівна

Психогігієнічна профілактика гендерних стосунків юнаків і дівчат /
Psychohygienic prevention of gender relations between boys and girls

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСм-21
Т.В. Бойко

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
А.В. Фурман

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«___» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

_____ **А.Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ПСИХОГІГІЄНІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ГЕНДЕРНИХ	
СТОСУНКІВ МОЛОДІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО РОЗГЛЯДУ	
7	
1.1. Етапи постановня проблеми психогігієнічної профілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат	7
1.2. Особливості психогігієнічної профілактики та збереження здоров'я юнаків і дівчат	15
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2	
СПЕЦИФІКА ГЕНДЕРНИХ ВІДНОСИН ЮНАКІВ І ДІВЧАТ	
23	
2.1. Гендерні аспекти зміни вікових патернів і життєвих стратегій молоді	23
2.2. Особливості гендерних стратегій юнаків і дівчат	30
2.3. Прагматичний егалітаризм як гендерна ідеологія молодого покоління	35
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3	
НАПРЯМКИ ПСИХОГІГІЄНІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ	
ВЗАЄМИН ЮНАКІВ І ДІВЧАТ	
39	
3.1. Шляхи здійснення психогігієнічної профілактики гендерних стосунків у молоді	39
3.2. Практичне дослідження особливостей гендерної культури юнаків і дівчат	48
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження спричинена особливою значимістю психогігієнічного знання у молодих осіб як частини загальної культури людини, умови її оптимального психічного функціонування. Особливе значення розробки проблем психогігієни гендерних стосунків юнаків і дівчат в даний час пояснюється тим, що людина в сучасному українському суспільстві піддається значному числу психотравмуючих чинників. Зокрема, зростає напруженість життя, збільшується стан стресу і фрустрації, на тлі об'єктивних труднощів та недостатньо широкої пропаганди здорового способу життя формується почуття тривожності та невпевненості у завтрашньому дні. Наслідком цього є збільшення психічних, психосоматичних та поведінкових порушень у молоді, а також зростання алкоголізму, наркоманії, асоціальної поведінки. Об'єктивна потреба в психогігієнічній профілактиці гендерних стосунків юнаків і дівчат за відсутності дієвих державних програм та заходів у цій сфері заповнюється значною кількістю вже сформованих зарубіжних психогігієнічних підходів та розробок. Заповнюючи нішу вони, в той же час, не надто опираються на вітчизняну соціокультурну і наукову традицію охорони та збереження психічного здоров'я, почасти не враховують особливостей способу життя і ментальності молодих українців.

Без цілеспрямованої психогігієнічної роботи неможливо забезпечити підтримку та зміцнення психічного здоров'я молоді, життєвого потенціалу всього народу, як головного ресурсу та цінності суспільства та держави. Цим зумовлена важливість та актуальність продовження пошуку критеріїв психічного здоров'я молоді, поглиблення рефлексії накопиченого у науці досвіду, його осмислення та застосування для вирішення практичних завдань психогігієнічної профілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат.

Стан дослідження проблематики. Незважаючи на важливість та актуальність проблем психогієни молоді, історія її розробки в нашій країні не була досі предметом спеціального всебічного розгляду. У роботах низки авторів аналізуються окремі періоди, школи та напрямки української психогієни, її актуальний стан (див. [1-62]).

Зокрема, окремих аспектів питання торкалися знані вітчизняні науковці Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, С. Болтівець, О. Кононко, К. Левківський, Е. Помиткін, В. Рибалка, С. Яковенко (див. [4-6; 10-11; 25-27; 31; 42; 46; 62]). Але поза увагою дослідників залишалися питання, що стосуються особливостей трансформації проблемного поля у зв'язку із соціально-культурними змінами в українській молоді початку ХХІ століття. Цим визначається наукова новизна нашого дослідження, в якому вперше вирішується завдання цілісного розгляду психогієнічної профілактики гендерних стосунків у молоді.

Об'єктом дослідження є психогієнічна профілактика як міждисциплінарна дослідницька практика.

Предмет дослідження – структура психологічних завдань та проблем у галузі психогієнічної профілактики гендерних стосунків молоді та способи їх вирішення.

Метою роботи є дослідження проблеми психопрофілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат в Україні.

Мета конкретизована у низці **завдань**:

- 1) проаналізувати теоретико-методологічні основи розробки історії психогієни як галузі знання, науки та сфери практичної діяльності;
- 2) виявити особливості психогієнічної профілактики та збереження здоров'я юнаків і дівчат;
- 3) дослідити гендерні аспекти зміни вікових патернів і життєвих стратегій молоді;

4) намітити шляхи здійснення психогігієнічної профілактики гендерних стосунків у молоді та провести практичне дослідження особливостей гендерної культури юнаків і дівчат.

У роботі використовувалися такі **методи** та прийоми аналізу: вибір наукової літератури та формування джерельної бази дослідження; якісний аналіз джерел, що містять знання з проблем забезпечення, зміцнення, збереження та підтримки психічного здоров'я молоді; історико-порівняльний аналіз розвитку психогігієни в різні історичні періоди, а також у рамках різних наукових шкіл та напрямів; порівняльний аналіз матеріалів з проблем психогігієнічного знання; логіко-науковий категорійний аналіз, що зорієнтований на виділення методолого-теоретичного ядра психогігієни загалом, і навіть окремих наукових концепції чи теорій; практичні – опитування для виявлення основних тенденцій розвитку гендерної культури юнаків і дівчат.

Теоретична новизна роботи у тому, що, по-перше, вона робить певний внесок у осмислення теоретичних і методологічних засновків дослідження; по-друге, у ній досліджується психогігієна стосунків молоді як галузі психології та сфери практичної діяльності; по-третє, розкрито традиції та виявлено подальші лінії проведення наукових досліджень у галузі психогігієни гендерних стосунків юнаків і дівчат; по-четверте, уведено в науковий обіг новий джерелознавчий та фактологічний матеріал.

Практична значимість дослідження. Результати дослідження дозволяють підвищити рівень професійної культури спеціалістів-практиків, які працюють у сфері психогігієни, через озброєння їх знаннями з історії та тенденцій розвитку психогігієнічного знання. Вивчення проблем психогігієни молоді та аналіз досягнень у цій галузі допомагають зрозуміти, осмислити та оцінити результати діяльності вчених-теоретиків та психогігієністів-практиків з урахуванням актуальних проблем сучасності. На основі урахування процесу розвитку та зміни категоріально-понятійного

апарату психогігієнічного знання, а також умов та чинників формування психогігієни гендерних стосунків виникає можливість спрогнозувати тенденції її подальшого розвитку у світлі сучасних потреб та рівня розвитку психогігієнічного знання у молоді. Матеріали можна використовувати для підготовки курсів лекцій, вдосконалення програм та навчально-методичних праць з тематики психогігієнічної профілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат.

Структура кваліфікаційного дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, загальних висновків, трьох розділів із висновками до кожного, списку використаної літератури із 62 джерел. Загальний обсяг дослідження становить 69 сторінок, основний текст відображено на 60 сторінках. За результатами дослідження у 2023 році оприлюднено дві авторські публікації.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОГІГІЄНІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ГЕНДЕРНИХ СТОСУНКІВ МОЛОДІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО РОЗГЛЯДУ

1.1. Етапи постання проблеми психогігієнічної профілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат

У всі часи поступу людства одним з найбільш актуальних завдань практичної психології було збереження, зміцнення, підтримання та забезпечення психічного здоров'я як окремої особистості, так і суспільства загалом. Однак нині цей напрямок не отримує належного розвитку ані в теоретичному, ані в практичному аспектах. Більше того, колись значні досягнення вітчизняної науки і практики в цій галузі виявилися багато в чому втраченими, а сам термін «психогігієна» став вихолощений і дещо утратив своє значення. Відсутність нині у нашій країні соціального інституту психогігієни неспроможна не позначитися на духовному стані нашого суспільства та психічному здоров'я нації. Підтвердженням цього є статистика психічних захворювань і суїцидів, зростання кількості осіб із відповідними захворюваннями, алкоголізм і наркоманія, низька тривалість життя тощо.

На наш погляд, дослідження слід розпочати із вивчення віхових етапів історії розробки проблем психогігієни, що потенційно містять інформацію щодо проблем зміцнення, забезпечення, збереження та підтримки психічного здоров'я молоді. Виходячи з цього, виділені такі рівні аналізу, що визначають і відповідне коло джерел: аналіз всього спектру монографій з питань, що нас цікавлять; розгляд збірників статей з питань психогігієни молоді; сукупність джерел, що відображають діяльність вчених, практиків та

наукових співтовариств; залучення біографічних документів найбільш яскравих персоналій, які розробляють цю проблематику (див. [1-62]).

Психогігієна – це наука про забезпечення, збереження та підтримку психічного здоров'я людини. Специфічною особливістю психогігієни є її тісний зв'язок із клінічною психологією і психіатрією. Елементи психічної гігієни виникли у житті людини задовго до того, як відбулася систематична розробка принципів психогігієни. Над необхідністю підтримувати власне душевне здоров'я і рівновагу у взаємодії із навколишнім світом замислювалися ще античні мислителі. Значення для психіки людини хорошого врівноваженого життя підкреслював Демокрит, а Епікур називав це «атараксією», спокоєм мудрої людини. Філософський світогляд практично завжди був пов'язаний із пошуком способів досягнення гармонії внутрішнього світу. Пізніше стабілізуючим і певним чином гармонізуючим чинником психічне внутрішнє життя людей стала релігія.

Саме поняття «психічна гігієна» виникло у ХІХ столітті, коли американець К. Бірс, будучи багаторічним пацієнтом клініки для душевнохворих, у 1908 році написав книгу «Душа, яка знайшлася знову». У ній він розібрав недоліки в поведінці та позиціях медичних працівників щодо душевнохворих, а згодом і вся його діяльність була спрямована на поліпшення умов життя психічнохворих не тільки в клініці, але й поза стінами шпиталю.

Психогігієна на всіх етапах свого розвитку спричинювалася як внутрішньонауковими передумовами, так і позанауковими, соціокультурними чинниками. Суспільні зміни супроводжувалися формуванням специфічних вимог до психогігієни як галузі знання та прикладної сфери, що визначало її завдання та напрямки розвитку. На формування психогігієни впливали різні наукові дисципліни (психіатрія, медичні науки, гігієна та ін.). У ХІХ – на початку ХХ століття в науці виникли соціально-культурні, практичні та наукові передумови та умови для зародження психогігієни як

самостійної наукової дисципліни. Особливу роль мала поява експерименту як методу дослідження психічних явищ як у нормі, так і патології.

У вітчизняній науці сформувалися оригінальні традиції в сфері дослідження та практичного вирішення проблем забезпечення, збереження та підтримки психічного здоров'я молоді [11; 39]:

утвердження природничого підходу в розробці проблем охорони психічного здоров'я;

цілісний, комплексний погляд на людину та її психічне здоров'я;

прикладна, практична орієнтація психогігієнічних досліджень;

гуманістичний підхід до вирішення психогігієнічних проблем молоді;

суспільно-профілактична та соціальна спрямованість психогігієни у юнаків і дівчат;

традиція активної та цілеспрямованої боротьби вчених за оздоровлення суспільства.

У 20-30-ті роки минулого століття психогігієнічне знання на наших теренах набуло характеру масового науково-практичного руху. Поряд із ученими-психогігієністами в ньому брали активну участь фахівці інших наукових дисциплін і практичні працівники. У той час психогігієнічні дослідження набули міждисциплінарного характеру. Понад сто років тому у психогігієні відбувається перехід від інтенсивного до екстенсивного розвитку, а потім – до «консервації» та зростання тенденцій диференціації, що супроводжуються втратою цілісності психогігієнічного знання. У сукупності із методологічними дискусіями у сфері психогігієни, підсумком стало утвердження у психогігієні наукового диктату психіатрії та неврології.

У роки другої світової війни проблематика та напрямки діяльності психогігієни підпорядковуються вимогам та завданням воєнного часу. Тоді ж посилюється її прикладне спрямування. У післявоєнний період психогігієна розвивалася у руслі психіатрії та гігієни як внутрішньо дисциплінарна сфера

знання. Нове піднесення у розвитку психогієни відбулося у 70-ті роки минулого століття.

Аналіз історії становлення психогієни молоді на всіх етапах її розвитку дозволив простежити динаміку та тенденції розвитку: її перехід від проблемно зорганізованого знання (60-80-ті роки XIX століття), через утворення самостійної наукової дисципліни (80-ті роки XIX століття – 10-ті роки XX століття) та науково-практичного масового психогієнічного руху (20-30-і роки) до комплексно організованої наукової дисципліни (30-і роки) та повернення до монодисциплінарного рівня (післявоєнний період) [11].

Виділяють такі типи діяльності психогієнічних організацій [39]:

організаційно-психіатричний, що спрямований на реорганізацію та вдосконалення психіатричної допомоги;

масово-психіатричний, пов'язаний з розвитком психосанпросвітницької та психоконсультаційної роботи;

соціально-гігієнічний, диспансерний, що поєднує організацію позалікарняної лікувальної психіатричної допомоги;

гігієнічний, що пов'язаний із роботою за напрямком профілактики спадкових психічних захворювань.

Проблемний аналіз дозволив виділити у структурі психогієни ряд напрямків: психогієну праці, побуту та відпочинку, військову психогієну, психогієну розумової праці, вікову психогієну, сферу психогієнічної просвіти населення та психопрофілактики шкідливих звичок тощо. Аналіз історії розробки проблем охорони психічного здоров'я дозволяє також виділити наступність у їх розвитку, представлену у вигляді наукових традицій:

утвердження природничого підходу в розробці проблем охорони психічного здоров'я;

цілісний, комплексний погляд на людину та її психічне здоров'я;

прикладна, практична орієнтація психогієнічних досліджень;

гуманістичний підхід до вирішення проблем охорони психічного здоров'я молоді;

суспільно-профілактична та соціальна спрямованість психогієни гендерних взаємостосунків юнаків і дівчат;

традиція активної боротьби вчених за оздоровлення українського суспільства загалом.

Психогієна (як і психотерапія) значно більшою мірою, ніж інші науки, є продуктом соціально-історичного розвитку конкретного суспільства і впливає з його традицій (мовних, філософських, релігійних), етнопсихології, мистецтва тощо, і сама, у свою черга стає невід'ємною частиною його соціальної культури. Звідси постають два важливі методологічні висновки:

1) неминучі серйозні втрати психогієнічних досягнень у переломні моменти суспільного розвитку (революції, періоди реакції, періоди соціальних негараздів);

2) спроби прямого перенесення психогієнічних досягнень інших культур (східної та західної) не дають повноочікуваного ефекту.

Медична психологія дозволяє розробити принципи та методи психіатричної допомоги, виходячи із завдань психопрофілактики, обслуговування прикордонних груп, попереджувального лікування, забезпечення ранньої діагностики, організація вторинної та третинної профілактики та психогієнічного режиму всередині лікарень та в амбулаторних умовах.

Психогієна, на відміну від медичної психології, має за предмет вивчення вплив соціального довкілля (виробництво, працю, побут), ставлячи собі завдання збереження та зміцнення психічного здоров'я населення та профілактики психічних розладів. Обов'язковою передумовою успішного розвитку психогієни та медичної психології є їхнє взаємне використання досвіду та взаємозбагачення. Зв'язок психогієни та клініки здійснюється у

діяльності психоневрологічних диспансерів, де дільничні лікарі ведуть на своїй ділянці одночасно й психогігієнічну і лікувально-профілактичну роботу. Однак ще недостатньо розвинена медико-психологічна служба охорони здоров'я. Медико-психологічні аспекти психології вимагають розробки форм і методів психогігієнічної пропаганди та виховання молоді, озброєння необхідними знаннями та навичками, що забезпечують збереження, зміцнення, підтримку психічного здоров'я молодого покоління.

Психогігієна займається дослідженням впливу зовнішнього середовища на психічне здоров'я людини, що виділяє шкідливі фактори в природному і соціальному довкіллі, на виробництві, у повсякденному побутуванні, визначає і організує шляхи і способи подолання неблагоприємних впливів на психічну сферу, фактично являючись первинною психопрофілактикою. Однак, правила психогігієни необхідні не тільки здоровим, а й психічно хворим людям, оскільки їх дотримання дозволяє знизити ризик загострення психічного розладу, досягти гармонії між психікою і зовнішнім світом. У цій ролі психогігієна може розглядатися як розділ вторинної психопрофілактики.

Місце психогігієни в системі профілактики визначене в класифікації напрямків психопрофілактики [57]:

I. Первинна психопрофілактика (психогігієна) – поєднує заходи, що попереджають виникненню нервово-психічних розладів.

1. Постійна первинна психопрофілактика.

а) психогігієна побуту (у т.ч. харчування);

б) психогігієна праці і відпочинку;

в) психогігієна сну;

г) психогігієна сексуальних відносин;

д) генетична психогігієна;

ж) психогігієна сімейних відносин;

к) Психогігієна колективних відносин.

2. Ситуаційна первинна психопрофілактика.

а) психогігієна кризових станів;

б) психогігієна вагітності;

г) вікова психогігієна.

3. Психоосвіта, дестигматизація психіатричної і суміжних служб.

4. Кризова психологічна і медична допомога, що наспрямована на попередження психічних розладів та суїцидальної активності.

II. Вторинна психопрофілактика, що поєднує заходи, які спрямовані на профілактику неблагосприятливої динаміки вже виниклих захворювань, їх хронізації, на зменшення патологічних проявів, полегшення перебігу хвороби та поліпшення результату, а також на ранню діагностику.

1. Профілактика загострень психічних розладів.

2. Профілактика розвитку несприятливих побічних ефектів лікарської терапії.

3. Особливості психогігієни при психічних розладах.

4. Симптоматична вторинна психопрофілактика (спрямована на покращення самопочуття психічнохворого).

5. Психоутворення пацієнтів і їх родичів.

III. Третинна психопрофілактика (психореабілітація), яка сприяє попередженню несприятливих соціальних наслідків захворювання, дефектів, що перешкоджають трудовій діяльності хворого, а також спрямована на повернення пацієнта до соціуму.

1. Психологічна реабілітація – відновлення втрачених комунікативних навичок, часткове чи повне відтворення і оновлення порушених психічних функцій.

2. Соціальна реабілітація – відновлення втрачених соціальних навичок, навичок самостійності, часткове або повне відновлення соціального статусу

3. Трудова реабілітація – збереження та розвиток наявних чи набуття нових, доступних трудових навичок задля повного чи часткового відновлення трудового статусу.



Рис. 1.1. Схема надання психогігієнічної допомоги юнакам і дівчатам

Один із напрямків психогігієнічної профілактики полягає у забезпеченні створення прийнятних умов для юнаків і дівчат (рис. 1.1). «Психопрофілактика – майже тотожна насправді психогігієні, але профілактикою різних психологічних проблем займаються медичні (клінічні) психологи та практичні психологи, а не самостійно кожен окремий індивід. У медичній психології психопрофілактика – це різні заходи, що вивчають психічні впливи на людину, саму її психіку та методи попередження психогенних та психосоматичних розладів. У практичній психології психологічна профілактика схожа на первинну психологічну профілактику в клінічній психології. Вона також спрямована на охорону психічного здоров'я майбутніх поколінь, але в даному контексті практичний психолог працює в системі освіти. Профілактична робота полягає в розробленні, апробації та впровадженні розвиваючих програм з урахуванням завдань вікового етапу; контролі за дотриманням психогігієнічних умов навчання та розвитку юнаків

і дівчат в освітніх закладах та сім'ї, забезпеченні гармонійного, психічного розвитку та формування особистості; елімінуванням несприятливих психологічних чинників в освітньому середовищі, сім'ї; забезпеченні умов оптимального переходу на наступний віковий ступінь, попередженні можливих ускладнень у психічному розвитку та становленні особистості юнаків і дівчат у процесі безперервної соціалізації; підготовці до усвідомлення тих сфер життя, в яких вони хотіли б зреалізувати свої здібності та знання; своєчасному попередженні можливих порушень психосоматичного та психічного здоров'я молодого покоління.» [57, с. 11].

Людська психіка в сучасних умовах життя, зокрема в нашій країні, зазнає впливу численних негативних суспільних умов, що викликають острах, соціальну невпевненість, формують надлишок дратівливих чинників внаслідок впливу засобів масової інформації та індустрії розваг, безперспективність, військовий психоз та переоцінку моральних цінностей. Звідси й важливість розвитку психогієни та психогієнічної профілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат. Таким чином, створення ефективної системи психогієнічної профілактики у молоді можливе лише на основі вивчення та відродження досвіду з урахуванням досягнень сучасної психологічної науки в нашій державі та світі.

1.2. Особливості психогієнічної профілактики та збереження здоров'я юнаків і дівчат

Психогієнічна профілактика гендерних стосунків юнаків і дівчат використовується у практичній психології, психологічній терапії та психоаналізі так само активно, як і в медичній та педагогічній психології. «Як правило, це індивідуальна, парна чи групова психопрофілактика стресу, депресії, неврозів, фобічних та психотичних розладів та конфліктів. У

процесі індивідуальних психологічних консультацій, ведення психотерапевтичних груп та психоаналізу міжособистісних та сімейних відносин, людей вивчають як психогігієну, так і психопрофілактику виникнення психологічних проблем. Сучасні практичні психологи, немедичні психотерапевти та психоаналітики використовують для профілактики стресу, депресій, неврозів, розладів особистості, конфліктних психотравмуючих ситуацій, різні тренінги, навчальні програми, семінари та вебінари, літературу, аудіо- та відеонавчання. Практично будь-яка доросла людина, юнак чи дівчина може навчитися профілактиці стресу, неврозу, депресії, тривожних розладів і фобій самостійно або у практичного психолога (психотерапевта, психоаналітика) і використовувати її щодня. Навчені психогігієни та психопрофілактиці стресу, депресії, тривоги та неврозів батьки, можуть легко навчати своїх дітей.» [59, с. 20].

Головною відмінною рисою юнацького віку є підвищена емоційність і як наслідок – більш низька психофізіологічна стійкість у порівнянні із зрілішими людьми. Юнацький період – це етап переходу від шкільного життя, де молоду людину ведуть наставники, до життя дорослого, самостійного. Такий перехід різні молоді люди проходять із різною швидкістю, причому дівчата – дещо швидше. Цей перехід стосується як суто біологічної сторони юнацького організму (завершується статеве дозрівання, остаточно формується скелет), так й соціально-психологічної, особистісної. Юнаки і дівчата самореалізуються, здійснюють свої плани, освоюють професію. Також зростає ступінь самостійності молодих людей, що, зрештою, веде до матеріального самозабезпечення.

Поряд із тим, володіючи усіма правами дорослої людини, юнаки та дівчата часто не можуть одразу знайти себе у дорослому житті, що породжує особливу внутрішню кризу – кризу свідомості. Вона схожа на підліткову, але має свої якісні особливості. Основна причина в тому, що юнаки не можуть одразу домогтися великих успіхів, наприклад, у професійній діяльності, у

взаємостосунках із людьми тощо. Освоєння професії вимагає щоденної рутинної праці, вміння правильно розподіляти і витратити запас життєвих сил, однак через недостатню емоційну стійкість молодих людей (а це основна психофізіологічна особливість віку) їм важко змиритися з цією обставиною. Емоційна сфера юнацтва вимагає результату «тут і тепер», якщо перетворень, то лише революційних. За цією ж психофізіологічною причиною юнакам та дівчатам легше дається робота цікава, а не корисна та потрібна. Це позначається і на сфері гендерних взаємин. Юнацький максималізм може занепасти в самому початку чудове почуття кохання, негативно відбитися на сімейно-шлюбному союзі, міцність якого залежить від тривалих та спільних зусиль із його створення.

Дуже важливою умовою збереження здоров'я (крім оптимізації харчування, вітамінізації та рухів) у юному віці є психогігієна. Якщо сказати простіше, це турбота про стан вашої власної психіки: пам'яті, мислення, емоції. Коли мовиться про м'язи тіла, ми усвідомлюємо те, що для їхньої підтримки в хорошому стані необхідні регулярні навантаження. А ось з приводу мозку ми нерідко думаємо, що в голові якось все відбувається само по собі. Мозок – це теж орган, котрий вимагає і гарного кровопостачання, і тренування в вигляді розумових зусиль. Будь-який орган, котрий не використовується, згодом починає працювати гірше, потім дуже погано і, нарешті, може зовсім атрофуватися. Порада молодим людям наступна: «читайте, розповідайте, пишіть, вигадуйте, розгадуйте, вирішуйте, тобто вправляйте свій мозок. І він вам служитиме повновагомо.»

На стан мозку згубний вплив чинять будь-які довгограючі негативні емоції (засмучення, страх, ненависть) та негативні стани (пригніченість, депресія, стрес, помста, ворожнеча). А через нервову і гормональну системи цей вплив мозок поширює на весь організм, приводячи до серйозним збоїв і захворювань в роботі органів та систем організму молодої людини. Це часто призводить до інсульту, інфаркту, недостатнього кровообігу, запаленню

легень, астми, загострення хронічних нездужань. Такого роду хвороби фахівці називають психосоматичними, на цьому ґрунті може також сильно знизитися природний імунітет, а за цим – стійкість організму до інфекцій і новоутворень (пухлин). Адже навіть у молодих людей внаслідок нервових потрясінь можуть виникнути хвороби дихальної системи, розлади серцевої діяльності, виразка шлунка тощо. Психогігієна полягає в тому, щоб тренувати свої пам'ять і мислення; продумувати і організувати свою діяльність; чергувати інтенсивну роботу з періодами розслаблення і відпочинку; докладати максимум зусиль для ліквідації негативних емоцій; зберігати гарний настрій і оптимістичне ставлення до життя.

Якнайдовше зберегти здоров'я, енергію, бадьорість – це бажання кожної молодої людини. Навряд чи знайдеться юнак, який не хотів би всебічного зацікавлення осіб протилежної статі, можливості жити повноцінним статевим життям. Природа наділила людину величезними життєвими силами, а ці сили надійно виявляються лише тоді, коли ними користуються вміло, даючи регулярне навантаження на системи та органи. Приміром тут постають спортивні досягнення людини, її рекорди. Але ці досягнення стають можливими, якщо довго й завзято тренуватись, інакше вони залишаться прихованим резервом і ніяк не виявляться. Відомо чимало доступних чоловікам та жінкам засобів, що дозволяють зберегти на довгі роки, навіть до глибокої старості, можливість жити статевим життям, що має свої формувальні засновки саме у юному віці.

По-перше, обов'язковою для молоді має стати відмова від куріння тютюну, різних курільних засобів (спайсів) та наркотиків, помірність у вживанні алкоголю. По-друге – надважливою є фізична активність, міцний сон, загартовування організму та правильне харчування. Їжа та характер харчування впливають на всі біологічні характеристики організму молодої людини, і насамперед її фізичне та сексуальне здоров'я. Для підтримки оптимальної сексуальної активності, щоб насолоджуватися успіхом у

протилежної статі, треба бути здоровим і міцним. А здоров'я неможливе без правильного харчування. Їжа, що надходить до шлунково-кишкового тракту людини, складається із нутрієнтів – власне поживних речовин, що всмоктуються, та баластових речовин – які виводяться. До складу продуктів харчування входять білки, жири, вуглеводи, клітковина (або целюлоза), вітаміни, мінеральні речовини, вода.

Необхідними компонентами їжі поряд з нутрієнтами є баластові речовини, а баланс харчових речовин досягається не тільки в результаті звільнення первинних нутрієнтів з їжі при її ферментативному розщепленні, мембранного та внутрішньоклітинного травлення, але також внаслідок синтезу кишкової бактеріальної флори вторинних нутрієнтів. Повноцінна їжа здорової молодій людини повинна відповідати таким вимогам:

- бути нешкідливою та різноманітною;
- складатися з продуктів рослинного та тваринного походження, причому перші мають переважати;
- містити достатню, збалансовану, науково обґрунтовану кількість білків, жирів та вуглеводів;
- містити достатню кількість вітамінів та необхідну кількість макро- та мікроелементів з урахуванням індивідуальних потреб людини;
- містити необхідну кількість рідини і достатню кількість баластових речовин (харчових волокон) та мінімальну – рафінованих харчових продуктів (білого цукру, білого борошна вищих сортів);
- містити мінімальну кількість кухонної солі, тваринних жирів, багатих насиченими жирними кислотами;
- містити максимально можливу кількість свіжих цільних натуральних продуктів (цілі зерна, боби, насіння, горіхи, фрукти та овочі);
- калорійність їжі повинна суворо відповідати енергетичним витратам людини.

В цьому разі можна дати додаткові профілактичні дієтичні рекомендації для збереження та зміцнення здоров'я молодої людини. «Уникайте смаженої їжі, намагайтеся готувати їжу на пару, варіть, запікайте. Не їжте м'ясних бульйонів. Обмежте споживання м'яса до трьох разів на тиждень, виключіть із раціону жирне м'ясо, свинину, баранину. Перевагу слід віддавати курчатам, телятині. Їжте рибу. Виключіть з раціону тверді та плавлені сири, сметану, вершки, жирний сир, незбиране молоко, копченість. Їжте часник, цибулю. Їжте знежирені кисломолочні продукти. Обмежте споживання яєць до двох-трьох на тиждень. Обмежте споживання пива. Пийте зелений чай. Запам'ятайте: на молоду людину особливо шкідливо впливає їжа, багата цукром, сіллю та тваринними жирами. Алкоголь знижує самокритичність та об'єктивність оцінок людиною навколишнього, погіршує здатність виконувати точні рухи. Алкогольні продукти, хоч і підвищують сексуальні бажання, порушують статеву функцію.»

У юних жінок алкоголь порушує нормальні гендерні взаєностосунки. Особливо небезпечний алкоголь для розвитку плода вагітної. Але алкоголь чинить шкідливий вплив не тільки на ембріон або плід, що розвивається, він згубно діє і на статеві клітини. Куріння – один із головних факторів ризику для фізичного, психічного та сексуального здоров'я молодої людини. У затятих курців куріння надає деякий позитивний вплив на психіку: підтримує душевну рівновагу, діючи як стимулятор при зниженій збудливості і як седативний препарат при підвищеній, покращує швидкість обробки пізнавальної інформації, знижує тривогу. Проте негативний вплив тютюнопаління для молодих людей набагато вищий.

Виділимо так звані хвороби куріння – це інфаркт міокарда, хронічний бронхіт та рак легень, серцево-судинні захворювання, у тому числі атеросклероз, гіпертонічна хвороба. Куріння згубно відбивається на здоров'ї людей і шкідливо впливає на гендерні та статеві взаєностосунки. Негативний вплив куріння тютюну на організм відомий усім. Але шкода куріння ще й у

іншому. Нікотин, що міститься в тютюні, звужує судини та погіршує швидкість кровотоку в них. Обидва ці чинники мають вирішальне значення для повноцінного статевого функціонування молодого організму. Цигарка, викурена перед інтимним актом, може виявитися фатальною для кінцевого успіху – зачаття нового організму. Тривале тютюнопаління призводить до деструктивних змін у спинному мозку, де знаходиться центр ерекції. Страждає і периферійна нервова система з її еrogenними зонами.

Звичайно, у молодому віці несприятливий вплив тютюнопаління на статеву функцію проявляється не у всіх людей, але із віком сексуальне здоров'я погіршується. Багато наркотичні речовини, особливо психостимулятори (амфетаміни), кокаїн, героїн та інші речовини з групи опіатів, мають прямий патогенний вплив на зони центрального та периферійного відділів нервової системи, при цьому імпотенція та фригідність є неодмінними симптомами наркоманій. Загальновідомо, що фізичні вправи зумовлюють зниження рівня холестерину у крові. Йдеться про фізкультуру – піші походи, лижні прогулянки, катання на ковзанах чи велосипеді, плавання, заняття в оздоровчих групах. Фізичний тонус сприяє підтримці сексуальної функції на висоті. Цьому допомагає і загартування.

Звернення до лікаря-сексопатолога в більшості випадків вдасться уникнути, якщо юнак і дівчина зіткнувшись з проблемами, постараються виконувати наведені нижче рекомендації: «1. Якщо у вас виникли реальні або уявні проблеми при інтимних взаєминах, ви відчуваєте провину, занепокоєння, тривогу з приводу своїх дій або незадоволені поведінкою партнера, необхідно тактовно, але відверто сказати один одному про характер сексуальних порушень, що виникли. Це зніме напругу та сприятиме формуванню хороших довірливих взаємовідносин та підвищенню зацікавленості її (або її) у співпраці. 2. Уважно ознайомтеся з літературою та різними ілюстрованими посібниками з техніки сексу, що допоможе подолати упередження про непристойність цієї галузі людських взаємин. 3. Не бійтеся

фантазувати та експериментувати. Відверто обговорюйте, що подобається і не подобається, але робіть це не відразу після близькості, а пізніше, у спокійній обстановці. 4. Ширше використовуйте позакоітальну (не пов'язану зі статевим актом) сексуальну активність, більше уваги приділяйте взаємним турботам. Слід усунути нетерплячість та думку про важливість кожного контакту. Якщо у цей день щось не йде – він не останній, і завтра буде інший зручний випадок. Робіть тільки те, що зараз хочеться і приносить радість.»

Висновки до розділу 1

Актуальним завданням практичної психології є збереження, зміцнення, підтримання та забезпечення психічного здоров'я молодої людини. Психогігієна – це наука про забезпечення, збереження та підтримку психічного здоров'я людини. Специфічною особливістю психогігієни є її тісний зв'язок з клінічною психологією і психіатрією. Психіка юнаків і дівчат в сучасних умовах соціального життя зазнає впливу численних негативних суспільних умов, що викликають страх, соціальну невпевненість, надлишок дратівливих чинників внаслідок впливу засобів масової інформації та індустрії розваг, безперспективність, військовий психоз та переоцінку моральних цінностей. Звідси й важливість розвитку психогігієни та психогігієнічної профілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат. Створення ефективної системи психогігієнічної профілактики гендерних стосунків у молоді можливе лише на основі вивчення та відродження досвіду з урахуванням досягнень сучасної психологічної науки в Україні і світі.

РОЗДІЛ 2

СПЕЦИФІКА ГЕНДЕРНИХ ВІДНОСИН ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

2.1. Гендерні аспекти зміни вікових патернів і життєвих стратегій молоді

Поняття «молодь» стосовно представників юного покоління стало активно використовуватися в соціальних дослідженнях, насамперед у соціальній психології, демографії та соціології, з кінця 80-х років минулого століття. Його поява стосувалася вивчення життєвого циклу (life course). Подібні дослідження базувалися на уявленні, що на різних етапах людського життя соціальні та психологічні характеристики індивіда безпосередньо пов'язані не тільки з біологічним віком, але і з культурними та соціальними значеннями, які йому приписуються у суспільстві [14; 28; 36; 41]. У межах цього підходу зазвичай виділяються такі етапи життєвого шляху: дитинство, юність (молодість), зрілість і старість. Однак, в сучасних західних суспільствах відбувається як збільшення кількості молодих людей, які здобувають вищу освіту, так і тривалості періоду навчання, зміна моделей зайнятості, а також трансформація сімейних і репродуктивних патернів. Усе це створило передумови для виділення молодих дорослих як особливої групи індивідів [3; 24; 61].

На сьогоднішній момент у науковому дискурсі не склалося однозначного трактування поняття «молода людина». Популярним його визначенням є термін «кідалт», що відсилає насамперед до специфічного стилю споживання (використання гаджетів, одяг та аксесуари яскравих кольорів із зображенням мультгероїв) та способу життя. Крім перерахування того, що носить, у що грає і чим захоплюється юнак чи дівчина, образ

доповнюється обов'язковими докорами в інфантилізмі, почасти характеризується «синдромом Пітера Піна».

Інше визначення – креативний клас – акцентує соціально-класову приналежність та характер праці. Новий середній клас складають креативні працівники, які мають вищу освіту, зайняті в новій економіці знань і віддають перевагу фрілансу над «офісним рабством». Кожне з представлених трактувань спрямовано в одну й ту саму соціально-вікову групу – молодих (у віці від 15-18 до 25-30 років), освічених представників молодого покоління, які живуть у містах з урахуванням специфіки їхньої професійної зайнятості та стилю споживання.

Спільним для цієї групи є уявлення про те, що, по-перше, збільшується період досягнення індивідом професійних та сімейних статусів, що традиційно належать до етапу дорослого життя, таких як кар'єра, стабільна робота, шлюб та діти. По-друге, західні розвинені суспільства готові надати молодим людям «тайм-аут» для самовизначення та здійснення значних життєвих виборів. Насамперед це стосується представників середнього класу, вихідці з яких мають достатній для реалізації цього мораторію обсяг економічних, соціальних та культурних ресурсів.

До показників дорослості юнака чи дівчини зазвичай відносять: здобуття освіти, вихід на ринок праці; пошук першої роботи та початок професійного життя, і, як наслідок, пов'язану з цим фінансову незалежність; вступ до першого шлюбно-партнерського союзу та народження першої дитини [32; 41; 44]. З двох тестів на дорослість – набуття економічної самостійності, пов'язаної з здобуттям освіти та включенням у професійну діяльність; прийняттям подружніх/партнерських та батьківських ролей у своїй роботі – ми розглядатимемо другий.

Як у західних, так і у нашому суспільстві молодими можна рахувати представників юної когорти осіб, які мають вищу освіту, орієнтовані на професійну самореалізацію та вибудовування успішної кар'єри, віддаючи

перевагу мобільності та особистій свободі замість довгострокових трудових зобов'язань та гарантованої стабільності. Поява цієї групи пов'язана з виникненням та розвитком секторів економіки нового типу, заснованої на принципах зниження виробничих витрат, мобільності капіталу та гнучкої робочої сили. Це професіонали, зайняті у сфері інформаційних технологій, фінансів, послуг, маркетингу, реклами та дизайну. З точки зору умов зайнятості, молоді професіонали працюють за наймом як на постійній основі, так і за тимчасовими контрактами, віддаючи перевагу таким формам зайнятості, як фріланс (freelance), гнучкий робочий графік, можливість працювати поза офісом. За рівнем доходів та стилем споживання вони зорієнтовані на стандарти життя середнього класу: можливість регулярно здійснювати покупки у великих супермаркетах, відвідувати торгові комплекси, кафе та ресторани, а також подорожувати, займатися спортом та витратити гроші на культурне споживання. Для них висока цінність особистого (приватного) життя: як і у професійній сфері, тут вони також по можливості уникають інституційно закріплених форм відносин, жорстко регламентованих ролей. Констатуючим елементом вищезначеної молоді як соціальної групи є особиста автономія, що виявляється у професійних та особистих траєкторіях, а також в організації особистого простору. Молоді люди, володіючи достатніми економічними, соціальними та освітніми ресурсами, що дозволяють їм відсувати час здійснення значущих життєвих виборів як у професійній, так і сімейній сферах, вибудовувати життєвий проект як результат індивідуального пошуку оптимального балансу між прагненням до самореалізації та нормативними умовами. Можна припустити, що у суспільстві саме ця група постає ідеологом, який виробляє нові життєві стратегії та зразки поведінки як у громадській, і приватній (особистісній) сферах.

Виникнення нових секторів економіки (ІТ, реклама, дизайн) та економічне зростання створили сприятливу кон'юнктуру для тих молодих

фахівців, які мали і могли конвертувати наявні в них навички та компетенції у матеріальні дивіденди. На відміну від працівників-бюджетників представники сучасної молоді мають великі можливості для висококваліфікованої та високооплачуваної зайнятості, що робить їх економічно та, що найважливіше – житлово незалежними від старших родичів. На відміну від спеціальностей офісної праці, вони вважають за краще вибирати гнучкий графік роботи, цінують креативність і творчу самореалізацію в професії. Для успішного існування у професії вони активно освоюють нові знання та технології, набувають нових компетенцій. Молоді люди найчастіше є представниками авангардних професій, пов'язаних з технологіями, дизайном, модою, культурою, – тих областей і сфер, які найбільш схильні до динамічних змін. Економічна стабільність 2000-х років дозволила їм вибудовувати нові життєві стратегії, відмовляючись чи ухиляючись від послідовної, лінійної побудови кар'єри і матримоніальної стабільності, приймаючи важливі життєві рішення у зручний для них час та послідовності.

Молоді люди – це покоління, гендерна соціалізація якого проходила в умовах лібералізації українського суспільства. Відкритість і доступність інформації про сексуальність та контрацепцію, диверсифікація сексуального та подружнього життя, зросла терпимість до громадянських союзів з боку суспільства призвели до того, що шлюб перестав розглядатися єдиною легітимною формою проживання з партнером, народження дитини не обов'язково йшло за укладенням шлюбу, збільшилася кількість партнерств та позашлюбних народжень. Плюралізація типів сім'ї та батьківства також підірвала нормативність життєвої стратегії, коли необхідно було пройти обидва тести на дорослість практично одночасно і у певному віці, здійснюючи основні вибори (професійні та матримоніальні) у ранній молодості.

Мінімізації витрат при побудові шлюбно-партнерських відносин . «Шлюб навздогін» – укладення шлюбу, коли вагітність партнерки є причиною реєстрації відносин, явище не нове для нашого суспільства. У пізньорадянський період такі шлюби набули широкого поширення, пов'язаного з відносною лібералізацією сексуальності (зниження віку сексуального дебюту), відсутністю широкого доступу до засобів запобігання та низькою контрацептивною культурою в цілому [2; 13; 27; 34; 41; 45; 54]. Це призвело до того, що вік одруження і народження першої дитини став знижуватися, при цьому рівень розлучень підвищувався. Молода, часто студентська сім'я з дитиною здебільшого не мала можливостей для економічної незалежності та автономного проживання у цій ситуації. Як правило, батьки молодого подружжя брали на себе відповідальність за їх матеріальне благополуччя та надавали допомогу у вихованні дітей. Державна сімейна політика підтримувала молоді сім'ї, проте, що надається допомога через свою недостатність і патерналістську спрямованість, також ставила молодих батьків в утриманську позицію. Ранні вимушені шлюби, що перебувають у ситуації подвійної залежності від держави та батьків, часто не витримували контролюючої турботи та закінчувалися розлученнями.

Усталений варіант «шлюбу навздогін» не припускав, що ухвалення рішення про народження дитини та реєстрацію відносин є результатом усвідомленого вибору молодих людей, які часто не готові і не мають можливості самостійно нести відповідальність за добробут сім'ї. Соціальна та економічна інфантильність молодого подружжя накладалася на відсутність у них досвіду партнерських відносин та спільного проживання, що призводило до конфліктів та незадоволеності сімейним життям. Розлучення ставало поширеною практикою виходу з «сімейної кризи», пов'язаного з невмінням вибудувувати відносини, працювати над ними, відтворенням традиційного поділу домашньої праці та батьківства.

Нині «шлюб навздогін» набуває іншого значення. Більшість пар мають певний досвід партнерських стосунків. Стаж спільного проживання може змінюватись від пів року до кількох років, що дає молодим людям певну впевненість у правильності вибору «супутника життя», оскільки почуття та стосунки вже пройшли перевірку часом. Послаблення тиску норми, що передбачає практично одночасний початок сексуальної та подружнього життя, характерне для усталеної гендерної культури, підвищення рівня знань про контрацепцію та вміння нею ефективно користуватися призводить до того, що народження дитини, як правило, планується обома партнерами. Прийняття рішення про народження дитини або вагітність спричиняють зміни формальної сторони відносин. Проживши досить тривалий час у партнерському союзі, майбутні батьки реєструють шлюб не під тиском громадськості, не для того, щоб легітимувати свої відносини, а в інтересах майбутньої дитини, бажаючи не відчувати можливих формальних і суб'єктивно оцінюваних складнощів надалі. Молоді люди акцентують значення шлюбу для захисту прав та інтересів своєї дитини.

Сучасна версія «шлюбу навздогін» є одним з етапів розвитку відносин. Молоді люди, що вступають до нього, оцінюючи свої відносини як стійкий і тривалий проєкт, юридично оформляють його. Відкладене батьківство передбачає не лише значний тимчасовий зазор між початком взаємин і народженням дитини, а й набуття економічної самостійності хоча б одним із партнерів, як правило, чоловіком. Ця умова прийняття рішення про народження дитини також вписана в раціональну логіку вибудовування стратегій у сфері приватності, високі матеріальні витрати батьківства усвідомлюються як парами з дітьми, так і молодими дорослими, які міркують про це гіпотетично. При цьому саме чоловік може і повинен створити необхідні умови для того, щоб забезпечувати і жінку, і дитину. Ліберальна ідеологія та свобода від традиційних стереотипів, якими керуються молоді дорослі, не передбачає утриманської залежності ні від старших родичів, ні

від держави, підтримку якої вони або повністю відкидають чи розраховують її у мінімально.

Отже, дорослість ґрунтується на економічній автономії, на підтримку якої вони готові вкладати як власні ресурси, так і отримувати в окремих випадках допомогу з боку батьків. Вклад старшого покоління у матеріальне благополуччя молодого покоління, як правило, стосується житла. Наявні в сім'ї ресурси (квартири чи кімнати, що дісталися у спадок від родичів), батьки партнерів можуть надати їм у користування. Право власності у випадках оформляється когось із представників старшого покоління. Рациональність такої дії пояснюється бажанням убезпечити себе і не допустити у разі спорів втрати одного з найцінніших ресурсів сім'ї – нерухомості. Пряма грошова допомога з боку старших не розглядається молодими дорослими як обов'язкова частина міжпоколіннєвого договору. Гроші беруться ними у борг, що дозволяє зберегти позицію кредитоспроможного суб'єкта, підтримувати рівні стосунки з батьками. Матеріальна допомога від представників старшого покоління можлива і у випадках майбутніх великих витрат (ремонт квартири, купівля машини), але не передбачає фінансового забезпечення повсякденного життя та підтримання домогосподарства. Таким чином, на відміну від усталеного варіанту життєві стратегії молодих дорослих у сфері сім'ї та батьківства мають більш поступальний, плановий характер, коли прийняття рішення про одруження та народження дитини можливе за певної умови – економічної та житлової незалежності. У цьому випадку концентрація значних життєвих виборів менш насичена і розташована на довшому часовому відрізку.

Сімейна політика сьогодні головно зведена до стимулюючих грошових виплат, розмір яких неадекватний реальним витратам сім'ї на утримання дитини, але активно підкріплюється ідеологічними кампаніями, що пропагують модель багатодітної сім'ї та традиційні моделі сімейної поведінки, виявляється неефективною для цієї групи. «Демографічна

свідомість» – народження трьох дітей – передбачає досить раннє материнство. У цьому випадку жінка повинна або відмовитися від початкового етапу своєї професійної кар'єри, або відкласти її на період після народження дитини. У ситуації відсутності розвиненої інфраструктури дошкільних закладів та незадовільної якості послуг, що надаються там, саме матір виступає головним постачальником турботи про дитину, залишаючись вдома і піклуючись про неї. Для жінки народження другої та наступної дитини зводить її конкурентоспроможність як професіонала практично до нуля. Тривала відсутність ринку праці (у сукупності до дев'яти років) за необхідності виконання материнської ролі триразовому обсязі у разі збільшує необхідні витрати підтримки рівня своєї професійної компетентності. Воно практично не залишає можливості для побудови успішної кар'єри, що виражається не лише у формальних статусах, а й у грошовому еквіваленті.

2.2. Особливості гендерних стратегій юнаків і дівчат

Юні жінки, вважаючи для себе здобуття вищої освіти обов'язковою умовою, не поспішають не так вийти заміж або вступити у стійкі партнерські відносини, як стати матір'ю. Вони вважають за краще спочатку зробити певні напрацювання у своїй кар'єрі: знайти роботу, забезпечити собі мінімальний трудовий стаж (від 1 до 3 років), заробити певну репутацію як професіонала, налагодити професійні контакти для того, щоб мінімізувати втрати, пов'язані з відходом з ринку праці у період активного материнства. Вікова планка першого материнства відсувається ними до 25-30 років, тобто, того віку, коли всі необхідні умови (професійна компетентність, фінансова незалежність) для здійснення ними материнської ролі досягнуті. До цього моменту пріоритетну сферу їх життєвого проекту становить професійна зайнятість.

При цьому не обов'язково, що змістовно базова освіта співпадатиме із реальною роботою. Прагнення до самореалізації робить їх досить гнучкими і готовими до зміни як місця, так й сфери занятості. Успішна кар'єра не є виключно лінійним сходженням службовими щаблями. Інтерес і задоволення від того, що ти робиш, переважають як спонукальні мотиви професійної діяльності.

Відкладаючи для себе прийняття материнської ролі, жінки цієї соціальної групи прагнуть максимально ефективно використовувати часовий інтервал від закінчення навчання та початку роботи до народження першої дитини. Вони готові та реально вкладають значні тимчасові, матеріальні ресурси у підвищення свого освітнього капіталу. Молоді жінки здобувають другу вищу освіту; навчаються за кордоном; підвищують свою кваліфікацію; їдуть за кордон на стажування як волонтери, активісти; працюють у Європі та Америці, наприклад нянею, для того, щоб удосконалити знання іноземної мови та ін.

Довірливі відносини з партнером, самореалізації жінки, орієнтація чоловіка на гендерну рівність у відносинах є необхідними умовами для здійснення такої стратегії. До народження дитини та наступного етапу активного материнства, пов'язаного із суттєвою зміною способу життя та обмеженнями на здійснення подібної мобільності, жінки прагнуть підготуватися, створивши певний капітал (матеріальні засоби, професійні навички, професійні зв'язки), який би їм дозволив амортизувати «випадання» з професії .

Народження другої дитини планується ними віком близько 35-40 років. Повторне материнство пов'язується з віком першої дитини, яка вже не потребуватиме постійної турботи та догляду з боку матері і, швидше за все, ходитиме до дитячого садка. Народження другої дитини суттєво підвищує витрати жінок на реабілітацію як професіоналів, помножуючи їхні зусилля, пов'язані з вихованням дітей та пошуком балансу між сім'єю та кар'єрою.

Наявність у жінки трьох дітей практично зводить усі попередні зусилля нанівець, і змушує її робити вибір між материнством та професією.

Таким чином, у рамках проведеної сімейної політики та ситуації на ринку праці широке поширення моделі тридітної сім'ї може бути здійснено, по-перше, шляхом подальшої «професіоналізації материнства», коли будуть прийняті законодавчі ініціативи про оплату державою праці матері, починаючи з третьої дитини та фіксацією цієї діяльності у трудовій книжці; по-друге, через більшу маркетизацію соціальної турботи про дітей, коли батьки будуть використовувати працю нянь для того, щоб жінка могла повернутися на роботу. Кожен із цих варіантів має цілком певні обмеження, вимагає великих матеріальних витрат як із боку держави, так і батьків, що ставить під сумнів перетворення тридітної сім'ї на нормативну модель. Молоді жінки не хочуть мислити у категоріях вибору «або-або». Вони залишають у себе декларація про реалізацію як у сфері материнства, так і у професії та прагнуть знайти баланс з-поміж них.

Хлопці, як представники означеної нами у дослідженні групи, також розглядають здобуття вищої освіти, як необхідну умову для досягнення професійної та економічної самостійності. Проте їх вихід на ринок праці відбувається після закінчення навчання, а під час. Це з змістом і характером праці. У секторах економіки, що швидко розвиваються, наприклад, таких як ІТ-технології, дизайн, наявні вже професійні навички можна швидше конвертувати в економічний капітал. Тому для чоловіків пошук першої роботи після отримання диплому не такий проблематичний. Досвід професійної діяльності під час навчання, яка часто не має форми зайнятості за трудовим договором, полегшує вихід на ринок, забезпечує налагодження професійних контактів, збільшуючи соціальний капітал.

Для юних чоловіків найбільш значущим маркером їхнього дорослого статусу виступає економічна спроможність. Їх не цікавить досвід дорослішання у такому соціальному інституті як армія, значимому багатьом

покоління старших чоловіків. Економічна успішність розглядається ними не як справа всього життя, а як інструмент, що дозволяє забезпечувати свободу життєвих виборів собі та своїй партнерці. Так, наприклад, професійна діяльність заради заробітку може мати акордний характер. У цьому випадку робота в одному або кількох проєктах, обмежених за часом, може тривати лише частину календарного року (4-6 місяців). Інша частина – рівна за тривалістю – може бути присвячена відпочинку, подорожам, «пошуку себе», що часто передбачає проживання у курортних країнах. Подібний формат зайнятості визначається характером праці: розробка сайтів, написання програм, навчання іноземних мов та ін.

Побудова кар'єри для чоловіків також відбувається не з орієнтацією на лінійне сходження, а з урахуванням насамперед матеріальних дивідендів, а також творчої складової роботи. Можливість вбудовування в державні структури та великі корпорації з їхньою жорсткою ієрархією оцінюється молодими дорослими негативно, тому людина суттєво обмежує мобільність, задає жорсткий розпорядок дня та формалізує чергування робочих днів та свят. Кар'єра в таких організаціях, що є тривалим процесом вертикального просування службовими сходами, не здається привабливою. Фріланс, створення власного невеликого бізнесу розглядається більш відповідним варіантом, що відповідає інтересам самореалізації та автономії. Для підвищення своєї професійної конкурентоспроможності чоловіки також готові витратити зусилля та багато ресурсів. Однак, на відміну від жінок, вони не обмежують свої дії щодо збільшення освітнього капіталу, підвищення кваліфікації та набуття нових компетенцій конкретними часовими рамками.

Чоловіча стратегія у сфері інтимних відносин представляє серійну моногамію. Видимі витрати раннього вступу в офіційний шлюб очевидні для багатьох молодих чоловіків. Вони не спрямовані на швидкий вибір постійної партнерки/дружини, якість відносин виступає для них значною цінністю. Для

успішної зrealізації цієї пошукової стратегії необхідною умовою є житлова автономія. Для її набуття можуть бути використані ресурси сім'ї, коли батьки купують синові помешкання; надають у його розпорядження житлову площу, що дісталася у спадок. Необхідність постійного місця проживання, що пов'язана з формальними вимогами реєстрації, робить покупку власного житла пріоритетним завданням. Набуття житлової автономії є для них важливим маркером дорослішання, і саме тут вони зорієнтовані на швидкий позитивний результат.

Молоді чоловіки відкладають час прийняття рішення про шлюб і народження дитини. Ці події, які, на їхню думку, на відміну від економічної та житлової незалежності можуть почекати. Участь у плануванні сім'ї розглядається молодими чоловіками як важлива частина стратегії у цій сфері. Вони готові надати своїм партнеркам тимчасовий мораторій, під час якого ті будують свою кар'єру, шукають себе, реалізуються у творчості. Чоловіки також не ставляться негативно до шлюбу, але вкладають у нього інші значення, ніж попередні покоління. Батьківство розглядається як важлива частина життя чоловіка. Вони хочуть стати відповідальними батьками, готові до навчання батьківству. Однак для них нова роль батька не має на увазі відходу з ринку праці у зв'язку з народженням дитини.

2.3. Прагматичний егалітаризм як гендерна ідеологія молодого покоління

Молоді громадяни нашої держави є ідеологами, які реалізують у своєму повсякденному житті широкий спектр соціальних інновацій: економічних, соціальних, споживчих, побутових. Саме для цієї – найбільш освіченої та забезпеченої групи характерний «інноваційно-прагматичний підхід до сім'ї, шлюбу та виховання дітей» [34]. Однак тут доречно дослідити

питання про те, яку гендерну стратегію вони вибудовують в особистісній сфері, під якою розуміється план дій, у ході якого індивід намагається вирішити повсякденні проблеми, враховуючи при цьому культурні уявлення про гендер. Тобто, з якою гендерною ідеологією солідаризуються молоді люди і на яких принципах вони вибудовують свої партнерські відносини. Стратегія організації приватності молодими дорослими визначається нами як прагматичний егалітаризм, який включає відповідні патерни як частину договору з партнером, вписані при цьому у традиційну гендерну ідеологію.

Гендерна ідеологія представляє систему нормативних уявлень про мужність і жіночність ролей, що їм надаються. Умовно можна виділити традиційну та егалітарну гендерну ідеологію. У першому випадку гегемонія маскулінності не проблематизується, гендерний устрій суспільства є асиметричним поділом на чоловічі та жіночі заняття, коли чоловіки виконують роль «здобувача», а жінка – «домогосподарки». Егалітарна гендерна ідеологія передбачає рівні можливості для самореалізації чоловіків та жінок як у публічній, так і в приватній (особистісній) сферах.

Представники молодого освіченого покоління поділяють традиційну ідеологію, не проблематизуючи гендерний устрій суспільства загалом. Вони погоджуються з тим, що існує гендерна сегрегація на ринку праці (поділ на «чоловічі» та «жіночі», види зайнятості), жінки часто зіштовхуються зі «скляною стелею» при побудові своєї кар'єри. Загалом, на рівні ідеології і чоловіки і жінки визнають патріархальний гендерний устрій суспільства, констатуючи, що так влаштоване суспільство.

На рівні відносин із партнером стратегія прагматичного егалітаризму передбачає поділ цінностей гендерної рівності, особливо до народження дитини. Чоловіки як учасники гендерного контракту визнають значущість самореалізації для своєї партнерки, цінують її кар'єрні устремління та готові надавати їй певний ступінь свободи для «пошуку себе». Егалітарний гендерний контракт, що вибудовується молодими людьми, має не лише

ціннісне наповнення, а й тимчасовий вимір – розрив між початком спільного проживання та шлюбом, відкладене батьківство – ці та інші важливі події особистої біографії жінок розтягнуті у часі.

Егалітаризм, як принцип побудови відносин у парі, виявляється у відмові від чіткого поділу роботи по дому, готовності молодих чоловіків виконувати домашню роботу (приготування їжі, прибирання квартири, покупка продуктів). Багато молодих людей наголошують, що ці обов'язки розподіляються в діапазоні від «не зрозуміло, як» до «певних домовленостей – в якій послідовності ми ними займаємося». При цьому багато функцій автоматизуються, молоді дорослі раціоналізують свій побут, використовуючи сучасну техніку.

У той самий час умови цього договору припускають, що період активного професійного зростання та самореалізації зміниться материнством, у якому молода жінка інтенсивно вкладає власні, насамперед, емоційні та тимчасові ресурси. Уявлення про те, що саме матір повинна і є найбільш залученою до процесу турботи та догляду за дитиною, поділяється як чоловіками, так і жінками. Іншими словами партнерство, яке побудоване на принципах егалітаризму – це один із етапів взаємовідносин молодих дорослих, на зміну якому прийде гендерно-асиметричне батьківство. Стійкий традиціоналізм в уявленнях про подружні та батьківські ролі на тлі високого рівня професійної зайнятості жінок пояснюється ідеалізацією материнства. Крім цього, можливість не брати участь в оплачуваній зайнятості та виконувати роль матері та домогосподарки розглядається як демонстрація соціального статусу, відтворення стилю життя середнього класу, який виступає для молодих дорослих референтною групою.

Третій елемент стратегії прагматичного егалітаризму – це практики організації приватної (особистісної) сфери. Тут, незважаючи на декларовану гендерну рівність як принцип взаємовідносин між партнерами, відтворюється традиційний поділ ролей. Молоді чоловіки можуть брати участь у веденні

домашнього господарства, виконувати певні функції: готувати, прибирати квартиру, але рутинна практика приготування їжі та підтримання чистоти в будинку, як і раніше, здійснюється жінками. Часто це пояснюється не відсутністю у них бажання, а тим, що у партнерки інше уявлення про чистоту. Перехід від егалітарного до традиційного гендерного контракту у сфері приватності пов'язаний із народженням дитини та організацією піклування про неї. Необхідність постійної присутності жінки вдома в період активного материнства спричиняє переформатування існуючого контракту: з егалітарного партнерства до традиційного «шлюбного» договору. Чіткий поділ чоловічих/батьківських та жіночих/материнських ролей пояснюється традиційною гендерною ідеологією.

Таким чином, прагматичний егалітаризм як стратегія побудови приватності молодими людьми представляє поєднання традиційної гендерної ідеології та практик поділу праці у домашній сфері як основи партнерських відносин. Така стратегія визначається тим, що гендерна рівність є не абсолютним імперативом для молодих представників українського соціуму, а раціональним вибором, що дозволяє уникнути конфліктів із партнером з побутових питань, маскімізувати прибутки та мінімізувати витрати спільного проживання.

Висновки до розділу 2

Сучасні юнаки та дівчата – це те покоління, гендерна соціалізація якого проходила в умовах лібералізації українського суспільства початку XXI століття. Відкритість і доступність інформації про сексуальність та контрацепцію, диверсифікація сексуального та подружнього життя, зростаюча терпимість до громадянських союзів з боку суспільства призвели до того, що шлюб перестав розглядатися єдиною легітимною формою проживання з партнером, народження дитини не обов'язково йшло за

укладенням шлюбу, збільшилася кількість партнерств та позашлюбних народжень. Плюралізація типів сім'ї та батьківства також підірвала нормативність життєвої стратегії, коли необхідно було пройти обидва тести на дорослість практично одночасно і у певному віці, здійснюючи основний вибір (професійний та матримоніальний) у ранній молодості. Представники сучасного молодого покоління є ідеологами, котрі реалізують у своєму повсякденному житті широкий спектр соціальних інновацій. Для них характерний інноваційно-прагматичний підхід до сім'ї, шлюбу та виховання дітей. Стратегія організації приватності молодими дорослими визначена нами як прагматичний егалітаризм, який поєднує відповідні патерни як частину договору з гендерним партнером, вписані при цьому у традиційну гендерну ідеологію.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМКИ ПСИХОГІГІЄНІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ

ВЗАЄМИН ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

3.1. Шляхи здійснення психогігієнічної профілактики гендерних стосунків у молоді

Зазначимо, що гендер – це соціальне явище, яке взаємопов'язане з біологічною статтю. Мовиться про соціально сформовані норми, ролі, поведінку, властивості та взаємини, які конкретне суспільство вважає властивими для жінок та чоловіків. Вони впливають на розподіл обов'язків, характер дій, доступ до ресурсів та контроль над ними, а також на можливості для прийняття рішень. Коли окремі особи чи групи людей не дотримуються встановлених гендерних норм, ролей та взаємин, часто вони піддаються стигматизації, дискримінації чи соціальної ізоляції. Проте гендерні норми, ролі та взаємини змінюються з часом і різняться залежно від культурної та популяційної специфіки, отже вони можуть бути перетворені та стати дещо іншими.

У сучасному світі напевно немає таких людей, які б не зіштовхувалися упродовж життя з проблемами і труднощами, а також ситуаціями, які можна назвати кризовими або критичними. Такими ситуаціями для молодої людини можуть стати різні конфлікти, фрустрації, сильний стрес (або хронічний стрес, вплив якого досяг критичної точки), що пов'язаний із втратою, горем, зміною соціального статусу та ін. Крім того, кризи в житті людини можуть бути також віковими, тобто пов'язаними із природним плином життя і онтогенетичним розвитком.

Критичні життєві ситуації в залежності від зовнішніх обставин та внутрішніх ресурсів переживаються молодою людиною по різному. В одних

виходить впоратися із ситуацією, прожити її і винести з неї щось корисне, тоді як у інших кризова життєва ситуація стає початком психологічних, емоційних, психосоматичних порушень, а її переживання затягується на роки та стає хронічним. Саме тому психогігієнічні заходи є необхідною умовою для їхньої профілактики і подолання.

Під гендерним вихованням розуміється все те, що формує цілісну особистість, котра здатна усвідомити соціальні та моральні норми, а також свої психологічні та фізіологічні особливості і, завдяки цьому, встановлювати оптимальні відносини з особами протилежної статі, підготуватися до спільного життя та подальшого виконання батьківських функцій. Гендерне виховання має допомогти розвиватися особистості в своїй статевій ідентифікації, освоєнні гендерної та сексуальної ролі відповідно до суспільно-моральних принципів, які усталені у суспільстві. Якщо у дошкільному віці психіка дитини не обтяжена пов'язаними із гендером соромом і страхом, а в молодшому шкільному віці гендерне виховання було адекватною частиною виховання загалом, і якщо до початку пубертатного періоду хлопчики і дівчатка проробили за допомогою батьків і педагогів необхідні етапи психосексуальної диференціації, то підлітковий вік позбавляється багатьох труднощів, що здавалися раніше неминучими. Гендерне виховання та психопрофілактика має відповідати етапу психосексуального розвитку особи, на якому вона перебуває.

У віковому періоді юності досягає максимуму функціонування ендокринної системи, зокрема статевих залоз. Специфікою даного етапу є формування сексуальних орієнтацій, які зумовлюють в подальшому вибір об'єкта статевого потягу із його індивідуальними особливостями (статева приналежність, зовнішній вигляд, тілобудова, поведінка тощо). Інтенсивність статевого потягу в цьому віці надзвичайно велика – його часто називають періодом підлітково-юнацької гіперсексуальності, а в побуті описують словами «сексуальна заклопотаність», а сексуальна активність набуває

характеру експериментування з новою функцією, що різко втручається в переживання і відносини молодої людини. Етап умовно поділяється на три стадії відповідно до формування платонічного, еротичного і сексуального лібідо. Для даного етапу закономірним є накопичення інформації про особливості гендерної поведінки, її зовнішні прояви та сутності, а також зреалізація статевого потягу. Відповідно, на стадії платонічного лібідо формується здатність до переживання кохання та поведінки, що забезпечує її зреалізацію.

Фаза зреалізації на даній стадії проявляється у прагненні бути поряд із об'єктом кохання. З плином розвитку у романтичні фантазії починають долучати еротичні елементи. На стадії еротичного лібідо формуються навички еротичного контакту з об'єктом кохання та навички поведінки, що сприяють зреалізації еротичних прагнень. Стадія виявляється у прагненні до ніжності. На стадії формування сексуального лібідо відбувається перехід від еротичного до сексуально-генітального. На цьому етапі слід проявити повагу до почуттів та відносин юнаків і дівчат, а вже потім намагатися розумно впливати на них. Для цього не потрібні спеціальні знання – досить просто дотримуватися основних законів людського спілкування: розуміння, довіри, поваги, такту. Тут необхідне спокійне і переконливе роз'яснення того, що не слід нав'язувати іншим свої переживання, в яких почасти важко розібратися.

У цьому віці найважливішого значення набуває сексуальна просвіта, що дає правильне уявлення про психогігієну статевого життя. Обов'язковою складовою психогігієнічної профілактики має стати обговорення етики гендерних стосунків і сексу, прищеплення моральних понять вірності в кохання, відповідальності за свою сексуальну поведінку. Існує пласт базисних гендерних відмінностей сексуальності, які продиктовані природними і соціально-рольовими особливостями обох гендерів. Зокрема це стосується й різниці у розташуванні ерогенних зон, і мотивації сексуальних контактів. Так у чоловіків ерогенні зони концентруються в області статевих

органів, сексуальний потяг є наполегливим, зовнішність партнерки є потужним сексуальним стимулом, а сексуальне задоволення невід'ємне від оргазму. Сексуальні реакції та розташування ерогенних зон у жінок більш індивідуальні, відсутність гармонії почуттів та взаємин травмують молоду жінку сильніше, аніж невдалий статевий акт, а менша напруженість лібідо визначає ключову роль психологічних чинників (характер партнера, сталість відносин, емоційність і ніжність) у досягненні сексуального задоволення, яке не обов'язково пов'язане із неодмінною оргазмічною розрядкою. Сексуальність людини – не лише суто біологічний інстинкт, а ще й важлива сфера суспільного, сімейного та особистого життя.

Гендерні контакти між двома коханими людьми передбачають тісну фізичну близькість. Це обставина зумовлює дотримання ряду зовнішніх умов успішної сексуально-еротичної адаптації. Так, повинні бути забезпечені умови для усамітнення навіть в умовах невеликої житлової площі. Дотримання загальної гігієни тіла. Подружня (або партнерська) вірність – важливий аспект гігієни статевого життя, що дозволяє зберігати стабільність відносин, взаємну довіру та взаєморозуміння, уникнути венеричних хвороб. Важливим для збереження сексуального здоров'я є використання надійного методу контрацепції при прагненні попередити небажану вагітність. Говорячи про частоту статевих актів, слід зазначити, що оптимальним є так званий умовно-фізіологічний ритм, котрий встановлюється протягом перших років спільного життя, разом з тим, молоді люди мають орієнтуватися на індивідуальні потреби один одного. Тут слід мати на увазі, що наука не підтверджує думки про шкоду сексуальних перевантажень, а тимчасовим зниженням статевого потягу організм сам захищається від їх надлишку. Іноді причина ослаблення лібідо криється в одноманітності сексуальних контактів, вихід з якого знаходиться в широті кругозору хоча б одного із пари, що дозволяє розвинути свої сексуальні можливості і не дати притупитися почуттям.

Значимість сімейного середовища визначається її головною метою – створенням узгодженого та стабільного осереддя, що забезпечує умови для адекватного вираження себе у процесі розвитку, які необхідні для формування здорової молоді особистості. Сім'я є матрицею взаємовідносин, вся структура та динаміка яких рішуче впливає на індивідуальний розвиток та досягнення самостійності. Для формування гендерної ролі молоді людини мають значення особливості таких ролей у батьків, оскільки порушення у диференціюванні призводять до порушення сімейних стереотипів взаємин.

У гендерних стосунках поєднуються дві різні і часто несхожі особистості. У кожній з них є свій досвід, свої погляди, звички, потреби, труднощі і захоплення. Відносини визначаються тією психологічною і емоційною налаштованістю, яку приніс кожен із них. Незнання чи ігнорування особливості характеру один одного можуть призвести до швидкого охолодження почуттів у молоді пари. Вірність, вміння відмовитися від егоїстичних устремлінь, не заподіювати прикрасі – ось головні показники зрілості міжгендерних відносин.

«Мета гендерного виховання – це не лише інформування юнаків і дівчат про певні аспекти статевої питань, а й формування у них соціальної зрілості через інтерактивне навчання. Форма проведення занять із психогігієнічної профілактики гендерних стосунків може бути різною. Юнаки і дівчата, які перебувають на початкових стадіях психосоціального розвитку, надають перевагу пасивним методам отримання інформації – бесідам та лекціям. Молоді, як правило, подобається інтерактивне навчання (рольові ігри, мозковий штурм, дискусії) та консультування. Тренінг – це така форма організації навчання, яка використовує інтерактивні методи і дає учасникам змогу під час спілкування в комфортній емоційній атмосфері обмінюватися досвідом і знаннями з метою отримання нових знань і засвоєння навичок. Тренінг має свої особливості: наявність постійної групи

учасників; дотримання певних принципів групової роботи; просторова організація навчання; використання активних та інтерактивних методів роботи; застосування особистого досвіду і знань учасників. Існують різні види тренінгів: комунікативні, тренінги особистісного зростання, соціально-психологічні, соціально-просвітницькі тощо. Соціально-психологічний тренінг – це запланований процес навчання, котрий спрямований на розвиток знань, соціальних установок, навичок і досвіду в галузі міжособистісного спілкування; засіб розвитку компетентності у спілкуванні, засіб психологічного впливу. Тренінг як запланований процес має шість складових (компонентів): мета, учасники, зміст, рамкові умови, методи навчання, ведучий (тренер). Для проведення тренінгу ведучий (тренер) повинен чітко уявляти мету тренінгу, знати цільову групу (учасників, їх особливості, мотивацію тощо); розуміти, якими методами навчання можна розкрити зміст і досягти мети, в яких рамкових умовах проводиться тренінг і, звісно, знати свої особливості й працювати над вдосконаленням навичок проведення тренінгу. Рамкові умови – це кількість учасників тренінгу, час і тривалість тренінгу, місце для проведення (приміщення), ресурсне забезпечення тощо.» [34, с. 126].

Для профілактики гендерних стосунків можна запропонувати наступні прийоми покращення спілкування з особами протилежної статі.

1. Будьте відкриті співрозмовнику і приймайте його таким, яким він є. Подібне ставлення до партнера зі спілкування ґрунтується на вихідній повазі до нього і на ваших позитивних намірах незалежно від того, згодні ви з ним чи ні. Таке ставлення, відповідним чином продемонстроване, обеззброює людей, змушує висловлюватись більш відкрито та чесно, а вислуховувати уважніше. Навпаки, негативне ставлення, підозра чи використання захисної позиція, призведе лише до закритості і утруднить комунікацію з особою протилежної статі. Для створення сприятливої атмосфери дана умова є вирішальною.

2. Намагайтеся зрозуміти значення повідомлення повністю. Оскільки будь-яке повідомлення складається як з фізичної інформації, так і емоційно забарвлених та інших чинників, спробуйте оцінити його повністю.

3. Ваша увага має бути також і фізичною. Розташуйтеся обличчям до вашого партнера. Говоріть так, щоб пози, жести та міміка підкріплювали ваші слова. Сидіть чи стійте на оптимальній відстані, щоб ваш партнер відчував себе вільно, розкуто. Не забудьте, що спілкування вимагає концентрації (неважливо – говорите ви або слухаєте).

4. Ваша участь у спілкуванні має бути активною та відповідальною. Якщо вам щось не зрозуміло, або ви пропустили частину повідомлення, негайно вмикайте зворотний зв'язок. Нерішучість може зіграти тут негативну роль.

5. Спостерігайте за невербальними проявами партнера, тобто крім слів враховуйте вираз обличчя, погляд, позу та ін. Та й у самій промові є непрямі ознаки, що допомагають правильно розшифрувати повідомлення: тональність голосу та її зміни, гучність, швидкість мови і т. ін.

6. Висловлюйтесь ясно і чітко. Думайте про те, що ви кажете. Ретельно обирайте слова. Найбільш ефективними є такі повідомлення, які не містять упереджених і поверхневих суджень.

7. Будьте наполегливі. Наполегливість аж ніяк не синонім агресивності, апломбу та силового нав'язування своєї думки іншим. Про ваші почуття, думки чи права ви повинні сповіщати таким чином, щоб при цьому поважалися почуття, думки та права інших. Сутнісно наполегливість зводиться до вираження почуттів, оцінок і відстоюванню прав перед іншими.

8. Враховуйте деякі особливості спілкування. Не беріть ініціативу у розмові. Намагайтеся бути чітким, діловим, спокійним, не гарячкуйте, не відволікайтеся, не змінюйте тему розмови. Але не соромтеся висловлювати свою думку. Пам'ятайте, що в питання, які ви доповідаєте або обговорюєте,

ви можете бути обізнані більше, і тому ваша думка може бути корисною співрозмовнику.

Кризовий стан (психологічний) молодій людині, що раптово пережила суб'єктивно значущу психічну травму, котру важко перенести (внаслідок різкої зміни способу життя чи внутрішньоособистісної картини світу), або знаходиться під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації, характеризується почуттям занепокоєння, тривоги різної інтенсивності; фіксацією на психотравмуючій ситуації; переживаннями власної неспроможності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації та майбутнього; вираженими труднощами в плануванні діяльності.

З психологічного погляду криза розглядається як реакція на невдалу спробу подолання загрозової проблеми або ситуації. Виконання деяких рекомендацій робить можливим тимчасовий перепочинок від напруги, проблем, полегшують умови для вирішення кризових ситуацій, зокрема і в гендерних стосунках юнаків і дівчат.

Виконання правил «розумної поведінки і спілкування між юнаками і дівчатами». Вони зводяться до наступного: не треба сваритися через дрібниці; не дружити з токсичними, нестримними людьми; уникати нещирості у спілкуванні; знайти хобі; не створювати навколо себе атмосферу туги; не накопичувати невирішених проблем; частіше згадувати про приємні події у своєму житті та уникати неприємних колізій. Слід використовувати прийоми релаксації (розслаблення) після напруженого дня. Можна увімкнути заспокійливу музику, адже та підвищує роботу мозку. І лише потім приступайте до своїх домашніх справ. Це не дасть вам виплеснути негативні емоції на оточуючих. Щодня здійснюйте прогулянки містом або парком. Раз на тиждень виїжджайте на природу. Відволічіться від щоденної метушні. Перемикайтеся, не давайте негативним думкам та емоціям заволодіти вами, женіть їх геть. Намагайтеся думати про щось приємне.

Займайтеся улюбленою справою, знайдіть собі захоплення. Більше посміхайтесь. Сміх вважається найкращими ліками для профілактики стресу. Дивіться позитивні фільми, передачі. Гумор, традиційний, безпосередній і вільний, перетворює болючі та трагічні сторони життя в їхню протилежність. Займайтеся фізичними вправами. Спортивна активність підвищує опірність негативного впливу стресових ситуацій на організм людини. Під час фізичного заняття знижується напруга, підвищується самооцінка, за умови якщо це заняття без режиму конкуренції.

Хорошим ефектом у психічному та фізичному розслабленні, мають аутогенні тренування та йога. Важливим є обмеження вживання алкоголю, відмова від паління, самовільного вживання лікарських препаратів. Рекомендується вести щоденник, де варто відобразити всі свої переживання і проаналізувати їх, а в складних ситуаціях знайти вихід. Ну а якщо вам нічого не цікаво, тоді вже вам потрібно звернутися за допомогою до психолога, який допоможе впоратися зі стресом. Найголовніше не приймайте всі неприємності близько до серця, перестаньте переживати і мучитись через дрібниці, не потрібно вимагати занадто багато від себе.

Отже, вищезазначені рекомендації покращать гендерні стосунки юнаків та дівчат, сприятимуть їх психогігієнічній профілактиці.

3.2. Практичне дослідження особливостей гендерної культури юнаків і дівчат

Сьогодні суспільство зіштовхується із безліччю проблем у сфері гендерної культури молоді як морально-етичного стибу, так і практичного, що відображає особливості сексуальної поведінки. Рівень розвиненості гендерної культури визначає ймовірність виникнення репродуктивних проблем, ступінь їхньої суперечливості та розв'язання. Держава, визнаючи

критичність демографічної ситуації в країні, вживає стимулюючих заходів для вирішення цього питання. Однак очевидно, що матеріальна підтримка сприяє лише кількісному приросту населення, не впливаючи позитивно на його якість.

Закономірний зростаючий інтерес різних наук до проблеми гендерного виховання. Збільшення гендерного компонента освітніх програм та підвищення гендерної культури викладачів ЗВО є актуальним завданням. Виховання особистісних якостей, загальної культури студента, як відомо, не поступається по значущості професійній освіті. Універсальні гендерні цінності – гідність особистості, толерантність, фінансовий добробут, подружжя, батьківство – лише на перший погляд можуть здатися абстрактними. Реально вони набагато конкретніші, ніж будь-який осяжний предмет. Це демонструють соціологічні дослідження щодо проблеми гендерної нерівності у професійній сфері (характерно, що важливим фактором фінансового неблагополуччя жінок, поряд з політичним, є й психологічний – переконаність самих жінок у справедливості їх пригнічення).

Практичне дослідження для виявлення основних тенденцій розвитку гендерної культури студентів Західноукраїнського національного університету проведено нами у 2023 році. Спершу у експертному опитуванні взяли участь 20 осіб професорсько-викладацького колективу соціально-гуманітарного факультету, до сфери наукових інтересів яких входить гендерна проблематика. Серед них 6 чоловіків та 14 жінок. Представникам різних галузей гуманітарного знання – соціологам, психологам, педагогам, культурологам та історикам, які вивчають питання гендерної взаємодії у своєму професійному полі, дали відповідь на запитання, що відображають основні аспекти гендерної культури (сімейні моделі та стосунки; диференціація праці та доступ чоловіків і жінок до ресурсів; квір-

ідентичність та ставлення до неї в сучасному соціокультурному контексті; гендерна просвіта).

Аналіз експертних думок та зіставлення їх з даними інших досліджень дозволяє зробити деякі висновки про основні тенденції розвитку гендерної культури загалом та гендерної культури студентства зокрема.

Трансформація сімейно-шлюбних відносин спрямована у бік збільшення числа рівноправних сімей, які домінуватимуть над патріархальними; традиційні сімейні цінності з часом поступляться місцем егалітарним. Таке припущення висунули 80% експертів. Цю тенденцію більшість схильна вважати позитивною, необхідною для вибудовування партнерських відносин у сім'ї, проте вона потребує серйозних суспільних змін. Тільки п'ята частина респондентів бачить майбутнє сім'ї виключно патріархальним, що продиктовано історичними особливостями нашої країни. Крім двох найімовірніших сценаріїв розвитку інституту сім'ї, науковці висувають інші припущення. Наприклад, побутує думка про те, що українському суспільству не уникнути легітимізації полігамних відносин. Така позиція пояснюється безумовним правом жінок на те, щоб мати сім'ю, нехай і в урізаному варіанті, а також тим, що фактично бігамні сім'ї існують, і їхнє юридичне узаконення – лише питання часу. Загалом погляди чоловіків-науковців більш консервативні, які прогнози відбивають традиційні погляди. Та ж особливість відзначається і в інших дослідженнях, згідно з якими жінки-викладачі значно частіше дотримуються егалітарних поглядів на гендерні відносини в сім'ї і схильні змінювати межі, що розділяють гендерно закріплені сфери відповідальності.

На даний момент сім'я може характеризуватись як «постсучасна», в якій відсутні ясні чіткі норми, що визначають гендерну взаємодію: чоловіки і жінки орієнтуються на відносини, що позбавлені патріархальної субординації, на перший план висуваються емоційні потреби та індивідуальні прагнення. Уявлення про майбутнє вітчизняної сім'ї – елемент

гендерної культури, і, резюмуючи думки експертів з цього питання, зазначимо: переважна більшість учених вважає, що нині відбуваються ті ж процеси, що й в інших європейських країнах, але з деяким запізненням, проте зі своєю економічною та соціокультурною специфікою.

Поступове нівелювання гендерних відмінностей у професійній сфері відзначають більше половини респондентів. Рольова поведінка у професійній та освітній сфері меншою мірою повинна диктуватися жорсткими умовами чоловічого чи жіночого статусу, необхідні вільне волевиявлення людей, з одного боку, та об'єктивні умови для оптимальної життєдіяльності людини як представника своєї статі, з іншого.

Щодо участі жінок у прийнятті управлінських рішень, відзначаються серйозні позитивні зміни. Важливою визнається необхідність дотримання норм антидискримінаційного законодавства, що є наслідком зростання правової грамотності самих жінок, їхньої здатності захищати свої права, але зазначається, що реально на сьогодні в цій сфері існують серйозні проблеми. Той факт, що часто жінки приймають дискримінацію як належне, неможливо заперечувати. Третина експертів схильна вважати, що така ситуація частково пояснюється структурою державної влади. На противагу цій думці, четверта частина респондентів висловилися за те, що гендерна диференціація для професійних ролей зумовлена психофізіологічно, еволюційно спричинена. Гра на чоловічій шахівниці ставить під сумнів їх жіночність як фізіологічний показник. Так само, як можна поставити під сумнів маскуліність чоловіка, який займається усталено жіночими заняттями. Крім того, існує думка, що нерівність у професійній сфері корисна для самих жінок. «Якщо говорити про благо жінки, то будь-яке просування нагору підриває її гендерну самоідентифікацію, створює внутрішньоособистісний конфлікт. Вона змушена запозичувати чоловічий стиль поведінки, що веде до дисгармонії.

Думка про те, що в сучасному суспільстві немає ситуації гендерної нерівності в трудовій сфері, що чоловіки і жінки мають однакові можливості

для професійної самореалізації, у експертів найменш популярна. Прагнучи до самореалізації та успіху, жінки водночас відчують нестачу ресурсів, що забезпечують їхню рівноправність на ринку праці та в суспільстві в цілому. При цьому гендерний фактор суттєво знижує шанси на успіх у жінок, які прагнуть до професійної та особистої самореалізації.

Для визначення гендерних корелятивів індексу людського розвитку (ІЛР) ООН використовується індекс гендерної нерівності (ІГН) – композитний чинник, що фіксує втрату досягнень за трьома параметрами людського розвитку: 1) репродуктивним здоров'ям, 2) розширенням прав і 3) можливостями ринку. Перші п'ять місць у рейтингу держав з рівними можливостями традиційно займають скандинавські країни – Швеція (ІГН = 0,049), Нідерланди, Данія, Швейцарія та Фінляндія. У цих країнах гендерну рівність і розширення прав жінок зведено в ранг свідомої державної політики. Однак навіть там цей показник більший за нуль, а це означає, що в жодному суспільстві не досягнуто абсолютної рівності. Останні п'ять місць займають Конго, Малі, Нігер, Чад та Ємен (ІГН = 0,769), розташовані по низхідній. Україна посідає у цьому списку 61 місце (ІГН = 0,265) [39].

Отже, для суспільства з високим рівнем гендерної культури характерна відсутність дискримінаційних практик у трудовій сфері. Розмивання гендерних кордонів в освіті, професійній сфері та забезпечення рівного доступу до прийняття управлінських рішень видаються найбільш актуальними і необхідними для сучасного українського суспільства. Однак темпи таких змін залишають бажати кращого: консервативна свідомість чіпляється за будь-яку можливість збереження усталеного укладу, хоча цілком очевидно, що в сучасних умовах він нежиттєздатний і веде до злиденності величезної частини суспільства.

З обережністю ведучи мову про можливість офіційної реєстрації одностатевих шлюбів та виховання дітей у таких сім'ях, експерти, проте, виступають за вільний вибір власної сексуальної ідентичності та реалізацію

людиною права «бути не таким, як усі». Двоє з учасників дослідження назвали забобони щодо людей гомосексуальної орієнтації ознакою низької загальної культури.

Необхідність запровадження гендерного виховання – необхідна умова формування гендерної культури молодого покоління. Більшість експертів відзначили, що сучасному суспільству властива глибока соціокультурна криза, спричинена крахом існуючих раніше ідеалів, а це зумовлює необхідність запровадження гендерного виховання та психогігієнічної профілактики в нашій країні.

Серед відповідей експертів на питання про актуальність запровадження гендерної просвіти та її цілі можна умовно виділити три базові позиції: 1) вона здійснюється сама собою і не потребує додаткового впливу з боку держави. Мета всього процесу – формування традиційних гендерних установок. Сексуальне ж виховання чинить негативний вплив; 2) гендерне виховання потрібне, і його мета – розвиток традиційної статевої моралі, виховання справжніх чоловіків та жінок. Прихильники цієї точки зору основним завданням вбачають збереження та зміцнення традиційної сім'ї; 3) гендерне виховання необхідне, його завдання – формування гендерної ідентичності, партнерських взаємин між чоловіками і жінками, заснованих на принципах рівності. Характерно визнання необхідності сексуального виховання, розуміння його як уміння реалізовувати свою сексуальну енергію в соціально прийнятних рамках.

Як один з основних векторів зазначимо про необхідність підвищення рівня гендерної культури юнаків і дівчат, для чого, серед іншого, потрібні:

– відповідна корекція дошкільної освіти та загальноосвітніх програм у школах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах;

– запровадження спеціальних курсів при підготовці фахівців у різних галузях діяльності і насамперед у тих галузях, де ущемлені права жінок;

– запровадження спеціальних курсів при підготовці та перепідготовці фахівців, відповідальних за проведення гендерної політики або долучених до її реалізації.

У ході проведеного нами опитування явно позначилися дві протилежні позиції: традиційна та ліберальна, що ґрунтуються відповідно на біологічній та соціально-культурній парадигмах. Традиційна точка зору спирається на патріархальні засади, пояснює гендерну диференціацію праці фізіологічними особливостями організму чоловіка та жінки. Для неї характерне бачення сучасних трансформацій інституту сім'ї як негативного процесу, що тягне за собою втрату моральних цінностей, і повне неприйняття інших форм гендерних взаємин. Гендерна культура студентства в цьому контексті розуміється як сукупність знань про специфіку та відмінність статей та умінь їх застосовувати у повсякденному житті.

Для прихильників ліберальної позиції характерна орієнтація на сучасні цінності, переконаність у соціальному походженні відмінностей між чоловіками та жінками, а отже, в здібності людини виконувати ті чи інші функції незалежно від статі. Вважається, що трансформація сім'ї – необхідне сьогодні явище, історично та соціально зумовлене, що полягає у зміні форм сімейного устрою. Визнається необхідність цілеспрямованого гендерного виховання та психогігієнічної профілактики. Гендерна культура юнаків і дівчат розглядається головним чином як вміння взаємодіяти на основі принципів рівноправності.

Другим етапом нашого дослідження стало опитування студенток першого курсу (вибірка 10 осіб), де ми вивчали один із найбільш виразних гендерних компонентів ментальності – уявлення про гендерні рольові моделі в сім'ї. У вивченні матеріяльних уявлень питання про домашні обов'язки було принциповим, оскільки фіксувало диференціацію ролей та видів праці в сім'ї, ілюструвало тип сім'ї. Діапазон сімейних (домашніх) обов'язків дівчат надзвичайно традиційний і типовий, що свідчить про збереження в

соціокультурі сучасної сім'ї традиційного статеворольового підходу до гендерної соціалізації молодого покоління.

Уточнюючі питання «Що ти робиш разом із чоловіками?» і «Що ти робиш разом із жінками?» дозволили виявити та уточнити диференціацію видів діяльності, долученість до них дівчат. Умовно відповіді можна розділити на дві групи:

1) роблю разом з чоловіками (у порядку зменшення частоти): розмовляю, спілкуюся, дивлюся телевізор, гуляю, бігаю, займаюся спортом, готую їжу, навчаюсь, слухаю музику, розважаюсь;

2) роблю разом з жінками (у порядку зменшення частоти): готую, прибираю, спілкуюсь, граю, дивлюся телевізор і фільми, ходимо по магазинах, читаю книги, подорожую, веселюся, допомагаю, гуляю, займаюся рукоділлям, танцюю, відпочиваю.

Незважаючи на те, що загальний перелік відповідей щодо різноманітності та загальної кількості приблизно однаковий, проте частотність різна: граю та розмовляю/спілкуюся більше з чоловіками, готую та прибираю – з жінками, що підтверджує домінування гендерної сегрегації видів діяльності в сім'ях. Гендерний контекст статеворольової соціалізації дівчаток у сім'ї зумовлює формування уявлень про нормативний розподіл праці, обов'язків і ролей між чоловіком і дружиною.

Для вивчення уявлення про гендерні норми розподілу ролей між чоловіком та дружиною в сім'ї, їм пропонувалося обрати один із 6 варіантів відповіді. Абсолютна більшість віддала перевагу варіанту «подружжя працюють і спільно ведуть домашнє господарство» (60%), кожна п'ята погодилася з варіантом «подружжя працюють, домашні справи виконує переважно дружина» (20%), десята частина опитаних проголосувала за варіант «подружжя працює, а догляд за дітьми та ведення домашнього господарства беруть на себе інші члени сім'ї, родичі (бабусі, дідусі, брати та сестри, інші родичі)». Менш традиційні варіанти «дружина працює, чоловік

веде домашнє господарство» і «подружжя працює, а для ведення домашнього господарства наймають помічників (за гроші)», як і найтрадиційніший варіант «контракту домогосподарки» – «чоловік працює, дружина веде домашнє господарство», набрали по 1% голосів. Лідируючий у відповідях варіант «подружжя працює і спільно веде домашнє господарство» не розкриває суті «спільного ведення», яке насправді може виявитися як паритетом і взаємозамінністю по ситуації, так і традиційним поділом обов'язків подружжя в сім'ї, при якому лєвова частка праці виконується жінкою.

Із отриманих відповідей можна зробити кілька висновків. По-перше, майже всі респондентки є прихильниками двокар'єрної сім'ї, тобто у майбутньому бачать себе та чоловіка у ролі працівників, які поєднують сімейні та професійні ролі. По-друге, більшість із них підтримує ідею участі подружжя у веденні домашнього господарства. Слід підкреслити, що уявлення про можливі варіанти розподілу ролей між подружжям у їхній майбутній родині визначатимуть їх гендерні стратегії: або гармонійного поєднання кількох ролей (дружина, мати, професіонал), або вибір між сім'єю та професією, тобто обмежать розвиток особистісного, так і професійного) відомим феноменом «подвійної зайнятості», внутрішньоособистісними гендерними конфліктами (рольовий конфлікт працюючої жінки, екзистенційно гендерний конфлікт).

З аналізу відповідей випливає, що на сьогодні дівчата більшою мірою віддані переважно традиційним гендерним нормам розподілу ролей у сім'ї, в яких поки що малопомітні сучасні та гнучкі варіанти, які пов'язані з урахуванням конкретної ситуації та/або егалітарними поглядами на рівність відповідальності працівників із сімейними обов'язками за ведення домашнього господарства, виховання дітей, догляд за літніми та хворими членами сім'ї та ін.

Проте, слід визнати, що умови статевої соціалізації дівчат у найбільш чутливому віці становлення їхньої гендерної ідентичності (підлітковий та юнацький вік), коли найбільш активно формуються і переосмислюються гендерні ідеали та уявлення, відрізняються від звичайних. Виходячи з вищевикладеного, в анкету включене наступне питання, яке спрямоване на виявлення основних джерел формування гендерних ідеалів: «У більшості людей, які живуть у світі, особливо в юному віці, є образи (їх умовно можна назвати «ідеальними моделями», зразками для наслідування тощо), на які вони прагнуть бути схожими внутрішньо і /або зовні. Як тобі здається, що і хто сьогодні більшою мірою впливає на твої уявлення про ідеал жінки (постав відповідний бал по кожній позиції і/або впиши відповідь, що бракує, на твій погляд)». Як впливає з відповідей, абсолютні аутсайтери впливу на гендерні ідеали дівчат – приклади їхніх педагогів, знайомих жінок – домогосподарок, образи героїнь із творів шкільного курсу літератури, приклади жінок – відомих спортсменок та жінок-політиків. Помітний вплив на гендерні ідеали опитувані визнали лише за жінками з близького кола родичок (мати, сестра, тітка, бабуся). Втричі менший вплив – за жінками – успішними підприємницями, відомими медійними фігурами.

Егалітарні зміни в гендерних уявленнях дівчат стосуються визнання незаперечної цінності освіти та професійної самореалізації у житті жінки, а також широких пізнавальних та освітніх інтересів, пріоритет стратегії поєднання сімейних та професійних обов'язків, проте ця тенденція поки не підтверджується у поглядах на розподіл домашніх обов'язків між членами сім'ї.

Для подолання проблем, виявлених у гендерній соціалізації дівчат, можна рекомендувати наступні профілактичні заходи:

– у вихованні змістовно та цілеспрямовано перейти від статевої до гендерної моделі соціалізації в освіті, орієнтованої на урахування особистісних особливостей; відсутність протиставлення «чоловічого» та

«жіночого»; прагнення розвивати поєднання різних характеристик; співробітництво, партнерство чоловіків та жінок, хлопчиків та дівчаток; збагачення змісту освіти різними гендерними образами;

– звернути увагу на гендерний аспект викладання як суспільних, гуманітарних, так і інших дисциплін, де міститься необхідний і доступний для розуміння матеріал про соціокультурні та історичні передумови гендерної нерівності статей, її минулий характер, механізми соціального конструювання ідеалів суспільства, про цивілізаційний сенс зміни типів відносин між статями (переходу від відносин нерівності та насильства до егалітарного партнерства) та ін.;

– удосконалювати гендерний аспект педагогічної культури в освітній установі: критично оцінити зміст та спрямованість гендерних ідеалів самих викладачів та не допускати трансляції традиційних гендерних стереотипів у навчально-виховному процесі та неформальному спілкуванні зі студентами;

– визначити зміст і спрямованість гендерних ідеалів молоді, а також динаміку їх основних показників як один із суттєвих освітніх результатів та регулярно проводити їх діагностику та рефлексію.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи, ще раз позначимо основні тенденції змін гендерної культури студентів, виявлені в ході опитування. У сфері сімейно-шлюбних відносин 80% експертів вважають найбільш імовірною трансформацію в сторону збільшення числа рівноправних сімей, їх домінування над патріархальними. Отже, надалі і студенти демонструватимуть швидше егалітарні погляди, віддаватимуть перевагу спільному виконанню домашніх обов'язків і партнерству в поповненні сімейного бюджету. У сфері трудових відносин прогнозується поступове нівелювання гендерних відмінностей, що

відзначає більше половини респондентів. Сьогоднішні студентки більшою мірою, ніж представниці попередніх поколінь, зорієнтовані на досягнення професійного успіху та набуття матеріальної незалежності. Молоді люди все частіше готові приймати їх як рівних трудових партнерів мають здібності та можливості для кар'єрного зростання.

ВИСНОВКИ

1. Актуальним завданням практичної психології є збереження, зміцнення, підтримання та забезпечення психічного здоров'я людини. Психогігієна – це наука про забезпечення, збереження та підтримку психічного здоров'я, специфічною особливістю якої є тісний зв'язок з клінічною психологією і психіатрією. Психіка юнаків і дівчат за сучасних умов соціального життя зазнає впливу численних негативних суспільних умов, що викликають острах, соціальну невпевненість, а також дратівливих інформаційних чинників, військовий психоз та переоцінки моральних цінностей. Звідси постає важливість вивчення психогігієни молоді та психогігієнічної профілактики гендерних стосунків юнаків і дівчат. Створення ефективної системи психогігієнічної профілактики гендерних стосунків можливе лише на основі вивчення та відродження досвіду з урахуванням досягнень сучасної психологічної науки.

2. Психогігієна має за предмет вивчення вплив соціального довкілля, ставлячи собі завданням збереження та зміцнення психічного здоров'я громадян та профілактики їх психічних розладів. Психогігієна займається дослідженням впливу зовнішнього середовища на психічне здоров'я людини, що виділяє шкідливі чинники в природному і соціальному довкіллі, на виробництві, у повсякденному побутуванні, визначає і організує шляхи і способи подолання негативних впливів на психічну сферу молоді особи, фактично являючись первинною психопрофілактикою. Однак, правила психогігієни необхідні не тільки здоровим, а й психічно хворим, оскільки їх дотримання дозволяє знизити ризик загострення психічного розладу, досягти гармонії між психікою і зовнішнім світом. У цій ролі психогігієна може розглядатися як розділ вторинної психопрофілактики. У практичній психології психологічна профілактика схожа на первинну психологічну

профілактику в клінічній психології. Вона також спрямована на охорону психічного здоров'я майбутніх поколінь, але в даному контексті практичний психолог працює в системі освіти. Критичні життєві ситуації в залежності від зовнішніх обставин та внутрішніх ресурсів переживаються молодого людиною по різному. В одних виходить впоратися із ситуацією, прожити її і винести з неї щось корисне, тоді як у інших кризова життєва ситуація стає початком психологічних, емоційних, психосоматичних порушень, а її переживання затягується на роки та стає хронічним. Саме тому психогігієнічні заходи є необхідною умовою для їх профілактики і подолання.

3. Гендер – це соціальне явище, яке взаємопов'язане з біологічною статтю, але відрізняється від неї. Мовиться про соціально сформовані норми, ролі, поведінку, властивості та взаємини, які конкретне суспільство вважає властивими для жінок та чоловіків. Ці норми впливають на розподіл обов'язків, характер дій, доступ до ресурсів та контроль над ними, а також на можливості для прийняття рішень. Коли окремі особи чи групи людей не дотримуються встановлених гендерних норм, ролей та взаємин, часто вони піддаються стигматизації, дискримінації чи соціальної ізоляції. Під гендерним вихованням розуміється все те, що формує цілісну особистість, котра здатна усвідомити соціальні та моральні норми, а також свої психологічні та фізіологічні особливості і, завдяки цьому, встановлювати оптимальні відносини з особами протилежної статі, підготуватися до спільного життя та подальшого виконання батьківських функцій. Гендерне виховання має допомогти розвиватися особистості в своїй статевій ідентифікації, освоєнні гендерної та сексуальної ролі відповідно до суспільно-моральних принципів, які усталені у суспільстві.

4. Молоді люди – це покоління, гендерна соціалізація якого проходила за умов лібералізації українського суспільства. Відкритість і доступність інформації про сексуальність та контрацепцію, диверсифікація сексуального

та подружнього життя, терпимість до громадянських союзів з боку суспільства призвели до того, що шлюб перестав розглядатися єдиною легітимною формою проживання з партнером, народження дитини не обов'язково йшло за укладенням шлюбу, збільшилася кількість партнерств та позашлюбних народжень. Плюралізація типів сім'ї та батьківства також підривала нормативність життєвої стратегії, коли необхідно було пройти тести на дорослість практично одночасно і у певному віці, здійснюючи основні вибори (професійні та матримоніальні) у ранній молодості.

5. Гендерна ідеологія – це система нормативних уявлень про чоловічі і жіночі ролі, що їм надаються. Умовно можна виділити традиційну та егалітарну гендерну ідеологію. Егалітарна гендерна ідеологія передбачає рівні можливості для самореалізації чоловіків та жінок як у публічній, так і в приватній (особистісній) сферах. Представники молодого покоління поділяють традиційну ідеологію, не проблематизуючи гендерний устрій суспільства загалом. На рівні відносин із партнером стратегія прагматичного егалітаризму передбачає поділ цінностей гендерної рівності, особливо до народження дитини. Юнаки як учасники гендерного контракту визнають значущість самореалізації для своєї партнерки, цінують її кар'єрні устремління та готові надавати їй певний ступінь свободи для пошуку себе. Егалітарний гендерний контракт, що вибудовується молодими людьми, має не лише ціннісне наповнення, а й тимчасовий вимір – розрив між початком спільного проживання та шлюбом, відкладене батьківство – ці та інші важливі події особистої біографії жінок рознесені у часі.

6. Егалітаризм як принцип побудови відносин у парі виявляється у відмові від чіткого поділу роботи по дому, готовності молодих чоловіків виконувати домашню роботу. Багато молодих людей наголошують, що ці обов'язки розподіляються в діапазоні від «не зрозуміло, як» до «певних домовленостей – в якій послідовності ми ними займаємося». За якимись речами існує домовленість, а за якимись – інтуїтивно. При цьому багато

функцій автоматизуються, молоді дорослі раціоналізують свій побут, використовуючи сучасну техніку. Таким чином, прагматичний егалітаризм як стратегія побудови приватності молодими людьми представляє поєднання традиційної гендерної ідеології та практик поділу праці у домашній сфері як основи партнерських відносин. Така стратегія визначається тим, що гендерна рівність є не абсолютним імперативом для молодих представників українського соціуму, а раціональним вибором, що дозволяє уникнути конфліктів із партнером з побутових питань, максимізувати прибутки та мінімізувати витрати спільного проживання.

7. Практичне вивчення означеної проблематики показало, що основні тенденції змін гендерної культури юнаків і дівчат наступні. У сфері сімейно-шлюбних відносин переважна більшість опитаних вважає найімовірнішою трансформацію в сторону збільшення числа рівноправних сімей, їх домінування над патріархальними. Отже, надалі демонструватимуться радше егалітарні погляди, віддаватиметься перевага спільному виконанню домашніх обов'язків і партнерству в поповненні сімейного бюджету. У сфері трудових відносин відбуватиметься поступове нівелювання гендерних відмінностей між чоловіками і жінками. Сьогоднішні дівчата більшою мірою, ніж представниці попередніх поколінь, зорієнтовані на досягнення професійного успіху та набуття матеріальної незалежності. Молоді люди все частіше готові приймати їх як рівних трудових партнерів мають здібності та можливості для кар'єрного зростання. Важливою складовою вищезазначеного постає психогігієнічна профілактика гендерних стосунків юнаків і дівчат, що й стало стрижнем та предметом ретельного вивчення даної кваліфікаційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська В.В. Гуманізація освіти: проблеми й пошуки в країнах Західної Європи. *Психолого-педагогічні проблеми гуманізації освіти*: Зб. Матеріалів міжрегіонального науково-практичного семінару (28-30 березня 1996 р.). К.; Рівне, 1997. С.11-14.
2. Андрієвська В.В. До проблеми розуміння та інтерпретації особистістю свого професійного досвіду. *Творча спадщина Г.С. Костюка та сучасна психологія: До 100-річчя від дня народження академіка Г.С. Костюка*: Матеріали III з'їзду Товариства психологів України. К., 2000. С. 7-8.
3. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*, 1998. Т.2. №2. С.63-69.
4. Балл Г.О. Аналіз сутності особистісної свободи у контексті гуманізації освіти і виховання. *Діалог культур: Україна у світовому контексті. Філософія освіти*: Зб. наук. праць. Львів, 1999. Вип. 4. С. 37-43.
5. Балл Г.О. Методологічні засади гуманізації (особистісної орієнтації) професійної діяльності та підготовки до неї. *Психологія праці та професійної підготовки особистості*: навчальний посібник /За ред. П.С. Перепелиці, В.В. Рибалки. Хмельницький: Універ, 2001. С.5-25.
6. Балл Г.О. Духовність професіонала і педагогічне сприяння її становленню (орієнтири психологічного аналізу). *Професійна освіта: Педагогіка і психологія: Українсько-польський щорічник*. Ч.2. К.; Ченстохова, 2000. С.217-231.
7. Бандурка І.В. Індивідуально-психологічні особливості пам'яті як фактор успішності професійної діяльності: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К., 2001. 20 с.
8. Баришева О.І. Самовизначення та самореалізація як мотив участі старшокласників у гуртковій роботі: Автореферат дисертації. К., 2001. 24 с.

9. Батраченко І.Г. Психологічні закономірності розвитку антиципації людини: Автореферат дис. на здобуття наукового ступеня доктора психол. наук. Дніпропетровськ, 1996. 48 с.

10. Бех І.Д. Психологічна суть гуманізму у вихованні особистості. *Вісник АПН України: Педагогіка і психологія*. 1994. №3. С.3-12.

11. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. Київ: Редакція «Бюлетеня вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.

12. Бондар В.І. Дидактика: ефективні технології навчання студентів. Київ: Вересень, 1996. 129 с.

13. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посібник для студентів старших курсів психологічних факультетів та видань університетів. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.

14. Боришевський М.Й. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних закономірностей виховання громадянської свідомості та самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка*, 1999. Вип. 19. С.36-44.

15. Босенко М.І. Соціально-педагогічні особливості організації навчально-виховного процесу в гімназії гуманітарного спрямування: Автореферат дисертації. К.: Київський університет ім. Т.Шевченка, 1998. 24 с.

16. Верко О.Ю. Маніпулятивні технології. Спроба системного підходу. *Актуальні проблеми психології*. Т.1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. Ч.2. С.22-28.

17. Галганський П.А. Психологічне забезпечення діяльності менеджера у галузі рекламного бізнесу: Автореферат. Одеса, 1997. 24 с.

18. Гуманізація навчально-виховного процесу в загальноосвітніх школах: посібник для вчителів зони підвищеного радіаційного контролю / За ред. Г.О. Балла. К., 1998. 132 с.

19. Гуманізація та гуманітаризація професійної освіти /Ред.кол. І.А. Зязюн та ін. К., 1995. С. 3-101.

20. Іванцев Н.І. До проблеми розробки інструментальних засобів дослідження ціннісних орієнтацій особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Костюка АПН України /а ред. С.Д. Максименка. Т.2. Ч.2. К., 2000. С.33-38.

21. Іванцев Н.І. Динаміка ціннісних уподобань студентської молоді на етапі її допрофесійної підготовки. *Актуальні проблеми психології. Наукові записки Інституту психології ім. Костюка АПН України*. 1999. Вип. 19. С. 64-71.

22. Іванцев Н.І. Співвідношення загального й особливого в системі ціннісних суджень студентської молоді. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Костюка АПН України. 2000. Т.2. Ч.1. С.127-130.

23. Іванцев Н.І. Якості особистості та ієрархія ціннісної орієнтації студентської молоді. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2019. №3. С. 70-72.

24. Коваленко А.Б. Психологія розуміння. К., 1999. 184 с.

25. Кононко О.Л. Пріоритет моральних цінностей. Орієнтир – особистість. *Дошкільне виховання*. 1997. №12. С.3-4, 8.

26. Кононко О.Л. Психологічний комфорт як умова морального становлення особистості. *Дошкільне виховання*. 1996. №5. С.4-5.

27. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеню докт. психол. наук. К., 2001. 37 с.

28. Корнієнко А.А. Задоволеність працею як психосоціальна детермінанта успішності наукової діяльності: Автореферат дис. канд. психол. наук. К., 2001. 18 с.

29. Кульчицька А.В. Активізація пізнавальних інтересів учнів-випускників загальноосвітніх шкіл: Автореферат дис. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук К., 2017. 24 с.

30. Кульчицька А.В. Дослідження пізнавального інтересу методом понятійного аналізу психологічних об'єктів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2000. №3. С.47-48.

31. Левківський К.М. Інноваційна вища освіта: роль і місце гуманітаризації вищої інженерно-технічної освіти. *Філософія освіти в сучасній Україні*: Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. Філософія сучасної освіти та стан її розробки в Україні. Київ: ІЗИН, 1977. С.294-297.

32. Левченко О.М. Візуальне мислення студентів як фактор розвитку креативності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. Т.3. Ч.7. С. 136-147.

33. Левченко О.М. Формування творчої самостійності студентів. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Ч. 2. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. С. 85-88.

34. Лещук Н. О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. К., 2014. 136 с.

35. Мей Р. Становлення екзистенційної психології. *Гуманістична психологія: Антологія: У 3-х т. / За ред. Р. Трача і Г. Балла. Т.1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст.* Київ: Пульсари, 2001. С.124-162.

36. Моляко В.А. Творча обдарованість та виховання творчої особистості. Київ: Знання, 1991. 20 с.

37. Мусатов С.О. Педагогічна комунікація: психологічні витoki та особливості. *Освіта і управління*. 1999. №3. С. 29-35.

38. Носков В.І. Проблеми підготовки психологів у системі вищої освіти. *Психологія: Збірник наукових праць*. 2020. Вип. 14. С.210-219.

39. Носков В.І. Психогігієнічна регламентація рухової активності студентів. *Проблеми освіти*. 2019. С. 301-311.

40. Онуфрієва Л.А. Психологічні умови самостійного оволодіння засобами іншомовного спілкування на початковому етапі навчання: Автореферат дис. К., 2018. 17 с.

41. Основи психології: підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ: Либідь, 1995. 632 с.

42. Помиткін Е.О. Духовні засади трудової діяльності та професійної підготовки особистості. *Психологія праці та професійної підготовки особистості*: навч. посібник. Хмельницький: Універ, 2001. С.68-81.

43. Потапова В.Д. Гуманістична спрямованість розвитку професійного психолога: монографія. Донецьк, 2000. 131 с.

44. Психологія /Під ред. Г.С. Костюка. К.: Радянська школа, 1968. 224 с.

45. Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти: Науково-методичний збірник / Ред.кол.: І.А. Зязюн, Н.Г. Ничкало, Г.М. Цибульська та ін. К., 1994. 384 с.

46. Рибалка В.В. Психологічна наука як фактор гуманізації професійної підготовки управлінських кадрів у вищих технічних закладах освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2000. № 1. С. 109-117.

47. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості. К., 1996. 236 с.

48. Савченко О.Я., Гуржий А.М., Доній В.М. Концепція створення засобів навчання нового покоління для середніх закладів вищої освіти України. *Проблеми освіти*: науковий збірник. 2019. С. 207-218.

49. Саннікова О.П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості: Автореферат дисертації доктора психологічних наук. Київ, 1996. 56 с.

50. Слободяник Н.В. Особливості гуманних взаємин у творчій позаурочній діяльності підлітків. *Проблеми розвиваючого навчання: Матеріали Міжнародної конференції*. К., 2018. С.457-460.

51. Слободяник Н.В. Психологічні особливості формування гуманних взаємин підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 2020. С. 111-113.

52. Слободяник Н.В. Психолого-педагогічні умови формування гуманних взаємин підлітків (на заняттях аматорського музичного колективу): Автореферат дис. К., 2001. 20 с.

53. Теслюк П.В. Полівалентність змісту символіки тематичних психомалюнків (на матеріалі професійної підготовки психологів-практиків): Автореферат дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук. К., 2010. 18 с.

54. Теслюк П.В. Необхідність врахування полі валентності змісту символіки тематичних психомалюнків у підготовці психологів-практиків до професійної діяльності. *Психологія: Збірник наукових праць*. 2019. Вип. 19. Ч.2. С.200-206.

55. Федоришин Б.О. Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації: Дисертація. доктора пед. наук, 1996. 383 с.

56. Франк В. Людина в пошуках граничного сенсу. *Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. / За ред. Р. Трача, Г. Балла*. Т. 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. К.: Пульсари, 2001. С. 165-177.

57. Шебанова С.Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування: Автореферат дисертації к.психол. н. К., 2020. 24 с.

58. Шебанова С.Г. Основні психологічні особливості агресивної поведінки й питання їх психокорекції. *Метода: Збірник наукових і методичних праць*. 2019. С.47-59.

59. Шебанова С.Г. Практичний курс «Сприяння своєму зростанню». *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. №2. С.20-21.

60. Шебанова С.Г. Психокорекція агресивної поведінки. *Педагогіка та психологія*. 1999. №3. С.15-23.

61. Юзвак Ж.М. Духовність: психологічні аспекти. Українська психологія: сучасний потенціал: Матеріали 4-х Костюківських читань 25 вересня 1996 р. К., 1996. Т. 3. С. 373-378.

62. Яковенко С.І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха. Київ: Чорнобиль інтерінформ, 1996. 172 с.