

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ГЕНДЕРНА РІВНОВАЖНІСТЬ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**
Матеріали II Круглого столу від 30 вересня 2025 року



Київ, 2025

УДК 316,6+159.9+37.04+376

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (протокол № 10/25 від 30 жовтня 2025 року)

Рецензенти:

Суший Олена Володимирівна, доктор наук з державного управління, доцент
Чіп Руслана Степанівна, кандидат психологічних наук, доцент

Тези подаються в авторській редакції.

Гендерна рівноважність учасників освітнього процесу: реалії та перспективи. Матеріали II Круглого столу від 30 вересня 2025 року [електронне видання] / упор. О. Т. Плетка. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. – 58 с.

Збірка матеріалів II Круглого столу «Гендерна рівноважність учасників освітнього процесу: реалії та перспективи» презентує міждисциплінарний діалог на перетині освіти, соціальної психології, прав людини та освітньої політики. Учасники – науковці, педагоги, управлінці, представники громадянського суспільства – досліджують виклики та можливості впровадження гендерно чутливих практик в українському освітньому середовищі. Збірка є внеском у формування етичної, інклюзивної та стійкої освітньої системи, що визнає різноманіття як ресурс розвитку.

Матеріали Круглого столу стануть у нагоді керівникам освітніх закладів всіх рівнів, управлінцям міністерства освіти і науки України, співпрацівникам Національної академії педагогічних наук України, викладачам закладів вищої освіти, фахівцям у сфері гендерної психології, соціальним психологам, управлінцям, що опікуються питаннями гендерної рівноваги у суспільстві та всім зацікавленим читачам.

УДК 316,6+159.9+37.04+376

ISBN 978-966-189-748-8

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2025
© О. Базь, О. Ващенко, Т. Говорун, О. Голубева, Р. Гончарук, Ю. Гундєртайло, О. Кікінежді,
Т. Козицька, О. Корбанова, О. Пахарчук, О. Пінчук, О. Плетка, Л. Романюк, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
БАЗЬ Л. О. Медіаконтент і гендерна рівновага: психологічні механізми впливу телевізійних серіалів на підліткову аудиторію.....	5
ВАЩЕНКО О. С. Статеворольові особливості вияву агресивності у подружніх конфліктах	8
ГОВОРУН Т. В., КІКІНЕЖДІ О. М. Гендерна терапія у наданні психоконсультативної допомоги сім'ям у кризових ситуаціях.....	11
ГОЛУБЄВА О. Є. Анкетування як інструмент формування університетської політики гендерної рівності, безбар'єрності та підтримки ментального здоров'я.....	15
ГОНЧАРУК Р. І. Психологічні витоки гендерної нерівності: особистісні, соціальні та культурні детермінанти	19
ГУНДЕРТАЙЛО Ю. Д. Гендерна специфіка психогігієнічних практик у контексті протидії екологічним та епідеміологічним загрозам здоров'ю населення	25
КІКІНЕЖДІ О. М. Проблема формування егалітарно-освітнього середовища в умовах сьогодення	26
КОЗИЦЬКА Т. О. Домашнє насильство в умовах війни: тенденції, виклики та досвід психологічної допомоги (досвід роботи Київського міського центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству).....	32
КОРОБАНОВА О. Л. Гендерні особливості схильності до маніпуляцій здобувачів вищої освіти.....	38
ПАХАРЧУК О. С. Гендерна рівновага як складова гуманітарної політики університету: стратегічне бачення та управлінські рішення.....	42
ПІНЧУК О. В. Гендерні особливості навчання і стійкості освітян в прифронтовій зоні.....	45
ПЛЕТКА О. Т. Гендерна рівноважність: психологічна просвіта освітян....	49
РОМАНЮК Л. В. Психологія становлення ціннісного компоненту гендерної компетентності.....	52
ПІСЛЯМОВА.....	57

ВСТУП

Питання гендерної рівноваги в освіті – це не лише про кількісне представництво, а про якість участі, рівність можливостей і безпечність середовища для всіх учасників освітнього процесу. Гендерна рівновага – це не просто про кількість жінок і чоловіків у школах чи університетах. Це про рівність у доступі до можливостей, про безпечне середовище для самовираження, про повагу до різноманіття і подолання стереотипів, які часто непомітно формують освітню реальність. В умовах трансформацій українського суспільства, зокрема в контексті війни, ці питання набувають особливої актуальності та глибини: освіта стає простором підтримки, стійкості та соціального згуртування.

Маємо честь представити вам збірку матеріалів II Круглого столу «Гендерна рівноважність учасників освітнього процесу: реалії та перспективи», що став продовженням міждисциплінарного діалогу, започаткованого у 2023 році. Цей захід об'єднав фахівців з різних регіонів України – науковців, педагогів, управлінців, представників громадянського сектору – навколо теми, яка є не лише актуальною, а й стратегічно важливою для розвитку сучасної освіти, для побудови справедливого й інклюзивного освітнього середовища.

У сучасних умовах, коли українська освіта переживає глибокі трансформації, питання гендерної рівності набуває особливої ваги. Воно стосується не лише балансу представництва, а й рівного доступу до можливостей, безпечності освітнього простору, підтримки лідерства та подолання стереотипів.

Матеріали збірки охоплюють:

- аналітичні огляди нормативно-правових документів і міжнародних стандартів;
- результати емпіричних досліджень щодо гендерного балансу в освітніх інституціях;
- практичні кейси впровадження гендерно чутливих підходів у навчальні програми, управлінські рішення, освітню комунікацію.

Ми вдячні всім учасникам за активну позицію, відкритість до діалогу та готовність до змін. Сподіваємося, що ця збірка стане не лише джерелом знань, а й інструментом для дії – у щоденній роботі, у стратегічному плануванні, у формуванні нової освітньої культури, корисним ресурсом для тих, хто прагне розвивати освіту як простір рівності, поваги та людяності.

З повагою, Ольга Плетка

МЕДІАКОНТЕНТ І ГЕНДЕРНА РІВНОВАГА: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ТЕЛЕВІЗІЙНИХ СЕРІАЛІВ НА ПІДЛІТКОВУ АУДИТОРІЮ

БАЗЬ Любов Олександрівна, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ст. н. с. відділу науково-методичного забезпечення моніторингових досліджень та освітньої діяльності

У грудні 2022 року в ліцеї «Фінансовий» Подільського району м. Києва нами було проведено пілотне дослідження, спрямоване на вивчення впливу медіаконтенту на підлітків. Стимульним матеріалом став епізод першого сезону українського серіалу «Перші ластівки», популярного серед старшокласників і присвяченого шкільній тематиці. Вибір цього епізоду здійснено на основі контент-аналізу, що забезпечило релевантність матеріалу для аудиторії. Участь у тестуванні взяли 26 підлітків, для оцінки використовувалися психологічні методики, зокрема шкала NOBAGS, яка вимірює рівень нормативних переконань щодо агресії, та шкала загальної вітальності.

Перегляд навіть одного епізоду серіалу виявився значущим для формування соціальних установок. Найпомітнішим став гендерний дисбаланс у сприйнятті агресії: схвалення агресії щодо жінок становило 58,7%, тоді як щодо чоловіків — 44,0%. Такий розрив може бути наслідком стереотипів у медіа, де жіночі персонажі часто зображуються як емоційно-агресивні, тоді як чоловіча агресія або романтизується, або демонізується. Загальне схвалення фізичної відплати становило 35% серед хлопців і 31% серед дівчат, тоді як вербальна агресія отримала підтримку у 54% хлопців та 58% дівчат.

Таблиця 1. Схвалення агресії за гендерною ознакою

Показник	Чоловіча стать	Жіноча стать
Загальне схвалення відплати	44,0%	58,7%
Схвалення фізичної відплати	35%	31%
Схвалення вербальної агресії	54%	58%

Емоційні наслідки перегляду драматичного контенту були значними. За даними дослідження 62% підлітків відчували постійний сум або провину, 53% мали проблеми з концентрацією уваги, а 42% не виявляли бажання боротися за життя. Отже, тривале споживання серіалів подібного жанру формує «навчений песимізм» та емоційну втому через надмірну ідентифікацію з персонажами.

Таблиця 2. Психологічний стан підлітків

Показник	Відсоток	Кількість осіб
Відчуття провини/суму	62%	16
Проблеми з концентрацією	53%	14
Відсутність бажання боротися за життя	42%	11
Песимістичні настрої	35%	9

Найбільш вражає контраст між високою соціальною підтримкою та низькою мотивацією. Незважаючи на те, що 88% підлітків можуть звернутися по допомогу до родини, а 89% мають підтримку друзів, 42% не бачать сенсу боротьби за життя. Цей парадокс може бути наслідком того, що серіали, включно з «Першими ластівками», часто презентують недосяжні зразки соціальних взаємин, створюючи відчуття власної неспроможності навіть при наявності реальної підтримки.

Таблиця 3. Соціальна підтримка vs Мотивація

Показник	Відсоток	Кількість осіб
Можуть звернутися до родини	88%	23
Мають підтримку друзів	89%	23
Не бачать сенсу боротьби	42%	11

Мають проблеми з самоприйняттям	27%	7
---------------------------------	-----	---

Шкала загальної вітальності продемонструвала гендерні відмінності. Хлопці мали вищі показники: 38,5% із них мали високий рівень вітальності, тоді як серед дівчат таких було лише 23,1%. Це може бути пов'язано з поширеним у медіа образом «активного героя» та соціальними очікуваннями від чоловічої ролі.

Таблиця 4. Вітальність за гендерною ознакою

Категорія	Дівчата	Хлопці
Низька вітальність	23,1%	23%
Середня вітальність	53,8%	38,5%
Висока вітальність	23,1%	38,5%

Отримані результати свідчать, що телесеріали впливають на підлітків через механізми ідентифікації з персонажами, нормалізацію деструктивної поведінки та формування гендерних очікувань. Унаслідок цього підлітки несвідомо переймають поведінкові моделі героїв, знижується чутливість до агресії, а стереотипи про «емоційних дівчат» і «дієвих хлопців» лише закріплюються.

З огляду на це доцільно рекомендувати авторам медіаконтенту уникати гендерних шаблонів, створювати сюжети з різноманітними стратегіями вирішення конфліктів, включати сцени звернення за професійною допомогою та демонструвати здорові способи емоційної регуляції. Корисними є профорієнтаційні сюжетні лінії, які показують різні шляхи подолання труднощів, а також інтеграція теми медіаграмотності, що навчає підлітків критично оцінювати стереотипи.

Отже, серіали на кшталт «Перших ластівок» мають не лише розважальний, а й виховний потенціал. Збалансований контент із реалістичними образами, психологічно здоровими моделями поведінки та принципом гендерної рівності здатен позитивно впливати на емоційне благополуччя молоді. Проведене дослідження підтверджує необхідність свідомого підходу до створення медіапродукції для підліткової аудиторії та актуальність програм з медіаграмотності.

СТАТЕВО-РОЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ АГРЕСИВНОСТІ У ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТАХ

ВАЩЕНКО Олена Станіславівна, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, аспірант, м. н. сп. відділу психології спілкування

Вступ

Проблема агресивності у міжособистісних взаємодіях, зокрема в межах подружніх відносин, є однією з актуальних тем сучасної психології. Агресивні прояви не лише ускладнюють комунікацію між партнерами, але й сприяють формуванню деструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях. Аналіз гендерного аспекту агресії дозволяє простежити, як чоловіки та жінки проявляють емоційно-поведінкові реакції під час конфліктів.

У дослідженні особливостей прояву агресивності застосовувалися такі методики: «Опитувальник рівня агресивності» А. Басса – М. Перрі; «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» О. Кочаряна; «Стратегії подолання конфліктів» Д. Веттена і К. Камерона; «Оцінка особистісної конфліктності» Г. Ложкіна та Н. Пов'якель.

Для обробки отриманих результатів було проведено **кореляційний аналіз** із використанням **коефіцієнта рангової кореляції Спірмена**. Агресивність розглядалася за трьома шкалами: **фізична агресія, гнів та ворожість**. Дослідження проводилося з жовтня 2024 року по січень 2025 року, в якому взяли участь 74 особи, а саме 16 чоловіків та 56 жінок.

Основні результати дослідження у жіночій вибірці

1. **Фізична агресія** позитивно корелює з **формами поведінки особистості у конфліктних ситуаціях** виявленими за методикою О. Кочаряна, а саме: агресією ($r = 0,482$; $p \leq 0,001$); протективними механізмами ($r = 0,303$; $p \leq 0,05$). Виявлено кореляцію зі **стратегією примусу** ($r = 0,260$; $p \leq 0,05$).

2. **Гнів** у жіночій вибірці позитивно корелює з **рівнем конфліктності особистості** виявленим за методикою Г. Ложкіна та Н. Пов'якель ($r = 0,364$; $p \leq 0,01$). **Формами поведінки у конфліктних ситуаціях** виявленим за методикою О. Кочаряна, а саме: агресією ($r = 0,450$; $p \leq 0,001$); депресією ($r = 0,343$; $p \leq 0,01$); соматизацією тривоги ($r = 0,417$; $p \leq 0,01$); фіксацією на психотравмі ($r = 0,460$; $p \leq 0,001$). Також

простежується кореляція зі **стратегією примусу** ($r = 0,287$; $p \leq 0,05$); **стратегією уникнення** ($r = -0,317$; $p \leq 0,05$).

3. **Ворожість** позитивно корелює із **формами поведінки у конфліктних ситуаціях** О. Кочаряна, а саме: депресією ($r = 0,383$; $p \leq 0,01$); дефензивними механізмами ($r = 0,346$; $p \leq 0,01$); фіксацією на психотравмі ($r = 0,495$; $p \leq 0,001$). Ворожість позитивно корелює зі **стратегією примусу** ($r = 0,301$; $p \leq 0,05$).

4. **Загальний показник агресії** жіночої вибірки корелює з **рівнем конфліктності особистості** виявленою за методикою Г. Ложкіна та Н. Пов'якель ($r = 0,267$; $p \leq 0,05$) – виявлено статистично значущий, хоча слабкий зв'язок. **Формами поведінки у конфліктних ситуаціях** за методикою О. Кочаряна, а саме: агресією ($r = 0,541$; $p \leq 0,001$); депресією ($r = 0,365$; $p \leq 0,01$); протективними механізмами ($r = 0,367$; $p \leq 0,01$); соматизацією тривоги ($r = 0,389$; $p \leq 0,01$); фіксацією на психотравмі ($r = 0,507$; $p \leq 0,001$). **Загальний показник агресії жіночої вибірки** корелює зі **стратегією примусу** ($r = 0,396$; $p \leq 0,01$).

Основні результати дослідження у чоловічій вибірці

1. **Фізична агресія** виявлено статистично значущий позитивний зв'язок **рівнем конфліктності особистості** за методикою Г. Ложкіна та Н. Пов'якель ($r = 0,577$; $p \leq 0,05$). **Формами поведінки у конфліктній ситуації** за методикою О. Кочаряна, а саме: агресією ($r = 0,651$; $p \leq 0,01$); дефензивними механізмами ($r = 0,541$; $p \leq 0,05$). Фізична агресія також корелює зі **стратегією примусу** ($r = 0,513$; $p \leq 0,05$).

2. **Гнів**. У чоловіків гнів позитивно корелює із **формами поведінки у конфліктних ситуаціях** за методикою О. Кочаряна, а саме: дефензивними механізмами ($r = 0,765$; $p \leq 0,001$); депресією ($r = 0,753$; $p \leq 0,01$); агресією ($r = 0,605$; $p \leq 0,05$).

3. **Ворожість** корелює з **рівнем конфліктності особистості** ($r = 0,569$; $p \leq 0,05$). **Формами поведінки у конфліктній ситуації** О. Кочаряна, а саме: дефензивними механізмами ($r = 0,706$; $p \leq 0,01$); агресією ($r = 0,653$; $p \leq 0,01$).

4. **Загальний показник агресії** позитивно корелює з **рівнем конфліктності особистості** за методикою Г. Ложкіна та Н. Пов'якель ($r = 0,551$; $p \leq 0,001$). **Формами поведінки у конфліктних ситуаціях** О. Кочаряна, а саме: дефензивними механізмами ($r = 0,801$; $p \leq 0,001$); агресією ($r = 0,750$; $p \leq 0,001$); депресією ($r = 0,565$; $p \leq 0,05$).

Опис результатів

Порівняння отриманих результатів у жіночій та чоловічій вибірках дозволило виявити як спільні тенденції, так і суттєві відмінності у структурі взаємозв'язків між показниками агресивності, конфліктності та поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях.

Спільні закономірності

Для обох вибірок характерною є **позитивна кореляція між рівнем агресивності та показниками конфліктності особистості**, що засвідчує єдність емоційно-поведінкових аспектів агресії з тенденцією до конфліктних форм соціальної взаємодії. В обох групах **позитивно корелює зі стратегією примусу**, що може вказувати на схильність до прямого, домінантного способу розв'язання суперечностей.

Відмінності між вибірками

У жіночій вибірці агресивність виявляє **більш складний та емоційно насичений характер**. Окрім зв'язку з агресивними формами реагування, показники гніву та ворожості мають **позитивні кореляції з депресією, соматизацією тривоги, фіксацією на психотравмі та протективними механізмами**. Такий тип реагування може супроводжуватися зростанням емоційного напруження, проявами тривоги чи депресивних станів, що відображає **тенденцію до глибшого емоційного залучення у міжособистісні конфлікти**.

У чоловічій вибірці агресивність має більш виражену поведінкову спрямованість, демонструючи тісні зв'язки з дефензивними механізмами та стратегією примусу, що відображає переважно зовнішній спосіб реагування на емоційне напруження, який реалізується через активні або конфронтаційні форми поведінки.

Висновки

Дослідження засвідчило наявність статево-рольових особливостей вияву агресивності в подружніх конфліктах. У жіночій вибірці агресивність характеризується більш складним та емоційно насиченим проявом. У чоловічій вибірці агресивність має здебільшого зовнішній характер.

Виявлені закономірності вказують на те, що **статево-рольові особливості впливають не лише на інтенсивність агресивних проявів, а й на специфіку їх проявів та стратегії у подружніх конфліктах**.

ГЕНДЕРНА ТЕРАПІЯ У НАДАННІ ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

ГОВОРУН Тамара Василівна, д. психол. н., професорка,
Інститут наук про поведінку Джиндал Глобал університету
(Делі, Індія), професор Школи права
КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна, д. психол. н., професорка,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, професорка кафедри психології

Психологічна наука та практика накопичили численний досвід надання психоконсультації та психотерапевтичної допомоги сім'ї у складних життєвих умовах та кризових ситуаціях. В умовах війни в сучасних родинах загострюються традиційні кризові явища, послаблюються основи сімейного функціонування [5-7]. Вибір конкретних психотерапевтичних інструментів залежить не лише від суті звернення клієнта, а й від особистих переваг фахівця, його професійної компетентності у відомих напрямках психотерапії, а також здатності розуміти сучасні проблеми, що впливають на життєдіяльність родини. [1-9].

Гендерний підхід як наукова парадигма аналізу психологічних аспектів сімейних і міжособистісних взаємин відкриває нові можливості для розуміння явищ, пов'язаних з відмінностями між чоловічою та жіночою поведінкою. Соціальні очікування, ролі та нормативні вимоги суттєво впливають на прояв гендерних характеристик та їх інтеграцію в соціальне життя. Вивчається ідентичність обох статей, пов'язані із нею уявлення, стереотипи та ієрархічні структури, що віддзеркалюють процеси гендерної диференціації. Таким чином, предметом гендерної терапії виступає навчання жінок і чоловіків більш гнучким стратегіям поведінки, а саме розвитку асертивності жінок та чоловіків з підвищеною тривожністю, які допомагають долати гендерні стереотипи й ефективно вирішувати гендерно-рольові конфлікти [1; 2; 8; 9].

Гендерна терапія вирішує такі основні завдання: переосмислення особистих уявлень про себе та життєві сценарії, обумовлені традиційними розподілами ролей; розвиток здатності до нової оцінки власних можливостей і прагнень; активізація особистих ресурсів для вибору індивідуальних стратегій самореалізації; оптимізація міжособистісних відносин на основі рівності.

Психологічна допомога сім'ї у подоланні гендерних розбіжностей розглядається в межах таких напрямів: психологічна просвіта:

інформування про права та можливості обох статей; інсайт: формування усвідомлення причин власних проблем і рефлексія щодо статево-рольової поведінки; гендерна ресоціалізація: розвиток практичних навичок паритетної взаємодії; інтеграція “Я-Ми”: формування здатності до самовизначення та самоконтролю в процесі освоєння нових моделей організації сімейного життя.

Дослідження різних психотерапевтичних підходів щодо подолання сімейних криз із гендерною складовою передбачалося за принципом умовного поділу на внутрішньо та зовнішньо орієнтовані. Перша група шкіл і технік зосереджується на роботі з особистісними особливостями, глибинними прагненнями та цінностями. Зовнішньо орієнтовані моделі, навпаки, навчають ефективної поведінки й комунікації, а також саморегуляції емоційного стану (агресія, страх, тривога, депресія тощо)

Узагальнення досвіду вітчизняних і зарубіжних підходів до психотерапевтичної допомоги, що отримав назву гендерної, дає змогу зробити висновок, що її поява пов'язана переважно з необхідністю підтримки сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Зазвичай класичні підходи до роботи із сім'єю (виховання, попередження психологічного насильства) були малоєфективними без переосмислення гендерних основ функціонування родини. Вирівнювання соціальних і психологічних ролей між чоловіком і жінкою стає першочерговим кроком на шляху до вирішення сімейних дисфункцій. Одним із методів є організація дискусій за участю подружжя і психолога або групових занять із сімейними парами, під час яких аналізуються вікові і гендерні стереотипи щодо «правильних» чоловічих і жіночих ролей.. Метою цього етапу терапії є підриг усталених гендерних стереотипів, які обмежують особистісний розвиток обох статей, та допомога подружжю в перегляді власних уявлень про «природні» призначення чоловіка та жінки. Завдання спеціаліста на цьому етапі — спонукати пару засумніватися в беззаперечності традиційного розподілу ролей і переваг, що обґрунтовують нерівність у подружньому житті. Слід зауважити, що інтеграція гендерної проблематики у зміст сімейної терапії є виправданою лише в тих випадках, коли це не суперечить основам етнокультурної ідентичності.

Другий етап терапевтичного супроводу подружжя характеризується розвитком емпатійного сприйняття представників іншої статі, адже гендерні трансформації особистості є неможливими без глибокого усвідомлення власного «Я», обмеженого впливом гендерних стереотипів.

Психологічний тиск гендерних стереотипів хоча і дуже сильний, все ж може бути ослаблений та обмежений їх усвідомленням, активізацією потреби в самоздійсненні. Головний напрямок такої гендерної ресоціалізації полягає в розширенні соціально-психологічного простору для особистісного зростання індивіда без огляду на його(її) статеву належність, а також для розвитку егалітарних стосунків.

Висновок другого етапу полягає в усвідомленні: «Мої і його (її) гендерні психотравми», «Що я втратила(ив) в собі через тиск гендерних стереотипів», який стимулює внутрішню готовність до гендерних перетворень. Гештальттерапевти наголошують, що гендерний розвиток варто розглядати крізь призму широкої екосистеми, усвідомлюючи, що статевої ролі очікування і нормативи не є універсальними на всі часи, і що розширення власних гендерних карт стимулює особистісні перетворення.

На третьому етапі психотерапії йдеться в першу чергу про освоєння жінкою «свого справжнього» голосу, розширення діапазону ролей зміни засад сімейної екосистеми на засадах паритетності. Власне на цьому етапі гендерної ресоціалізації жінка вчиться «говорити на повний голос» про свої потреби і прагнення, позбавлятися депресивних станів через відчуття економічної вторинності на психологічних важелях та економічної залежності. Вільна від стереотипів жінка є самодостатньою, здатною до гнучкої поведінки без втрати Я. Подібний процес «внутрішньогендерних трансформацій і перетворень» відбувається паралельно і в роботі з чоловіками. Психотерапевт всіляко заохочує чоловіків до змін психологічних важелів статей – від переважаючого з «чоловічого» боку до рівноваги, а значить гомеостазису сімейного життя загалом.

Бути клієнтом жіночої чи чоловічої статі не означає відповідати автоматично найпоширенішим стереотипним уявленням про належну чи неналежну гендерну поведінку. Гендерний підхід у консультативному процесі передбачає рівність статей у пошуку виходу із скрутної ситуації шляхом здійснення вибору особистістю, а не просто чоловіком чи жінкою, та творення сили індивідуального Я незалежно від статі. Статева диференціація копінг-стратегій виходу із скрутної ситуації в консультативному процесі (жінкам пропонують когнітивно-емотивні психотехніки, спрямовані на обговорення і спростування ірраціональних думок; чоловікам – поведінкові) є проявом сексизму.

Вітчизняний та зарубіжний досвід запровадження гендерної психотерапії засвідчив її ефективність за умови цілеспрямованої видозміни гендерних орієнтацій шляхом психопросвіти, запровадження емпатійного вживання в сімейні та соціальні ролі іншої статі, свідомого набуття андрогінії як умови визволення від тиску гендерних стереотипів та універсалізації поведінки. Введення концепції гендеру в динаміку сімейних ролей дає змогу вирівняти соціально-економічні статуси подружжя шляхом партнерського перерозподілу влади. Усвідомлюючи вплив гендерних стереотипів на виникнення сімейних конфліктів, психотерапевти сповідують ідеологію рівності прав, обов'язків та можливостей.

Література:

1. Говорун Т., Кікінежді О. Гендерна психологія. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
2. Говорун Т.В., Кізь О.Б., Кікінежді О.М. Гендерна терапія як інновація у роботі психолога з молодим подружжям. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості*: колективна монографія ; відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. С. 7–27.
3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
4. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія і практика в сучасних наукових дослідженнях: колективна монографія / за заг. ред. Г. В. Католик. Львів: Астролябія, 2012. 312 с.
5. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки / Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
6. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.

8. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення: монографія / П.П.Горностай, О.А.Ліщинська, Л.Г. Чорна та ін. ; за наук. ред.. П.П. Горностая: Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2014. 252 с.
9. Як навчати школярів долати гендерні стереотипи: конспекти занять навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів / кол. авт. Т. Говорун, О. Кікінежді та ін., за заг. ред. А. Т. Говорун.- К.: ФОП Клименко, 2011. 806 с.

АНКЕТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ПОЛІТИКИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ, БЕЗБАР'ЄРНОСТІ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

ГОЛУБЄВА Олена Євгеніївна, Університет театру кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого, магістерка, координаторка виконавча директорка ГС «Українська анімаційна асоціація», викладачка, продюсерка

Актуальність:

Сучасний мистецький університет це не лише освітній, а й культурний інститут, де формуються моделі соціальної взаємодії, межа приватного та публічного, уявлення про справедливість і турботу. Політика рівності, безбар'єрності та підтримки ментального здоров'я стає невід'ємною частиною гуманітарної стратегії університету. Її ефективність неможлива без систематичного зворотного зв'язку, а отже без дослідження спільноти зсередини.

Університет імені І. К. Карпенка-Карого має особливу місію: це творчий заклад, у якому майбутні режисери, актори, оператори, художники і культурні менеджери формують себе як носії смислів, образів і моделей поведінки, що згодом впливатимуть на суспільство. Від того, якою буде внутрішня культура університету: довірливою чи закритою, безпечною чи ієрархічно травматичною, залежить, які цінності його випускники понесуть у професійний світ.

Анкетування у цьому контексті для нас не просто метод опитування, а інструмент колективного самоусвідомлення, який допомагає перейти від маніфестованих норм до реальних, вимірюваних практик рівності. Це момент, коли університет дивиться сам на себе і ставить запитання не лише “що ми робимо?”, а “як і навіщо ми це робимо?”, перетворюючи освітню спільноту на простір чутливості, де творчість і етика перебувають у діалозі.

Ключові слова: гуманітарна політика, мистецька освіта, рівність, безбар'єрність, ментальне здоров'я, зворотний зв'язок, анкетування, спільнота, чутливість, самоусвідомлення, культурна модель, творчість, етика, соціальна взаємодія, соціально-психологічна рефлексія.

Методологічний підхід

Розробка анкети спирається на принципи діалогічного дослідження та партисипативної соціальної психології: респондент не об'єкт вимірювання, а співтворець смислу. Участь у дослідженні сама по собі є актом довіри та взаємної відповідальності. Через таку взаємність анкета поступово змінює саму спільноту з інституції, що спостерігає, на спільноту, яка стає агентом дій.

Аналіз сучасної практики анкетувань у феміністичних і правозахисних організаціях виявляє тенденцію до вбудованих ідеологічних конструктів у формулювання питань. Часто такі анкети містять наведені, оцінювальні або бінарні формулювання, які задають бажану позицію респондента, очікують згоди з певною ціннісною установкою, а не пропонують простір для рефлексії власного досвіду.

Такі “навісні питання” мають кілька наслідків: вони редукують складні соціальні процеси до політичних гасел, знецінюють контекстуальні відмінності (війна, соціальна втома, культурні коди спільноти) і несуть ризик перетворення гуманітарної політики на форму ідеологічного маркування, а не реальної підтримки.

Тому завдання університетського дослідження (спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН УКРАЇНИ) - повернути анкетуванню статус наукового інструменту, заснованого на етичній нейтральності, відкритості й емпіричній верифікації. Питання мають відкривати простір для осмислення, а не нав'язувати відповіді.

Наприклад, замість “чи погоджуєтесь ви, що дискримінація у вашому середовищі є системною?” більш продуктивним є запитання “чи спостерігали ви ситуації, які можна було б вважати дискримінаційними, і

як ви їх інтерпретували?”. Така форма переводить розмову з площини політичної риторики у площину соціальної психології сприйняття, де важливішою за позицію стає здатність мислити про досвід і бачити його багатовимірність.

Структура анкети охоплює чотири ключові блоки: ментальне здоров'я (самооцінка стану, потреби в підтримці, ставлення до допомоги); безбар'єрність (досвід зустрічі з фізичними, інформаційними чи соціальними обмеженнями); гендерна рівність (сприйняття понять, досвід дискримінації, взаємодія зі стереотипами); інституційна політика (бачення ефективних механізмів, каналів допомоги, ролі університету як гаранта безпеки).

Поєднання кількісних і відкритих питань дозволяє не лише зафіксувати показники, а і простежити семантичні та емоційні патерни, через які члени спільноти описують свій досвід. Таким чином, анкета водночас є способом пізнання та способом творення, сприяє формування культури слухання і відкритості, без яких гуманітарна політика лишається формальністю.

Анкетування як процес соціально-психологічної рефлексії

Анкетування розглядається не лише як технічний етап дослідження, а як форма соціально-психологічної рефлексії спільноти. Воно створює умови для усвідомлення власного досвіду, виявлення прихованих напружень, суперечностей і точок мовчання. Для багатьох потенційних респондентів це перший безпечний формат, у якому можна окреслити власне ставлення до тем ментального здоров'я, рівності, довіри, дискримінації.

Анкета ще не запущена, але вже на етапі підготовки вона виконує формувальну функцію: активує діалог між різними групами, допомагає зрозуміти, як і про що університет здатен говорити. Тобто вона не лише збирає майбутні дані, а й **конструює поле для їх прояву**, створює комунікативний простір для виникнення нових смислів і спільних критеріїв.

Таким чином, анкета не лише засіб вимірювання, а акт колективної саморефлексії: вона стимулює усвідомлення позиції “я у спільноті” та відкриває можливість розмови про те, що зазвичай витісняється. У цьому сенсі її дія наближається до терапевтичного ефекту соціального дослідження, коли саме дослідження змінює систему, яку вивчає.

Висновки

Анкетування в гуманітарній політиці університету це форма етичної й соціально-психологічної діагностики. Воно дозволяє побачити не лише проблеми, а й саму структуру мовлення про них: які теми артикуються, а які залишаються у “зоні тиші”. Його мета - створити умови для появи нових, ще не проговорених голосів.

Завдяки цьому анкета стає засобом гуманізації політики: вона повертає право на висловлення тим, кого традиційно не чують технічним працівникам, студентам із регіонів, людям із невидимими інвалідностями, тим, хто не вписується у звичні категорії. Для мистецького університету це особливо важливо, адже культура починається з уміння бачити відмінність і чути в ній потенціал спільного.

Література:

1. Umpleby, S. A. (2018). Second-order cybernetics as a fundamental revolution in cybernetics. In *Cybernetics and Systems* (pp. 39–53). World Scientific Publishing. https://doi.org/10.1142/9789813226265_0003
2. Bateson, N. (2021). Aphanipoiesis: A word in progress to describe the process of organising that is never organised. *Journal of the International Society for the Systems Sciences*, 65(1), 1–15. <https://journals.iss.org/index.php/jisss/article/view/3887>
3. Hohl, M. (2019). Second order cybernetics: Why and where to steer to. *Technological Forecasting and Social Change*, 146, 643–653. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2019.06.001>
4. Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
5. Bateson, N. (2016). *Small Arcs of Larger Circles: Framing Through Other Patterns*. Triarchy Press.

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИТОКИ ГЕНДЕРНОЇ НЕРІВНОСТІ: ОСОБИСТІСНІ, СОЦІАЛЬНІ ТА КУЛЬТУРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

ГОНЧАРУК Роксолана Ігорівна, Сумський державний
університет імені Макаренка, магістрантка психології

Проблема гендерної нерівності є однією з найглибших і найстійкіших соціальних дилем сучасності. Хоча на законодавчому рівні рівність прав між жінками й чоловіками в Україні задекларована, у повсякденних практиках і структурах освіти, праці та сімейного життя вона продовжує проявлятися у вигляді прихованих упереджень, нерівних можливостей і неусвідомлених очікувань. Суспільство, що формально декларує гендерну рівність, нерідко на підсвідомому рівні відтворює старі моделі поведінки, закладені ще в дитинстві, через культуру, виховання і систему освіти. Психологічний вимір гендерної нерівності є надзвичайно важливим, оскільки саме внутрішні установки, цінності й ідентичність людини стають тим ґрунтом, на якому розростаються соціальні стереотипи (Говорун, Кікінежді, 2004). Зрозуміти механізми їх формування – означає отримати ключ до подолання невидимих бар'єрів, що стримують розвиток особистості та суспільства в цілому.

Психологічні корені гендерної нерівності часто сягають дитячого досвіду. У ранньому віці діти засвоюють не лише соціальні норми, а й внутрішні уявлення про те, «ким вони мають бути». Через моделі батьківської поведінки та педагогічні установки вони отримують перші сигнали про статус і «допустимі» ролі кожної статі. Якщо хлопчик бачить, що авторитет у сім'ї належить батькові, а мати бере на себе переважно функцію турботи й поступливості, то формується образ чоловіка як центру сили, а жінки – як джерела підтримки. Ці ранні патерни закріплюють у свідомості дітей ідею про те, що «чоловіче» визначає стандарт ефективності, автономії та впливу, тоді як «жіноче» пов'язане з допомогою, турботою та підтримкою. Психологи наголошують, що такі внутрішні установки формують подальші когнітивні схеми, впливають на самооцінку та визначають стиль взаємодії з оточенням. Дівчата, зростаючи в такому контексті, частіше внутрішньо звужують спектр власних амбіцій, підсвідомо обмежуючи вибір професійних та соціальних ролей, тоді як

хлопці отримують установку на ініціативність, домінування та активну участь у суспільному житті. Крім того, ці ранні установки впливають на формування міжособистісних навичок: дівчата звикають підлаштовуватися під очікування інших, уникати конфліктів, жертвувати власними інтересами, що надалі стає психологічною основою нерівних стосунків і співзалежності.

Дівчатка в таких умовах часто навчаються пристосовуватись, уникати конфліктів, брати на себе емоційну відповідальність за інших, особливо якщо зростання відбувається в дисфункційній сім'ї. Це стає основою для майбутнього сценарію самозречення, у якому власні потреби відсуваються на другий план, стають чимось неважливим та другорядним. Таким чином, патріархальна модель родини закладає в дівчаток психологічний шаблон: «щоб тебе любили – мусиш бути зручною». З роками ця установка перетворюється на невидимий психологічний механізм, який визначає стиль поведінки в дорослому житті, у стосунках, кар'єрі й навіть у сприйнятті власної гідності. І саме підкоряючись такій моделі жінки часто обирають партнера, де зможуть зреалізувати завчений з дитинства сценарій, де люблять не людину, а набір функцій, які вона виконує.

Суспільство підкріплює ці патерни через соціальні очікування. Образ «ідеальної жінки» у масовій культурі – це завжди хтось турботливий, м'який, готовий жертвувати власними амбіціями заради інших. Як вважає Л. Ставицька в Україні особливо відчутним є вплив самотньої жінки-матері, яка узаконює екзекютивність, яка корелює з репродуктивно-відновлювальним, а не творчим началом (Ставицька 2017, с. 14). Така соціалізація створює парадокс: жінку виховують сильною у витривалості, але слабкою у відстоюванні власних меж. Чоловікам натомість дозволяється проявляти амбіції, ініціативу, рішучість – риси, які культурно вважаються «чоловічими» і суспільно винагороджуються. Але ці стереотипи продовжують непомітно відтворюватися в освітніх та професійних середовищах, формуючи внутрішні переконання про «припустимі» ролі кожної статі та впливаючи на самооцінку і вибір життєвого шляху.

Тиск суспільних ролей відчувається особливо в освітньому процесі. Уже в школі дівчата частіше чують схвалення за слухняність і старанність, тоді як хлопців заохочують до лідерства та активності. У підручниках історії, літератури, природничих наук домінують чоловічі імена, тоді як внесок жінок часто залишається «за дужками». Це формує асиметрію

сприйняття – чоловіче постає як норма, універсальне; жіноче – як виняток або «доповнення». Таке відображення ролей у навчальних матеріалах і шкільних практиках не лише закріплює гендерні стереотипи, а й впливає на формування академічних та кар’єрних очікувань у дітей. Дівчата, спостерігаючи за відсутністю жіночих прикладів у науці та лідерстві, можуть відчувати меншу впевненість у власних можливостях і занижену самооцінку щодо здатності досягати успіху у «чоловічих» сферах. Водночас хлопці, отримуючи соціальний сигнал про «привілеї» лідерства та ініціативності, можуть недооцінювати значення емоційної чутливості та співпраці, що формує вузький спектр моделі успішного чоловіка. Таким чином, освітнє середовище одночасно відтворює і підсилює гендерну ієрархію, закладаючи її в підсвідомість учнів ще на ранніх етапах розвитку. Згодом такі установки впливають на професійний вибір і самооцінку. Дослідження показують, що навіть за однакових умов жінки частіше недооцінюють свої досягнення і рідше претендують на керівні посади.

Таким чином, соціальні очікування не лише впливають на поведінку, а й стають механізмом самовідтворення нерівності. У центрі гендерної нерівності лежить не стільки зовнішня дискримінація, скільки внутрішня установка – переконання, що любов і прийняття потрібно «zasлужити». Це породжує феномен психологічної залежності від оцінок інших. Для багатьох жінок така залежність стає глибинною частиною ідентичності: вони прагнуть бути необхідними, турботливими, незамінними, часто ціною власного виснаження (Бітті, 2022).

Як і у випадку співзалежності, важливу роль відіграє потреба контролю. Страх втратити любов або схвалення спонукає намагатися тримати ситуацію під контролем – не через силу, а через надмірну турботу, відповідальність і передбачуваність. Внаслідок цього формується прихована форма егоцентризму: жінка починає відчувати надмірну відповідальність за емоційний стан інших і схильна приписувати собі провину за будь-який конфлікт.

Такий тип мислення знижує рівень особистої автономії, оскільки людина починає оцінювати себе не за внутрішніми критеріями, а за реакціями оточення. Поступово це призводить до втрати зв’язку зі своїми почуттями, потребами і тілесними сигналами. Відмова від емоційного контакту з собою – один із найпоширеніших наслідків гендерної соціалізації.

Як зазначає П. П. Горностай, одним з основних елементів життєвого сценарію людини є сценарні заборони й директиви, які забороняють одні форми активності і заохочують інші (Горностай, 2004, с. 136). Жінкам з дитинства нав'язується, що прояви гніву, рішучості чи критики є «нежіночими». Ці емоції витісняються, замінюючись зовнішньою лагідністю, яка часто маскує глибоку втому і тривогу. Психологи описують це як стан «емоційної обнубіляції» – притуплення або блокування відчуттів. Жінка продовжує функціонувати, виконувати обов'язки, але втрачає здатність відчувати справжні емоції. Таке емоційне «знеболення» має свої наслідки: збільшується ризик психосоматичних захворювань – головних болів, проблем зі шлунково-кишковим трактом, серцевих розладів. Нерівність, таким чином, виходить за межі соціальної категорії і проявляється на рівні психіки та тіла. З часом формується парадоксальна ситуація: жінка, яка виконує очікування суспільства і демонструє «зовнішню силу», внутрішньо втрачає зв'язок із собою. Вона стає надвідповідальною у всьому, що стосується інших, але безвідповідальною щодо власного благополуччя. Саме ця внутрішня асиметрія й підтримує зовнішню соціальну нерівність.

Освіта тут виступає як простір трансформації. Саме система освіти може стати ключовим простором подолання гендерних дисбалансів. Вона має потенціал не лише відтворювати, а й змінювати соціальні моделі. Для цього необхідна переорієнтація освітнього процесу з репродукції стереотипів на формування критичного мислення, емпатії та взаємоповаги. Педагоги можуть відігравати центральну роль у трансформації гендерних ролей, якщо володіють гендерною компетентністю – здатністю розпізнавати упередження, уникати стереотипних оцінок, створювати рівні можливості для самореалізації всіх учнів. У цьому контексті важливим стає не лише зміст навчальних програм, а й комунікативний стиль, способи оцінювання, підбір прикладів, які демонструють різноманітність ролей і моделей поведінки.

Ключовою умовою розвитку гендерної рівності є зміна не лише зовнішніх норм, а й внутрішніх наративів – усвідомлення цінності жіночого досвіду, емоційної чутливості, інтуїції, здатності до співпраці як рівнозначних форм сили, а не проявів слабкості. Цей процес вимагає переосмислення усталених уявлень про «успіх», «влада» та «вплив», які традиційно асоціюються з чоловічими моделями поведінки, а жіночі як допоміжні або вторинні. Усвідомлення внутрішньої цінності жіночого

досвіду означає визнання того, що емоційна чутливість, здатність до емпатії, комунікативна компетентність і інтуїтивне рішення складних завдань – це не слабкості, а стратегічні ресурси, які сприяють ефективному лідерству та прийняттю рішень у будь-якій сфері життя. Водночас важливо інтегрувати це усвідомлення у навчальні практики та педагогічні методики, щоб формувати у дітей та молоді стійке розуміння того, що всі риси – як традиційно «чоловічі», так і «жіночі» – є взаємодоповнювальними і однаково цінними для розвитку особистості. Тільки через трансформацію внутрішніх наративів суспільство може забезпечити реальні рівні можливості, де людина не обмежена статтю, а керується власними здібностями, інтересами та потенціалом.

Гендерна нерівність – це не лише соціальний факт, а насамперед глибокий психологічний феномен. Вона виростає з дитячих сценаріїв, підтримується суспільними очікуваннями і проявляється у способах мислення, поведінки та емоційного реагування. Її подолання потребує комплексної трансформації – від внутрішньої ідентичності до структур освіти й культури.

Формування рівності можливе лише тоді, коли суспільство навчиться бачити в жінці не об'єкт турботи чи оцінки, а самостійну, повноцінну особистість. Освіта, заснована на повазі до різноманітності, може стати тим простором, де нове покоління звільниться від тиску гендерних ролей і навчиться сприймати рівність не як загрозу, а як природний стан людського буття.

Література:

1. Бітті, М. (2022) *Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе*. Харків: «Віват».
2. Говорун, Т. В. Кікінежді, О. М. (2004). *Гендерна психологія*. Київ: Видавничий центр «Академія».
3. Горностай, П. П. (2004). Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. В: *Основи теорії гендеру* (с. 131–155). Київ: «К.І.С.».
4. Марценюк, Т. (2021) *Гендерна рівність та недискримінація на практиці*. Київ: «Комора».
5. Перес, К. К. (2021). *Невидимі жінки. Як вижити у світі, де навіть цифри брешуть на користь чоловіків*. Харків: «Віват».
6. Со, Д. (2023). *Розвінчання міфів про стать та ідентичність*. Київ: «Наш формат».

7. Ставицька, Л. О. (2015). *Гендер: мова, свідомість, комунікація*. Київ: КММ.

8. Ткалич, М. (2021). *Гендерна психологія*. Київ: «Академія».

ГЕНДЕРНА СПЕЦИФІКА ПСИХОГІГІЄНИЧНИХ ПРАКТИК У КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІОЛОГІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю НАСЕЛЕННЯ

Гундертайло Юлія Данилівна, Інститут соціальної та
політичної психології НАПН України, м. н. с. відділу
соціальної психології особистості

Усе населення України нині переживає травматичні події, адже повномасштабна війна стала спільною колективною травмою. Ця ситуація також принесла нові виклики. Новою реальністю для нас стало життя в умовах постійної загрози — зокрема, екологічної та епідеміологічної. Постійні обстріли суттєво впливають на екологічну ситуацію, порушуючи чутливу природну рівновагу, що також може спричинити спалахи епідемій. Психологічна готовність протидіяти екологічним та епідеміологічним загрозам здоров'ю людини включає не лише знання, а й уміння та навички, які допомагають ефективно функціонувати та діяти в момент загострення ситуації. Такими навичками є, зокрема, практики психогієни — рутинні дії самообслуговування та «тренування мозку», що сприяють формуванню й підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя.

Щоденні практики психогієни є важливими кроками для підтримки психологічного здоров'я особистості завдяки систематичному виконанню рутини. У нашій моделі психогієнічні практики поділяються на базові (фізична та ментальна психогієна) та похідні (комунікативна, інформаційна, рекреаційна).

У нашому дослідженні [1] ми зосередили увагу на виявленні гендерних відмінностей у щоденних психогієнічних практиках, у межах спільного проекту відділу соціальної психології особистості. Було розроблено опитувальник «Здоровий спосіб життя українців під час війни» за допомогою Google Forms. Дослідження проводилося у два етапи — пілотний і основний — з кінця вересня 2023 р. до середини січня 2024 р.

У межах пілотного дослідження дані було зібрано методом стихійної (несистематизованої) онлайн-вибірки. На підставі отриманих результатів було оновлено порядок подання питань. Основне дослідження

здійснювалося на основі панельної вибірки за базами даних партнерських організацій. До аналізу було включено 6042 відповіді респондентів. Опитування розпочиналося з інформування учасників про мету дослідження та отримання їхньої інформованої згоди. Для перевірки статистичної значущості відмінностей було використано порівняльний аналіз на основі критерію узгодженості χ^2 (Хі-квадрат), оскільки обидві шкали були номінальними.

З'ясувалося, що у більшості груп практик психогігієни існують гендерні відмінності. Зокрема, лише 15,5 % респондентів у вибірці повідомили про проходження необхідних медичних обстежень та лікування, причому серед чоловіків цей показник ще нижчий — 10,7 %. Це засвідчує нагальну потребу у системному інвестуванні в розвиток профілактичної медицини з метою зниження рівня хронічних захворювань та збереження людського капіталу країни. Очевидною є також потреба у створенні спеціалізованих програм просування здорового способу життя саме серед чоловіків.

На твердження «намагаюся позбутися шкідливих звичок» позитивно відповіли 16 % жінок і 25,3 % чоловіків. Це свідчить про наявність шкідливих звичок як форм деструктивної саморегуляції, а також про готовність респондентів до змін. Відповідно, в цій площині також є потреба у впровадженні гендерночутливих програм підтримки здорової поведінки. Найменш поширеними виявилися практики ментальної психогігієни, запозичені з інших культур, зокрема тілесні практики, візуалізації, дихальні вправи, медитації, майндфулнес. Жінки демонструють вищу готовність до освоєння цих корисних навичок, що вказує на доцільність цільового просування таких практик серед чоловіків.

З початком війни в Україні сформувався новий напрям — **мілітарі-йога**, який використовується для реабілітації військовослужбовців [2]. Завдяки йогівським практикам чоловіки навчаються стабілізації емоційного стану, покращують сон, відкривають нові можливості свого тіла. На сьогодні такі заняття проводяться у семи реабілітаційних центрах [3].

У результаті проведеного дослідження було виявлено чітко виражені гендерні відмінності у психогігієнічних практиках населення в умовах екологічних та епідеміологічних загроз, зумовлених війною. Жінки загалом виявляють вищий рівень залученості до турботи про психічне й фізичне здоров'я, тоді як чоловіки значно рідше практикують піклування про себе. Особливе занепокоєння викликає низький рівень проходження медичних

обстежень серед чоловіків і поширеність деструктивних стратегій саморегуляції. Отримані дані свідчать про необхідність впровадження гендерночутливих програм просування здорового способу життя, зокрема серед чоловічої частини населення. Практики ментальної психогієни, зокрема тілесні й дихальні техніки, мають значний потенціал для підвищення стресостійкості, що є надзвичайно важливим у воєнний час. Перспективним напрямом є розвиток спеціалізованих підходів, зокрема мілітарі-йоги для військових, що сприяє нормалізації емоційного стану та формуванню навичок психогієни у чоловіків. Урахування гендерної специфіки є критично важливим для формування ефективної стратегії збереження психічного здоров'я населення в умовах затяжної кризи.

Література

1. Hundertailo, Y. (2024). Prospects for promotion psychohygiene practices during war time. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 30(2), 46–52. <https://doi.org/10.61727/sssppj/2.2024.46>
2. Yogis of Ukraine. (2025). *Yogis of Ukraine: A documentary on yoga, war & healing*. <https://www.yogisofukraine.com/>
3. Military Yoga Therapy. (n.d.). *Instagram account*. Instagram. <https://www.instagram.com/military.yoga.therapy/>

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЕґАЛІТАРНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна, Тернопільський
національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка, докторка психологічних
наук, професорка, професорка кафедри психології

Проблема забезпечення національного механізму досягнення гендерної рівності як невід'ємної умови дотримання основоположних прав і свобод людини та соціальної справедливості є викликом часу на шляху України до ЄС, що потребує інституалізації гендерної освіти та побудови

гендерно-справедливого, егалітарно-освітнього середовища як важливих гуманітарних складових національної безпеки держави.

Гостра актуальність та соціально затребуваність означеної проблеми у суспільно-гуманітарній сфері в умовах повномасштабної війни росії проти України визначається необхідністю активізації громадянської позиції усіх соціально-демографічних прошарків населення у відстоюванні української державності та національної ідентичності. Впровадження гендерного підходу в освіту є показником демократичності суспільного устрою, гуманізації освітньо-виховного простору сучасної української школи.

За роки незалежності Україна більше ніж вдвічі покращила ситуацію з Індексом гендерної нерівності. 4 березня 2025 року у Києві вперше було продемонстровано комплексний аналіз за шістьма ключовими сферами: робота, гроші, знання, час, вплив і здоров'я. Фінальні результати Індeksu гендерної рівності (ІГР) представлені за участі Віцепрем'єр-міністерки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції — Міністерки юстиції України Ольги Стефанішиної; Посла ЄС в Україні Катаріни Матернової тощо.

Згідно з результатами, наша країна на 20-му місці серед рейтингу 27 країн ЄС + Україна за загальним балом ІГР, демонструючи найближчі до середньоєвропейських показники у таких сферах, як «Здоров'я», «Гроші» та «Час». Високий результат у домені «Час», де показник України перевищує середній рівень ЄС завдяки активній залученості жінок та чоловіків до благодійної та волонтерської діяльності. Водночас залишається дисбаланс у сфері «Вплив» – жінки недостатньо представлені на керівних посадах. Серед позитивних зрушень відзначено й прогрес в імплементації Стамбульської конвенції, що посилює боротьбу з гендерно зумовленим насильством. Ратифікація Україною конвенції у 2022 році стала важливим кроком у посиленні захисту постраждалих та розширила механізми боротьби з насильством. ([https:// uwf.org.ua/ gender-equality-index/](https://uwf.org.ua/gender-equality-index/))

Урядова уповноважена з питань гендерної політики Катерина Левченко підкреслює, що «євроінтеграційна спрямованість української політики залишається пріоритетною, і дуже важливим є приведення у відповідність не лише національного законодавства й підзаконних актів з принципами законодавства Євросоюзу, а й використання термінології, тому дуже важливим кроком були переклад і видання словника Європейського інституту з гендерної рівності: робота над словником

продемонструвала важливість розуміння принципу уніфікованості державної політики в сфері забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків, і це є хорошим сигналом, що євроінтеграція неможлива без гендерної політики» [3]; взаємодія академічних спільнот з громадськими організаціями є основою успіху: «Об'єднавшись всередині, ми маємо об'єднатися також і з зовнішніми партнерами» (50 vidsotkiv.org.ua). «Стратегія впровадження гендерної рівності у сфері освіти до 2030 року» повинна стати дорожньою картою реформування освітнього середовища, де утверджуються демократичні цінності справедливості, соціальної згуртованості, відповідальності, толерантності, взаємоповаги, інклюзивності тощо.

У Державній стратегії забезпечення рівних прав і можливостей жінок та чоловіків на період до 2030 року закріплено ключові цілі для вирішення актуальних проблем, а саме:

1. ефективно та злагоджене функціонування національного механізму забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків;
2. протидія усім формам насильства, включно з насильством пов'язаним із конфліктом;
3. забезпечення рівних прав та можливостей жінок та чоловіків для розвитку у сферах освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, культури та спорту тощо [10].

У контексті людиноцентристської парадигми (В.Кремень) [10], забезпечення рівного доступу обох статей до різних сфер суспільного життя передбачає артикуляцію гендерної проблематики та введення її в український освітянський простір згідно чинної нормативно-правової бази України.

Засадничими Стратегії впровадження гендерної рівності у сфері освіти до 2030 року є взаємопов'язаність змістових, функціональних та організаційних принципів, що передбачають дотримання демократичних цінностей і свобод, рівності, справедливості, демократії, верховенства права, егалітарності (рівності прав і можливостей), поваги до людської гідності, доступності, недискримінації тощо. Зокрема, у Стратегії зазначається, що упровадження принципу забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків у сфері освіти повинно здійснюватися згідно з концепціями, програмами, планами, розробленими центральними органами виконавчої влади, із залученням провідних вчених, незалежних експерток і експертів з урахуванням міжнародного досвіду [1]. Все це

сприятиме ефективній оцінці у досягненні гендерної рівності та формуванні нової демократичної політики.

Сьогодні якість підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій значною мірою залежить від вивчення ними гендерної теорії, здобуття гендерних компетентностей та відповідних навичок, що відповідає державній політиці гендерного мейнстрімінгу держав ЄС — стратегічного підходу до створення рівних можливостей для жінок і чоловіків, подолання дискримінації за статевою ознакою у всіх сферах життєдіяльності суспільства, як пошанування суб'єктності, життєстійкості особистості (М. Боришевський, О. Бондарчук, В. Васютинський, Т. Говорун, П. Горностай, С. Максименко, О. Плетка, М. Скорик, М. Слюсаревський, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Яблонська та ін.) [2; 4; 7; 11; 13; 14]. Зокрема, Т. Говорун наголошує: «розкриття проблематики гендерної психології у загальному контексті теоретичних підходів, і *суб'єктно-вчинкового*, зокрема, відкриває шляхи вирішення багатьох прикладних задач гендерної культури завдяки зверненню до понять свідомості, самовизначення, атрибуції відповідальності, особистісного вибору» [4, с. 93]. Суголосною є думка В. Татенка про те, що «...особливу увагу слід приділяти питанням соціально-психологічного супроводу і методичного забезпечення націєтворчої діяльності колективного суб'єкта, зокрема організації моніторингу його соціально-психологічного стану, динаміки мотивації, рівня компетентності, відповідальності, креативності, згуртованості, а також питанням завчасної профілактики і своєчасної корекції виявлених негараздів» [13, с.122-124].

У процесі багаторічного досвіду викладання гендерних дисциплін та діяльності Науково-дослідного центру з проблем гендерної освіти та виховання учнівської та студентської молоді НАПН України-ТНПУ імені В. Гнатюка розроблено інноваційні технології для здійснення психолого-педагогічного супроводу професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій на засадах рівноправ'я статей (інтерактивні методи соціально-психологічного навчання; освітньо-тренінгові програми тощо).

На основі гендерного (В. Кравець) та особистісно-орієнтованого (І. Бех) підходів обґрунтовано реалізацію особистісно-егалітарного підходу (О. Кікінежді) як новітнього методологічного інструменту аналізу і проектування особистісних змін, що ґрунтується на врахуванні «фактору статі» у змісті освіти та характері гендерночутливої комунікації педагога з вихованцями. В основу створення егалітарно-освітнього середовища,

релевантного принципам рівноцінності та паритетності статей, покладені провідні ідеї гуманістичної психології та педагогіки, інтеграція компетентнісного, особистісно орієнтованого, гендерного, суб'єктно-вчинкового, особистісно-егалітарного та студентоцентрованого підходів як системотвірних складових гуманізації освіти відповідно до чинних законодавчих документів та міжнародних зобов'язань України на шляху реформування національної системи освіти НУШ. В таких умовах забезпечується повноцінний розвиток особистості незалежно від статі, віку, дієздатності, раси, культури, віри, етнічної належності тощо [5; 6; 9; 12; 15; 16].

З позиції гендерної методології подано авторське визначення егалітарної особистості майбутнього фахівця НУШ як ключової фігури у створенні гендерно справедливого середовища - суб'єкта самотворчості, відкритої, самодостатньої, гендерно компетентної особистості, що сповідує принципи рівноцінності та паритетності статей в особистісному та професійному життєздійсненні [8]. Здійснено верифікацію гендерного мейнстрімінгу як інструменту побудови недискримінаційного освітнього середовища, уточнено індикатори виявлення гендерних упереджень та стереотипів в керівників та вчителів ЗЗСО [15].

У процесі діяльності нині діючого Центру гендерних досліджень та впровадження політики рівних прав і можливостей ТНПУ у соціальному партнерстві здійснено: модернізацію гендерно-освітніх технологій засобами ІКТ у заклади освіти різного рівня, що дозволило реалізувати систему психолого-педагогічного та соціально-реабілітаційного супроводу здобувачів освіти з ОПП у ДПТНЗ «Тернопільське ВПУ сфери послуг та туризму» (2022-2024); впровадити просвітницький курс «Відкриті освітні студії: формування простору поваги прав людини в освітньому середовищі» для освітян (2021-2022); взяти участь у реалізації польсько-українського проєкту для волонтерів – представників органів місцевого самоврядування, громадських організацій, різних установ і закладів Польщі та України «Зміцнення прихильності людей до волонтерства для біженців з України. Мотивація волонтерів та наміри волонтерства – роль психологічних та соціальних чинників» (керівники – професорки Агата Худзіцька-Чупала та Надія Гапон), що ініційовано та організовано за підтримки Фондації польської науки та в рамках програми «Для України» Інститутом психології Університету соціальних і гуманітарних наук (SWPS) та факультетом

психології в м. Катовіце (Польща), Львівським національним університетом імені Івана Франка (Україна) (2023-2024).

Перспективні напрямки дослідження стосуються пошуку нових наукових підходів та освітніх технологій, спрямованих на апробацію європейської моделі паритетної демократії до національних реалій.

Література:

1. Державна стратегія забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2030 року. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/752-2022-%D1%80#n15>
2. Васютинський В. Інтеракційна психологія влади : монографія. Київ : КСУ, 2005. 492 с.
3. Глосарій і тезаурус Європейського інституту з гендерної рівності / Ред. кол. М. Бабак, О. Давліканова, М. Дмитрієва, М. Козир, Л. Компанцева, К. Левченко, М. Скорик, О. Сулова; оновл. вид. К.: «Вістка», 2021. 170 с.
4. Говорун Т. В. Гендерна психологія у суб'єктно-вчинковому вимірі. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 92–117.
5. Говорун Т. В. Кікінежді О.М. Гендерна психологія: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
6. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. проф. О. Кікінежді. Тернопіль : Стереарт, 2014. 884 с.
7. Історіографічні та методологічні координати теорій соціальної психології: монографія; за наук. ред. М. М. Слюсаревського. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 360 с.
8. Кікінежді О. Становлення егалітарної особистості майбутнього педагога: історія, здобутки та перспективи діяльності кафедри психології. *Humanitarium*. Переяслав (Київ. обл.); Ніжин (Чернігів. обл.): Лисенко М. М., 2020. Том. 43, Вип. 1 : Психологія. С. 7–22.
9. Кравець В., Кікінежді О., Василькевич Я. Формування гендерно справедливої середовища у закладах освіти України: євроінтеграційний контекст. *Новий колегіум : науковий інформаційний журнал*. Харків : Колегіум, 2023. № 1-2 2023 (110). С. 15-23. DOI :10.30837/nc.2023.1-2.15
10. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. К.: Педагогічна думка, 2009. 520 с.

11. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення: монографія / П. П. Горностай, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін. ; за наук. ред.. П. П. Горностая: Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2014. 252 с.
12. Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10-11 вересня 2020 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка ; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 288 с.
13. Татенко В. О. Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 142 с.
14. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: наукова монографія / Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
15. Як навчати школярів долати гендерні стереотипи: конспекти занять : навч.-метод. посібник для загальноосвітніх навч. закл. / [Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.] ; за заг. ред. Т. В. Говорун. К. : ФОП Клименко, 2011. С.45-46
16. Kikinezhdi O. M. , Zhyrska H. Ya. , Chip, R. S. Vasylykevych Y. Z. and Novorun T. V. Psychology of the Gender-Equitable Environment: Research of Problems. Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment 8 No. 3 (2020), pp. 538–547. doi: [10.6000/2292-2598.2020.08.03.31](https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.31)

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕНДЕНЦІЇ, ВИКЛИКИ ТА ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

(досвід роботи Київського міського центру гендерної рівності,
запобігання та протидії насильству).

КОЗИЦЬКА Тетяна Олександрівна, УДУ
ім. Михайла Драгоманова, студентка
факультету спеціальної та інклюзивної освіти,
кафедри спеціальної психології та медицини,

Домашнє насильство – це не лише порушення прав людини, а й глибока психологічна травма, яка змінює долі, родини, громади. В умовах війни ця проблема стає ще гострішою. Постійний стрес, втрати, невизначеність, економічні труднощі – усе це створює середовище, у якому насильство частіше виникає і важче розпізнається.

За останні роки в Україні кількість звернень щодо домашнього насильства зростає. За даними Київського міського центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству (КМЦГР) в 2022 році було зафіксовано понад 3,5 тисячі звернень, у 2023 році їх стало вже майже 11 тисяч, а у 2024 році – понад 14 тисяч. В Києві, наприклад, на «Телефон довіри» КМЦГР щороку надходять тисячі дзвінків, а у кризових кімнатах та притулках щомісяця перебувають десятки жінок і дітей.

Вразливі групи: хто потребує найбільшої підтримки

Найчастіше насильство переживають жінки та діти, але серед постраждалих є також люди з інвалідністю, літні люди, внутрішньо переміщені особи та члени родин військовослужбовців.

Після початку повномасштабного вторгнення кількість внутрішньо переміщених осіб суттєво зростає. Так, за даними Міжнародної організації з міграції, станом на 15 травня 2022 р. понад 8 млн. громадян України можуть вважатися внутрішньо переміщеними особами. Частка жінок серед внутрішньо переміщених осіб становить 59 %, серед безробітних внутрішньо переміщених осіб – 63 %.

Людям, важко прилаштуватися у нових умовах та реаліях, реалізувати свій потенціал, облаштувати побут та утримувати свої родини. Складна економічна ситуація, втрата соціального оточення, ізоляція, погіршення побутових умов спричиняють внутрішньо-сімейні конфлікти, які переходять у випадки домашнього насильства.

Окрема соціальна група, яка також у категорії ризику і в якій спостерігається сплеск домашнього насильства – родини військовослужбовців та військовослужбовець. Працівники спеціалізованих сервісів Києва зазначають, що все частіше домашнє насильство трапляється у родинах військовослужбовців. Люди повертаються з війни і їм важко перебувати в нових реаліях. Військовослужбовці звикли знаходитися у постійній напрузі та бажанні все контролювати. Саме ці якості необхідні, щоб вижити під час проведення бойових дій. І дуже часто військовослужбовці, приносять закони війни, а це влада та контроль.

повертаючись у свої родини. Як правило, родини не готові приймати ці закони та жити з ними, що своєю чергою, є причинами конфліктів та не порозумінь, які нерідко переростають у домашнє насильство.

Це основні з причин збільшення кількості випадків домашнього насильства в сучасному українському суспільстві та, відповідно, збільшення кількості осіб, які потребують фахової допомоги психологів для відновлення психологічного стану.

Психологічні наслідки насильства

Домашнє насильство завжди залишає слід – навіть якщо немає видимих синців. Його наслідки часто непомітні для оточення, але руйнівні для внутрішнього світу людини.

Люди, які пережили насильство, зазвичай стикаються з постійною тривогою, емоційною нестабільністю, депресивними станами, панічними атаками або порушенням сну. Для багатьох характерні відчуття безсилля, розгубленості, втрата інтересу до життя, труднощі у спілкуванні навіть із близькими.

У когось виникає почуття сорому чи провини, іноді – навіть переконання, що саме вони «спровокували» насильство. З часом формується так званий синдром набутої безпорадності – коли людина перестає вірити, що може щось змінити у своєму житті, приймає біль і страх як норму.

Довготривале насильство руйнує відчуття власної гідності й довіру до світу. Постраждали починають сприймати себе крізь призму досвіду приниження: «Я не варта кращого», «Мене все одно не почують». Такий внутрішній наратив утримує людину у колі болю навіть після припинення насильства.

Психологічні наслідки проявляються і на тілесному рівні – хронічна втома, болі, порушення травлення, головні болі, підвищений тиск. Це — не вигадки, а природна реакція організму, який тривалий час перебуває у стані постійної небезпеки.

Саме тому психологічна допомога в таких випадках – це не просто підтримка, а поступове повернення людині контролю над власним життям і тілом.

Як працює система допомоги

У Києві діє ціла мережа спеціалізованих сервісів, які працюють, щоб допомогти постраждалим від домашнього та гендерно зумовленого насильства – три денні центри соціально-психологічної допомоги, дві

кімнати кризового реагування, два притулки, мобільні бригади. В цих сервісах люди можуть отримати психологічну та юридичну підтримку. А також послугу безпечного перебування у кризових кімнатах та притулках. Причому кризові кімнати працюють у режимі цілодобово та без вихідних.

Також важливим аспектом роботи КМЦГР є створення безпечного простору, де можна не боятися засудження. Психологи працюють у кілька етапів: спершу стабілізація (допомога “видихнути” і відчувти безпеку), далі – робота з відновлення морального стану постраждалої особи, потім – повернення до повноцінного життя.

На початку важливо стабілізувати стан – дати відчуття безпеки, навчити «видихати», розпізнавати тривогу й повертатися у теперішній момент. Далі – допомогти людині переосмислити досвід, відновити самооцінку, навчитися довіряти собі й іншим.

Поступово приходить усвідомлення: насильство не визначає людину, а гідність і право на спокій – невід’ємні. Саме цей шлях – від безпорадності до внутрішньої сили – і є головною метою психологічної реабілітації.

Досвід роботи з родинами військових

КМЦГР має напрацьований досвід допомоги родинам військовослужбовців. Проект підтримки родин військослужбовців був запроваджений за підтримки Фонду Народонаселення ООН в Україні - UNFPA Ukraine.

Для дружин і партнерок військових були організовані спеціальні групи підтримки, де можна поділитися переживаннями, навчитися комунікувати без конфліктів, підтримувати дітей, які теж гостро реагують на зміни в родині. Причому для кожної цільової аудиторії була створена окрема група: для людей, які в очікуванні, для тих, чиї близькі вже повернулися додому з війни та для людей, які втратили близьких

Окремо діють онлайн-консультації для підлітків – психологи допомагають говорити про страхи, втрати, тривогу. Часто саме діти несвідомо стають “тихими свідками” насильства або емоційної напруги, тому робота з ними має особливе значення.

За час реалізації проєкту, його відвідало понад 2 тисячі відвідувачів, причому більша частина людей після групових зустрічей продовжували отримувати психологічну допомогу у режимі індивідуальних консультацій з психологами КМЦГР.

Моделі психологічної допомоги, які використовуються психологами КМЦГР для відновлення психологічного стану постраждалих від домашнього та/чи гендерно зумовленого насильства.

Загалом, ефективна психологічна допомога постраждалим від домашнього насильства можлива лише за умови комплексного та індивідуалізованого підходу. Необхідно зважати на багатовимірність проблеми, необхідність врахування психологічних, соціальних, культурних і системних чинників при виборі тієї чи іншої моделі для роботи з клієнтами.

Психологи Центру використовують різні моделі. Наприклад, модель визначення траєкторії готовності до змін дозволяє фахівцям будувати підтримку відповідно до етапів усвідомлення постраждалою особою власної ситуації та її готовності до прийняття рішень. Еко-системна модель акцентує увагу на впливі всіх елементів оточення та важливості створення підтримуючого середовища шляхом взаємодії із сім'єю, освітніми, соціальними та професійними інституціями.

Враховуючи, що насильство завжди є травматичним досвідом, модель, побудована на травматичному підході, надає можливість опрацювати наслідки психологічної травми за допомогою клінічно доведених травмофокусованих методів. Феміністична модель спрямована на усвідомлення структурних причин гендерного насильства, боротьбу з системною нерівністю та відновлення сили жінок для саморозвитку й самостійного прийняття рішень.

Силова модель фокусується на внутрішніх ресурсах постраждалої особи та розвитку її здатності долати наслідки травми, спираючись на підтримку спільноти та груп самопомоги. У свою чергу, системна модель розглядає домашнє насильство як частину ширшої сімейної динаміки, акцентуючи на необхідності зміни взаємодії всередині сімейної системи та відновлення здорових стосунків.

Таким чином, застосування різних моделей реабілітації дозволяє фахівцям обирати найбільш ефективні методи допомоги, виходячи з потреб, емоційного стану та ресурсів постраждалих, а також забезпечує створення цілісної та сталої стратегії психологічної підтримки. Оптимальним підходом є інтеграція кількох моделей із залученням міждисциплінарної команди фахівців, що забезпечує комплексне відновлення та підвищує ефективність роботи з постражданими.

Під час впровадження моделей важливо врахувати індивідуальні особливості, потреби кожної постраждалої особи, контекст кожного випадку та історії. Найкраще комбінувати одразу декілька підходів таким чином постраждала отримує комплексну індивідуальну та групову підтримку.

Війна змінює суспільство. Домашнє насильство – це не приватна історія, а суспільна проблема, яку можна подолати лише разом: через освіту, раннє виявлення, нульову толерантність до насильства і професійну підтримку. Досвід КМЦГР показує, що комплексний підхід та робота мультидисциплінарної команди навіть у найтемніші часи дозволяють створювати острівці безпеки, де людині, яка пережила насильство допомагають не лише вийти з кола насильства, а й відновити власне життя.

Література:

1. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>.д (дата звернення 08.01.2023 р.).

2. Державна стратегія забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2030 року, схвалена Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 12 серпня 2022 р. № 752-р.

3. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України 18.05.2018 № 1/11-5480 Методичні рекомендації "Запобігання та протидія насильству"

3. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору.

4. Синишина В. М., Смук О. Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства» Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022

5. Кальницька К. О. «Соціально-психологічні технології роботи з жінками-жертвами насильства в сім'ї та чоловіками кривдниками». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2014.

6. Перунова О.С. Юридико-психологічні засади профілактики гендерно обумовленого насильства в органах Національної поліції України : автореф. дис. канд. психол. наук: 08 «Право» за спеціальністю 081 «Право». Київ. 2021.

7. Сексуальне насильство під час війни: що ми знаємо і як можемо протидіяти? <https://genderindetail.org.ua/season-topic/dosvidy-viyny/sexualne-nasylstvo-pid-chas-viyny.html>

9. Відповідальність за домашнє насильство і насильство за ознакою статі Науково-практичний коментар новел Кримінального кодексу України Дудоров О. О., Хавронюк М. І.

10. Забезпечення діяльності «кризових кімнат» для постраждалих від домашнього насильства: методичні рекомендації для керівників та фахівців / Л. Козуб, Т. Зотова / за заг. ред. А. Благої, В. Яловської. – Київ, 2024. – 122 с.

11. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція / Л.М. Герасіна//Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи.2015, № 1148.

12. Огоренко В.В./ Актуальні проблеми сімейного насильства: колективна монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021.

13. Роман Попелюшко «Особливості психологічної допомоги при домашньому насильстві». Статті сімейної психології URL: <https://www.b17.ru/article/35925/>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

КОРОБАНОВА Ольга Леонідівна, канд. психол. наук,
ПВНЗ "Європейський університет",
доцентка кафедри практичної та клінічної психології

Ми живемо в епоху швидких змін, гнучких соціальних ролей і нових викликів для молоді. В умовах конкуренції, високих академічних вимог і соціального тиску, деякі студенти свідомо чи несвідомо вдаються до **маніпулятивних стратегій**, аби досягти кращої оцінки, поблажливості викладача або лояльності колективу. Але чи існують відмінності у маніпулятивній поведінці залежно від гендеру? І якщо так, то які саме?

Маніпуляції ми розглядаємо як прихований психологічний вплив, який має на меті змінити поведінку іншої людини **в інтересах маніпулятора**, часто без явного усвідомлення ним цього впливу. У контексті студентського середовища це можуть бути такі прояви у взаємодії з викладачем або іншими студентами, як апеляція до жалю або симпатії викладача, використання лестощів, ігнорування правил з посиленням на «особливі обставини», досягнення «виключного» статусу в групі (що знаходить прояви у черговості виступу, отриманні вищої оцінки та інших привілеях).

Суб'єкт-об'єктні взаємини, які реалізуються за допомогою прихованого психологічного впливу з метою порушення у об'єкта намірів, які не відповідають його актуальним бажанням, але необхідні маніпулятору для досягнення власних цілей і отримання одностороннього зиску, є маніпулятивними міжособистісними стосунками. На нашу думку, такі стосунки відображають вияв неефективної орієнтації характеру, відрізняються бездуховністю, «речовим» суб'єкт-об'єктним ставленням до людей, гальмують особистісне зростання.

Питання маніпулятивної поведінки розглядалися низкою вітчизняних і зарубіжних дослідників. Зокрема, Н.В. Гребінь встановила пряму залежність між схильністю до маніпуляції та рівнем маскуліності у жінок і виявила, що чоловіки з високим рівнем макіавелізму частіше, ніж середньостатистичні, виявляють маніпулятивність, але гендерна приналежність (чоловік / жінка) не завжди є суттєвим предиктором — скоріше, ними є показники маскуліності та макіавелізму [2].

Згідно з результатами сучасних психологічних досліджень, **існують помітні відмінності у способах і мотивах маніпулятивної поведінки між хлопцями та дівчатами. Дівчата частіше вдаються до соціальних та емоційних маніпуляцій:** наприклад, вони можуть вдаватися до демонстрації беззахисності, натякати на стрес або перевантаження, висловлювати прохання про підтримку. Такі дії часто виглядають природньо, але можуть мати цілком конкретну мету уникнення відповідальності або отримання переваги. **Хлопці**, у свою чергу, схильні використовувати **раціональні або статусні маніпуляції**, серед яких демонстрація впевненості, тиск авторитетом, апеляція до логіки або правил. У деяких випадках вони можуть використовувати ультимативну поведінку або приховану конкуренцію.

Вільдгрубе С.О., Рогозіна М.Ю. підкреслюють, що і юнаки, і дівчата можуть мати **схильність до маніпулятивної поведінки** і одночасну позитивну оцінку маніпулятивних стратегій, але вони виявляють її в різних сферах: хлопці частіше маніпулюють у професійно-академічному чи економічному контексті; дівчата — в родинних стосунках, особистому житті, дружбі [1].

Lingán-Humán та ін. (2023) було проаналізовано, як риси темної тріади (макіавеллізм, психопатія, нарцисизм) і моральне відчуження впливають на академічну недоброчесність серед студентів, і як це співвідноситься з гендером. Зокрема, **макіавеллізм є найсильнішим предиктором академічної недоброчесності** та впливає на різні її прояви (плагіат, списування, фабрикація даних) **як у чоловіків, так і у жінок**. Тобто, незалежно від статі, студенти з високим рівнем макіавеллізму частіше виправдовують і здійснюють порушення академічної доброчесності [7]. У чоловіків наявний більш виражений вплив психопатії та морального відчуження (частіше пов'язаного з імпульсивними формами недоброчесності, наприклад списуванням на іспитах). У жінок сильніше проявляється зв'язок між макіавеллізмом і недоброчесністю [7]. Загалом обидві статі схильні до недоброчесності, але механізми й предиктори дещо різняться.

Особистісними рисами студентів, схильних до маніпуляцій, є низький рівень емпатії, виражена егоцентричність, схильність до цинізму та макіавеллізму, підвищена тривожність, низька відповідальність, домінантність, маскулінність та відповідні когнітивно-емоційні стратегії. Студенти з високою схильністю до маніпуляції частіше переживають внутрішню напругу, невпевненість, емоційну нестабільність, і маніпуляція для них є своєрідним захисним механізмом [3]. Маніпулятори орієнтуються на особисту вигоду, успіх за рахунок інших, менше значення надають альтруїзму, моральності, колективістським цінностям. Їх ціннісні орієнтири часто суперечливі, прагнення до визнання поєднується з униканням відповідальності.

Також зазначають, що маніпулювання використовують особистості, які не відчують контролю над своїми формальними і неформальними відносинами з іншими людьми. В той же час особистості, які беруть на себе відповідальність за невдачі у різноманітних власних неприємностях, не схильні маніпулювати іншими, щоби перекласти на них провину [5].

Отже, **маскулінність** як особистісна риса пов'язана з вищою ймовірністю маніпулятивної поведінки навіть серед жінок. Проте, не лише стать (чоловік/жінка), але також **гендерні ролі і самоідентифікація** мають велике значення. **Макіавеллізм** є ключовою рисою, що корелює із схильністю до маніпуляцій. У студентів з високим рівнем макіавеллізму частіше зустрічаються і прояви академічної недоброчесності, і міжособистісні маніпуляції. **Сфери маніпуляції відрізняються** залежно від гендеру: академічна/ професійна сфера більше притаманна чоловікам, особисті стосунки — жінкам [6]. **Емоційно-психологічні чинники** (наприклад, прагнення до контролю, самооцінка, стрес, тривожність) також відіграють роль, оскільки жінки частіше зазначають емоційні переживання та внутрішній тиск як тригери маніпуляції або бажання уникнути конфліктів.

Гендерні стереотипи й суспільне очікування впливають на суспільні очікування, оскільки від молодшого віку формується уявлення, що «прохання», «емпатія» та маніпуляція через емоційний вплив більш «прийнятна» поведінка для жінок, тоді як чоловіки виховуються в умовах, де важливі домінування, аргументація, статус, і такі очікування формують інші маніпулятивні стилі [4]. Різні **поведінкові сценарії** потім виявляються і у навчальному середовищі.

Розуміння гендерних особливостей маніпулятивної поведінки є корисним для **побудови ефективної комунікації між викладачами й студентами**. Вчасне розпізнавання маніпуляцій сприятиме збереженню об'єктивності в оцінюванні, допоможе студентам усвідомити свої поведінкові моделі, уникати зайвої конфліктності та булінгу в студентських групах, сприятиме розвитку емоційного інтелекту й формуванню здорових комунікацій.

Вважаємо важливими задля попередження маніпулятивної поведінки студентів університету психологічну освіту / просвітництво. Зокрема, важливим є включення теми маніпуляцій, макіавеллізму, морального відчуження у навчальні курси з психології, соціальної психології, освітніх технологій; проведення тренінгів для студентів і викладачів з розвитку емоційного інтелекту та здатності розпізнавати маніпуляції. Позитивним буде встановлення чітких правил та стандартизованих процедур оцінювання, щоби зменшити можливості для маніпулятивних впливів.

Література:

1. Вільдгрубе С.О., Рогозіна М.Ю. Гендерні відмінності маніпулятивної поведінки студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №21. С.36–45.
2. Гребінь Н. В. Статеві та гендерні особливості осіб з різним рівнем схильності до маніпуляції. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 160-173.
3. Коробанова О.Л. Психологічні особливості очікувань та настановлень щодо групової взаємодії членів новостворених груп. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 37(40). С. 143–157.
4. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка]. Кропивницький, Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.
5. Кременчуцька М. К., Маркіна С. І. Особистісні чинники схильності до брехні та маніпулювання. *Габітус*. 2022. №39. С.212–216. <https://doi.org/10.32843/2663-5208>.
6. Суханова О.О., Оверчук В.А. Гендерна специфіка схильності до маніпулятивної поведінки. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (19 травня 2023 року, м. Одеса). Одеса, 2023. С. 28-31.
7. Lingán-Humán S. K., Domingues-Lara S., Carranza R. F. (2024). Gender-based differences in the impact of Dark Triad traits on academic dishonesty: The mediating role of moral disengagement in college students. *Hellion*, 10(1):e23322. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23322>

ФОРМУВАННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ПОЛІТИКИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ, БЕЗБАР'ЄРНОСТІ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: СТРАТЕГІЧНИЙ ВИМІР

ПАХАРЧУК Олександр Сергійович, Київський національний університет театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого, заслужений артист України, доцент кафедри організації театральної справи імені І. Д. Безгіна, проректор з науково-педагогічної, творчої роботи та гуманітарної політики

Актуальність.

Сучасна гуманітарна політика університету є невід'ємною складовою стратегічного управління закладом. Для мистецької освіти вона набуває особливої ваги, оскільки визначає не лише якість навчального процесу, а й культурну відповідальність майбутніх митців перед суспільством.

Київський національний університет театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого розглядає політику гендерної рівності, безбар'єрності та ментального здоров'я як ключовий інструмент розвитку університетської спільноти та підвищення її соціальної стійкості. Мистецька освіта створює середовище, у якому формуються професійні компетенції та етичні моделі поведінки, тому стратегічна гуманітарна політика стає важливим чинником внутрішньої культури університету та його репутаційного капіталу.

Метою є побудова цілісної гуманітарної системи університету на принципах рівності, довіри та гідності, інтегрованої на всіх рівнях управління – від стратегічного планування до щоденних адміністративних процедур.

Основні завдання включають:

- визначення довгострокових пріоритетів гуманітарної політики;
- розробку механізмів підтримки ментального здоров'я;
- створення умов для безбар'єрної участі у навчальному процесі;
- формування протоколів реагування на дискримінаційні та кризові ситуації;
- налагодження ефективних каналів внутрішньої комунікації.

Ключові слова: стратегічне управління, гуманітарна політика, мистецька освіта, інституційна зрілість, рівність, безбар'єрність, ментальне здоров'я, соціальна відповідальність, культура довіри, управління змінами, адаптивне управління, університетська спільнота, сталий розвиток, етичне лідерство.

Методологічний підхід

Формування політики генерується сучасними підходами стратегічного управління освітою, системного лідерства та управління змінами. Політика розглядається як динамічна система управління людським потенціалом, що поєднує академічну автономію, соціальну відповідальність та культуру довіри.

Для забезпечення сталості процесу застосовується **модель адаптивного управління**, у межах якої кожна нова ініціатива проходить етапи аналізу, оцінки ризиків, корекції та інтеграції у загальну систему

стратегічних цілей університету. В основі підходу лежить концепція університету як відкритої організаційної системи, здатної до саморефлексії та розвитку через механізми зворотного зв'язку.

Процес розробки гуманітарної політики передбачає не лише створення нормативних документів, а й формування спільної управлінської культури, де кожне рішення оцінюється з точки зору впливу на психологічне благополуччя, етичні стандарти та довіру в університетському середовищі.

Основні етапи реалізації

- 1. Створення робочої групи з гуманітарної політики**, до якої увійшли представники адміністрації, науково-педагогічного складу, студентського самоврядування, експерти з соціальної психології та партнери з Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.
- 2. Розробка анкети** для збору емпіричних даних та вироблення пріоритетів університетської політики.
- 3. Комплексний пакет документів**, що включає:
 - політику рівності;
 - політику безбар'єрності;
 - політику ментального здоров'я;
 - оновлений Етичний кодекс університету.

Усі документи взаємопов'язані та формують єдину рамкову стратегію гуманітарного розвитку університету.

Очікувані результати

Реалізація політики має забезпечити:

- підвищення рівня соціальної безпеки та психологічного комфорту учасників освітнього процесу;
- розвиток культури взаємоповаги;
- запровадження механізмів підтримки вразливих груп;
- підвищення прозорості управлінських рішень.

На інституційному рівні очікується зміцнення стратегічної спроможності університету реагувати на соціально-психологічні наслідки війни.

На суспільному рівні – формування іміджу університету як сучасної гуманітарної інституції, що задає стандарти етичної та соціальної відповідальності у сфері мистецької освіти.

Висновки

Політика гендерної рівності, безбар'єрності та підтримки ментального здоров'я є стратегічним інструментом сталого розвитку Київського національного університету театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого.

Вона спрямована на:

- підвищення інституційної зрілості;
- зміцнення внутрішньої комунікації;
- розвиток культури управління на принципах поваги, довіри та відповідальності.

Гуманітарна політика постає не як нормативна вимога, а як механізм гармонійного балансу між творчою автономією, психологічною безпекою та соціальною місією мистецької освіти.

Література:

1. Bryson, J. M. (2018). *Strategic Planning for Public and Nonprofit Organizations: A Guide to Strengthening and Sustaining Organizational Achievement*. John Wiley & Sons.
2. Fullan, M. (2019). *Leading in a Culture of Change*. Jossey-Bass.
3. OECD. (2018). *Governance and Quality Guidelines in Higher Education*. Paris: OECD Publishing. URL: <https://www.ulfa.ca/wp-content/uploads/2021/06/OECD.pdf>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ І СТІЙКОСТІ ОСВІТЯН В ПРИФРОНТОВІЙ ЗОНІ

ПНЧУК Олена Валентинівна, канд. психол. н.
Інститут соціальної та політичної психології НАПН
України, ст. н. с. відділу психології малих
груп та міжгрупових відносин

Сучасна війна в Україні істотно змінила соціокультурний та освітній простір, надавши нові виклики для життя і професійної діяльності тисяч людей. Особливо складними є умови у прифронтових і «сірих» зонах — просторах, що безпосередньо прилягають до лінії бойових дій або перебувають під загрозою постійних обстрілів. Відсутність базової безпеки,

сирени і «прильоти», руйнування інфраструктури та обмежений доступ до базових ресурсів формують атмосферу нестабільної безпекової ситуації, яка стає фоном повсякденного життя цивільного населення і в якій людина почувається непевною та вразливою.

Прифронтна територія — це не лише географічна категорія, а й особливий соціально-психологічний феномен. Тут постійна присутність небезпеки поєднується з потребою зберігати відносну нормальність: діти продовжують навчатися, дорослі виконують професійні обов'язки, а громади намагаються підтримувати хоча б мінімальний рівень функціонування інфраструктури. Водночас перебування у прифронтній зоні, нерідко призводить до розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та відчуття втрати контролю над власним майбутнім, до намагання жити одним днем.

Однією з груп, якій доводиться долати ці труднощі щодня, є педагоги, які під час війни забезпечують своїм учням конституційне право на освіту. Вчителі у прифронтній зоні опиняються в унікальній ситуації подвійного і потрійного навантаження: вони самі перебувають під впливом воєнних стресорів і водночас несуть відповідальність за дітей та підлітків, які навчаються в умовах війни. Уроки часто переривають сигнали тривоги, заняття проводяться у підвалах або в онлайн-форматі, а частина учнів і вчителів опиняється в евакуації або вимушеній міграції за кордоном. Це створює складний комплекс емоційних, когнітивних і організаційних викликів, які вимагають від педагогів максимальної життєстійкості.

Постійна небезпека, невизначеність завтрашнього дня, відсутність базової безпеки та розрив соціальних зв'язків із родичами, колегами чи учнями, які залишилися на окупованій території, посилюють психологічний тиск. До цього додається моральна дилема: залишатися і продовжувати виконувати професійний обов'язок чи приймати складне рішення про евакуацію? Навіть ті, хто зміг виїхати у більш безпечні місця, нерідко зіштовхуються з новими стресами — зміною соціального статусу; розривом усталених контактів; переживанням за друзів і рідних, які лишилися в небезпеці; складнощами адаптації у новому середовищі тощо.

Досвід учителів у цих обставинах є унікальним матеріалом для дослідження психологічної стійкості та механізмів подолання стресу. Вони демонструють широкий спектр копінг-стратегій: від мобілізації внутрішніх ресурсів, таких як переосмислення ситуації, пошук сенсу, розвиток толерантності до невизначеності, — до активного використання зовнішніх

джерел підтримки, зокрема професійних спільнот, колег і програм психологічної допомоги.

Попри очевидну актуальність проблеми, систематичні наукові дослідження емоційного стану та ресурсів життєстійкості педагогів, які працюють у прифронтових зонах, залишаються недостатніми. Особливо в контексті гендерних особливостей.

Більшість наявних публікацій зосереджені на загальних аспектах психологічної допомоги населенню в умовах війни, тоді як специфічний досвід освітян часто лишається на периферії уваги. Саме педагоги, однак, виконують роль не лише професійних наставників, а й опорних фігур для дітей, що переживають війну, і від рівня їхньої психологічної стабільності значною мірою залежить емоційне благополуччя учнів.

Отже, дослідження внутрішніх ресурсів педагогів, які працюють у Херсонській області — регіоні, що тривалий час перебуває під тиском активних воєнних дій, — має не лише академічне, а й важливе практичне значення. Воно дає змогу виокремити ті чинники, що допомагають освітянам зберігати психологічну рівновагу, підтримувати працездатність та залишатися джерелом підтримки для учнів у надзвичайно складних обставинах.

Саме в цьому контексті була сформульована мета нашого дослідження — вивчення механізмів подолання стресу та ресурсів життєстійкості педагогів, які працюють у прифронтовій зоні Херсонщини, з урахуванням гендерних особливостей.

В нашому дослідженні брали участь 140 освітян.

Отримані результати свідчать, що учасники вибірки: і чоловічої, і жіночої статі, — мають доволі високий рівень психологічного благополуччя. Вони відчують задоволення від життя, знаходять сенс у професійній діяльності та прагнуть досягати цілей. Попри природну присутність негативних емоцій у воєнних умовах, більшість зберігає позитивний емоційний фон і відчуває підтримку від оточення. Ймовірно, соціальна значущість роботи в освіті та можливість постійного розвитку сприяють цьому стану.

У подоланні стресу вчителі найчастіше застосовують когнітивні стратегії — аналіз ситуації та пошук рішень. Важливим ресурсом також виступають духовні й філософські орієнтири, що підтримують віру у власні сили. Досить ефективним є використання фізичної активності для регуляції

емоційного стану. Водночас менш поширеними залишаються емоційні стратегії прямого вираження почуттів і залучення творчого потенціалу.

Кореляційний аналіз показав, що емоційне благополуччя тісно пов'язане з турботою про себе, яка виступає основою для стійкості й позитивного настрою. Помірні позитивні зв'язки простежуються також із позитивним мисленням і здатністю до самоусвідомлення. Це свідчить, що розуміння власних емоцій і здатність до рефлексії є важливими чинниками психологічної стабільності.

Для порівняння середніх показників у чоловіків і жінок ми застосовували t-критерій для незалежних вибірок. Цей статистичний метод, відомий як «t-критерій Стьюдента», є одним із найпоширеніших інструментів для перевірки гіпотез щодо різниці між середніми значеннями двох груп. Іншими словами, він дозволяє визначити, чи виявлена різниця між групами є статистично значущою, а не випадковою.

У дослідженні педагогів, які працюють у прифронтовій зоні, було виявлено, що за більшістю показників психологічного благополуччя суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками немає. Рівень загального щастя, радості, відчуття прогресу, тривожності, задоволеності стосунками та переживання любові виявився майже однаковим. Це свідчить про те, що основні механізми подолання стресу в умовах підвищеної напруги є схожими для обох статей.

Водночас спостерігаються деякі нюансовані відмінності. Чоловіки в середньому демонструють дещо вищу захопленість своєю діяльністю, що може виступати додатковим мотиваційним ресурсом у складних умовах роботи. Вони також трохи краще оцінюють власний стан здоров'я, хоча ця різниця не є вельми значущою. У той же час чоловіки частіше повідомляють про підвищене відчуття самотності, що може вказувати на меншу включеність у соціальні мережі підтримки та потребує окремої уваги при організації психологічної допомоги.

Жінки, навпаки, частіше відзначають, що отримують допомогу та підтримку від інших. Це може розглядатися як один із ключових механізмів подолання стресових ситуацій, особливо в умовах нестабільності та високого рівня тривоги. Саме соціальна підтримка здатна відігравати вирішальну роль у збереженні психологічної стійкості.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що чоловіки та жінки в умовах прифронтової зони загалом застосовують подібні стратегії подолання стресу, проте різняться акцентами: для жінок більш значущою є

мережа соціальної підтримки, тоді як для чоловіків певне значення має внутрішня мотивація та залученість у професійну діяльність. Ці відмінності варто враховувати при розробці програм психопрофілактики та тренінгових занять для педагогів, спрямованих на посилення їхніх ресурсів у подоланні стресу.

ГЕНДЕРНА РІВНОВАЖНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА ОСВІТЯН

ПЛЕТКА Ольга Тарасівна, канд. психол. наук
Інститут соціальної та політичної психології НАПН
України, ст. н. с. відділу психології малих
груп та міжгрупових відносин

Гендерна рівновага в освіті – це не лише питання кількісного представництва, а системна характеристика освітнього середовища, що охоплює рівність участі, доступу, впливу та визнання для всіх статей і гендерних ідентичностей. Це ключовий чинник формування безпечного, інклюзивного та етично відповідального освітнього середовища. Освітняни відіграють роль не лише трансляторів знань, а й носіїв соціальних норм, тому їхня психологічна просвіта щодо гендеру є стратегічно важливою. У контексті війни, соціальної турбулентності та зростання емоційного навантаження на педагогів, психологічна просвіта щодо гендеру набуває особливої значущості.

Статистичні гендерні дисбаланси в закладах освіти діють як виклики, бо мають продовження в освітянському секторі ринку праці. Так, за даними Інституту освітньої аналітики, у 2023/2024 навчальному році:

- у дошкільних закладах понад 97% працівників – жінки,
- у закладах загальної середньої освіти – близько 85%,
- у закладах вищої освіти – 54% жінок серед науково-педагогічних працівників, що вказує на відносно більшу гендерну збалансованість, але також на наявність вертикальної сегрегації

Це свідчить про вертикальну та горизонтальну гендерну сегрегацію, яка впливає на розподіл ролей, доступ до лідерства та професійного розвитку.

У сфері медичної освіти та практики також спостерігається гендерна асиметрія. За даними Центру медичної статистики МОЗ України, понад 98% осіб, які працюють на посаді медичної сестри – жінки, хоча чоловіки також присутні в професії. При цьому термін «медбрат» не закріплений у класифікаторі професій, що створює символічну невидимість чоловіків у доглядових професіях. Це впливає на професійну ідентичність, мотивацію до навчання та соціальне сприйняття ролей у системі охорони здоров'я.

Тому вважаємо за потрібне впроваджувати психологічну просвіту в освітянський простір як інструмент його трансформації. Психологічна просвіта освітян передбачає розвиток рефлексивності, усвідомлення власних упереджень, формування емпатії та здатності до діалогу. Вона базується на принципах добровільності, безпечності, культурної чутливості, визначених у міжнародних протоколах (WHO, 2011; IASC, 2007).

Психологічна просвіта освітян сприяє:

- усвідомленню власних гендерних упереджень і стереотипів,
- розвитку емпатії та рефлексивності,
- формуванню гендерно чутливого підходу до навчання, оцінювання, комунікації.

Психологічна просвіта допомагає усвідомленню того, як гендерні стереотипи впливають на педагогічні рішення, оцінювання, комунікацію з учнями та колегами. Вона відкриває шлях до формування освітнього простору, де гендерна рівновага є не декларацією, а щоденною практикою.

Гендерна просвіта освітян має враховувати специфіку професійного середовища. Наприклад, у дошкільній освіті, де переважають жінки, важливо працювати з темами професійного вигорання, емоційної витривалості та лідерства. У вищій школі — з питаннями академічної рівності, представництва у керівних посадах, подоланням прихованих упереджень у науковій комунікації.

У роботі з освітянами ефективними є такі соціально-психологічні технології:

- Діалогові: фасилітовані бесіди, кола безпеки, інтерв'язі.
- Ігрові: психоедукаційні симуляції, рольові моделі, інтерактивні тренінги.
- Арт-терапевтичні: метафоричні карти, колажі, казки тощо.
- Стабілізаційні: тілесні практики, техніки заземлення, дихальні вправи.

- Соціодраматичні: реконструкція досвіду через рольову дію, форум-театр.

Психологічна просвіта має враховувати принципи міжнародних протоколів, адаптуючись під кризовий контекст суспільного життя в умовах війни:

- WHO (2011): безпечність, добровільність, емоційна стабілізація.
- IASC (2007): багаторівнева модель підтримки, культурна чутливість.
- NATAL (2021): життєстійкість, дитиноцентричність, робота з громадами.
- IsraAID (2020): фасилітація, міжсекторальна співпраця, підтримка освітян.

Принципи гендерної рівності, закладені в SDG 4.5 та CEDAW, вимагають від освітніх систем не лише уникати дискримінації, а й активно просувати рівність. Психологічна просвіта освітян – це механізм реалізації цих принципів на рівні щоденної практики

В умовах війни важливо адаптувати технології до потреб освітян:

- Врахування принципів task-sharing та community-based support (NATAL, 2021).
- Локалізація контенту: мова, культурні метафори, контекст травматичного досвіду.
- Впровадження у звичне середовище: школи, онлайн-платформи, освітні хаби.

Тобто, локалізація контенту, task-sharing, гнучкі формати (очно/дистанційно) – ключові умови ефективності.

Виклики у впровадженні гендерної просвіти

- Спротив частини педагогічної спільноти через стереотипи або втому.
- Нерівномірний доступ до якісних ресурсів, особливо в умовах війни.
- Потреба в міжсекторальній підтримці: адміністративній, методичній, психологічній.

Які ми вбачаємо перспективи розвитку психологічної просвіти з гендерної тематики? А саме:

- Створення ресурсних платформ для психологічної просвіти освітян.
- Включення гендерно чутливих компонентів у педагогічну освіту.
- Розширення мережі фасилітаторів у громадах.
- Інтеграція просвітницьких технологій у систему професійного розвитку.

Тож, проблематика гендерної рівноваги в освіті є актуальною навіть в умовах війни, бо кожна людина має право на рівність у виборі професії, кар'єрі та власної професійної ідентичності. Гендерна рівновага в освіті — це не фінішна лінія, а процес, що потребує постійної підтримки, навчання та рефлексії. Психологічна просвіта освітян є ключовим інструментом у цьому процесі, адже саме освітяни формують культуру, в якій рівність стає нормою, а різноманіття – ресурсом.

Література:

1. Інститут освітньої аналітики. (2024). *Основні освітні статистичні дані (2023/24 навчальний рік)*. <https://osvita.ua/news/data/93396/>
2. Центр медичної статистики МОЗ України. (2024). *Кадровий склад закладів охорони здоров'я*. https://data.gov.ua/dataset/medychna_zvitnist_moz
3. Класифікатор професій України. (2020). ДК 003:2010. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vb327609-10>
4. Inter-Agency Standing Committee. (2007). *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva: IASC.
5. IsraAID. (2020). *Facilitator's Guide for Community-Based MHPSS*. Tel Aviv: IsraAID.
6. NATAL. (2021). *Community Resilience Model*. Tel Aviv: NATAL.
7. World Health Organization. (2011). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva: WHO.
8. UNESCO. (2022). *Global Education Monitoring Report: Gender Equality*. <https://www.unesco.org/reports/gem-report/2022/gender-equality>
9. Committee on the Elimination of Discrimination against Women. (2017). *General Recommendation No. 36 on Girls' and Women's Right to Education*. https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CEDAW/C/GC/36&Lang=en

ПСИХОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНОГО КОМПОНЕНТУ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

РОМАНЮК Людмила Василівна, докт. психол. н., професорка

У контексті предмету зустрічі «Гендерна рівноважність учасників освітнього процесу: реалії та перспективи» значущою є проблема ціннісних аспектів становлення гендерної компетентності, яка вимагає застосування відповідних знань, навичок та поглядів у повсякденній роботі та взаємодії, щоб спілкуватися та ставитися до людей з повагою, сприяючи вищого рівня рівноправності для жінок, чоловіків, дівчат та хлопців, незалежно від віку, статусу стосунків чи інших факторів [8].

Ціннісні компоненти гендерної компетентності — це особистісне ставлення до питання гендерної рівності, гендерної ролі, гендерної ідентичності, гендерних стереотипів, визнання необхідності досягнення гендерної рівності у суспільстві, розуміння їх важливості в освітньому процесі [9].

Метою даної розвідки є висвітлення авторських напрацювань щодо становлення гендерної компетентності, які полягають насамперед у багаторічних дослідженнях психології становлення ціннісного аспекту [1; 2; 3; 4; 5; 6] тих компонентів, які формують гендерну компетентність. Власне, всі комунікації, особливо ті, що стосуються надання психологічної допомоги, едукативних практик, освітньої комунікації немислимі нині без імплементації гендерної рівності, гендерної рівноважності, рівноправності в стосунках на особистому рівні чи відносинах на соціальному рівні. Декілька десятиліть витрачених автором на дослідження людських цінностей, їх становлення дозволять стверджувати, що саме ставлення до гендерної рівності, гендерної ролі, гендерної ідентичності, гендерних стереотипів доводять важливість її ціннісного компоненту.

Насамперед, хотілося б звернути увагу на ту цінність, яка є важливою в гендерній компетентності – *свободу вибору*. Дефініція свободи вибору означає гідне життя в суспільстві, гідне пересування, працевлаштування, проживання, умови для самореалізації індивідуальності, як для жінок, так і для чоловіків. У контексті війни надзвичайно актуалізувалася сама цінність свободи вибору, її доступність як для жінок, так і для чоловіків [10]. Нині політична і соціальна ситуація повернулася так, що цінності свободи вибору

й рівності лише декларуються, тобто визнаються важливими без відповідної їх імплементації в якості принципів життя.

Це стосовно свободи вибору, яка є масштабною ціннісною компетентністю гендерного рівноправ'я, гендерної рівноважності.

Сформульованим визначенням, що лягає в категорію ціннісного компонента гендерної компетентності, є поняття *цінності* – наші переконання стосовно того, що, на нашу думку, є для нас найголовнішим, найважливішим і найзначущішим, а також те, чим ми, зазвичай, керуємося в нашому виборі [5; 6]. Які ж цінності в контексті гендерної рівності, рівноважності є важливими для нас нині? Дві-три цінності, які є важливими для володіння гендерною компетентністю в сучасних реаліях? Маю на увазі не ті, які декларуються, а важливі для нас нині, виходячи з наших переконань, що на нашу думку, є найбільш важливою, найзначнішою, найголовнішою з тих життєвих цінностей, які важливі стосовно гендерної компетентності.

Отримана відповідь на покладене питання - *цінності ненасильства і свободи вибору*. Отже, свобода вибору, як вбачається нині, це мета-рівень цінностей, оскільки з неї витікають усі життєві цінності, а саме названі *повага і любов*, що безумовно є важливими в застосуванні гендерної компетентності.

Згідно теорії і методології, яку запропонували, Ш.Шварц і В.Білські [7] ще в минулому столітті цінності - це керівні принципи життя, що являють собою певний об'єднуючий центр, навколо якого обертається все. Так от, які характеристики цих керівних принципів життя? Узагальнюючи визначення цінностей багатьма зарубіжними теоретиками, дослідники виділяють наступні основні їх характеристики (Schwartz & Bilsky, 1987):

Цінності - це переконання (думки). Але це не об'єктивні, холодні ідеї. Навпаки, коли цінності активуються, вони змішуються з почуттям і зафарбовуються ним. Зараз, коли я запитала про те, які важливі цінності для гендерної компетентності, названі повага, любов, свобода вибору і ненасильство, то, звичайно ж, вдалося відчутти якісь почуття.

Цінності - бажані людиною цілі (наприклад, рівність) і спосіб (образ) поведінки, який сприяє досягненню цих цілей (наприклад, чесність, схильність до допомоги). Характеристика цінностей як керівних принципів життя, які лягають в основу будь-якої компетентності, в тому числі гендерної, це ті цінності, які є бажаними для людини цілями. Наприклад, гендерна рівність, як цінність, а також спосіб поведінки, завдяки якому

досягнення цілі стає можливим. Наприклад, чесність, схильність до допомоги, які можуть супроводжувати рівність в контексті цінностей гендерної компетентності.

Відбувається становлення ціннісного компоненту гендерної компетентності, що проявляється в ставленнях до гендерної ролі, гендерної ідентичності, гендерних стереотипів через призму гендерної рівності.

Цінності не обмежені певними діями і ситуаціями (тобто трансцендентні). Слухняність, наприклад, відноситься до роботи чи школи, спорту, бізнесу, сім'ї, друзів чи сторонніх людей. Вони не обмежені певними історіями і ситуаціями. Тобто, вони є універсальні, можна ще сказати, трансцендентні. Вони є чимось вищим порівняно з тим, що є основою людської психіки. Наприклад, слухняність відноситься як до роботи, до університету, до школи, до спорту, до бізнесу, до сім'ї, до друзів, так і до сторонніх людей. Тобто, це є універсальне явище, універсальний такий феномен слухняності, як людської цінності, ставлення до якої може лягти, зокрема, в основу гендерної компетентності.

У нас який стереотип із минулого? У нас стереотип щодо цінності слухняності полягає у тому, що жінки мають слухатись чоловіків. Такий патріархальний стереотип. Але ми в переході на інший рівень стосунків і спілкування, що декларує гендерну рівність між чоловіками і жінками.

Наступною характеристикою цінностей як керівних принципів життя, є те, що вони виступають стандартами, які керують вибором нашим і оцінкою нами вчинків, людей і подій. Цінності є тим, що вважається стандартом, критерієм.

Останньою характеристикою цінностей дослідники [7] називають їх упорядкованість за важливістю одна щодо іншої. Цінність одна щодо іншої ніби вибудовується в ієрархію, займаючи певний ранг. Упорядкований набір цінностей формує систему ціннісних пріоритетів. Різні культури і особистості можуть бути охарактеризовані системою їх ціннісних пріоритетів.

Якщо говорити про культурний аспект, то варто наголосити що залежно від культури, ось ці цінності можуть бути в одній культурі важливі, а в іншій культурі нівелюватися. Та сама слухняність щодо жінок в мусульманському світі превалює, в той час як в західному світі ставлення до слухняності в жінок інакше. Вони більш самостійні й незалежні в своїх рішеннях і діях, володіють вищою свободою вибору.

Отже, моніторинг важливих для нас цінностей у контексті гендерної компетентності нині активував розуміння значущості ненасильства і свободи вибору, а також поваги і любові, відчуття їх важливості в становленні гендерної компетентності. Перспектива подальшого вивчення вбачається в дослідженнях емоцій і почуттів, які зафарбовують цінності, супроводжуючи їх активацію.

Література:

1. Романюк Л.В. Особливості розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі психологічного тренінгу за фактором статі // Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта 2004». — Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2004. — С. 89 — 92.

2. Романюк Л.В. Гендерні особливості розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. — Т. 8. — Ч. 7. — К., 2006. — С. 293 — 299.

3. Романюк Л.В., Романюк В.Г. Соціально-психологічний аналіз гендерних засад цінності задоволення шлюбом. Збірник матеріалів науково-практичної конференції «Гендерна освіта — ресурс розвитку паритетної демократії», Київ, 2011. — С.

4. Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості : автореферат дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / Романюк Людмила Василівна. - Київ, 2014. - 48 с.

5. Романюк Л.В. Психологія цінностей і ціннісні орієнтації студентів. - Київ, 2020. - 196 с.

6. Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.550>

7. <https://www.unicef.org/ukraine/documents/gender-competency>

8. https://www.unicef.org/ukraine/media/43801/file/genderna-kompetentnist-psyhologiv_gyn.pdf.pdf

9. https://drive.google.com/file/d/1Le-8mod4u9yttIIewEkFJg_c0UqDhIek/view?usp=drive_link

ПІСЛЯМОВА

Завершуючи роботу над цією збіркою, ми усвідомлюємо, що тема гендерної рівноваги в освіті – це не епізодична дискусія, а тривалий процес переосмислення, оновлення та дії. Матеріали, представлені в цьому виданні, є свідченням того, що українська освітянська спільнота готова до відкритого діалогу, до пошуку рішень, до втілення змін, які базуються на повазі, рівності та людяності. Вони демонструють, що освітяни мають не лише запит на зміни, а й ресурси для їх реалізації. Ми бачимо приклади інноваційних практик, дослідницьких підходів, міжсекторальної співпраці – все це свідчить про зрілість і готовність до трансформацій.

Проведення наукового круглого столу, матеріали якого увійшли до цієї збірки, стало важливим кроком у формуванні та поглибленні національного дискурсу з питань гендерної рівності в освіті. Учасники заходу – науковці, освітяни, громадські діячі – не лише окреслили актуальні виклики, а й запропонували конструктивні шляхи їх вирішення, спираючись на міждисциплінарні підходи, практичний досвід та міжнародні стандарти.

Змістовне наповнення круглого столу засвідчило, що питання гендерної рівноваги в освіті виходить за межі академічних обговорень. Воно стосується щоденної практики освітніх закладів, формування безпечного середовища, підтримки психоемоційного добробуту учасників освітнього процесу, а також впровадження інклюзивних управлінських рішень. Особливої ваги ці теми набувають в умовах війни, коли освіта виконує роль простору стійкості, підтримки та соціального згуртування.

Особливо важливо, що в умовах кризи – війни, соціальної турбулентності, психологічного навантаження – освітяни, науковці, громадські лідери не втрачають здатності мислити стратегічно, діяти етично і підтримувати одне одного.

Науковий захід сприяв актуалізації нових підходів до психологічної просвіти, медіаграмотності, формування гендерної компетентності та подолання стереотипів. Він відкрив можливості для інтеграції міжнародних практик у національний контекст, для розробки освітніх програм, що враховують різноманіття досвіду і потреб.

Ми щиро вдячні всім авторам, учасникам, фасилітаторам, редакторам, які долучилися до створення цієї збірки. Нехай вона стане джерелом натхнення, аргументом у професійних дискусіях, інструментом для освітніх змін – і кроком до більш справедливого, чутливого й людяного освітнього простору, де кожен має право бути почутим, визнаним і підтриманим.

Виробничо-практичне видання

**ГЕНДЕРНА РІВНОВАЖНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали II Круглого столу від 30 вересня 2025 року

Упорядниця О. Т. Плетка
Дизайн обкладинки взято з інтернет простору

Формат 60x84/16. Умовн. др. арк. 2,93

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Вул. Андріївська, 15, м. Київ, 04070, тел. (044)-425-24-08,
факс (044)-425-45-56
E-mail: info@ispp.org.ua. Сайт: <https://ispp.org.ua>