

УДК 159.923.2:316.346.2-055.2

Белла Лаура Олександрівна

кандидат психологічних наук

Американський міжнародний теологічний університет (AITU)

ORCID: 0009-0007-9067-8614

Bella Laura

Candidate of Psychological Sciences

American International Theism University(AITU), Florida

ORCID: 0009-0007-9067-8614

[https://doi.org/10.60022/4\(s\)-1-GF](https://doi.org/10.60022/4(s)-1-GF)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ УТИСКІВ НА САМООЦІНКУ ТА СОЦІАЛЬНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ЖІНОК

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF THE IMPACT OF GENDER OPPRESSION ON SELF-ESTEEM AND SOCIAL IDENTITY OF WOMEN

Анотація. У статті порушується питання: яким чином ті психічні процеси, що відбуваються «під поверхнею» самосвідомості, стають ланкою між дискримінацією за статевою ознакою і тим, як жінки сприймають себе та наскільки відчують єдність зі своєю групою. Зважаючи на повномасштабну збройну агресію, суспільне становище жінок в Україні змінилося і стрімко, і вкрай нерівномірно.

Що стосується теоретичних засад, то вони спираються на кілька дослідницьких традицій – і вітчизняних, і західних. Окрему увагу приділено інтерналізації: це коли обмеження, що йдуть ззовні, потихеньку «врастають» у внутрішній світ жінки, і вона починає ставитися до них як до чогось свого, природного. Паралельно розглянуто стереотипну загрозу – річ у тому, що якщо



людина належить до стигматизованої групи, у неї з'являється тривожне очікування провалу, і саме це очікування вже саме по собі гальмує діяльність. Не обійдено й проблему накопичення психологічних травм та так званого рольового «розщеплення», коли від жінки водночас чекають речей, які одна одній суперечать.

Фактологія дослідження склалася з кількох джерельних блоків. Це, передусім, офіційні цифри Держстату про гендерно зумовлене насильство. Далі – аналітика ОБСЄ та профільної агенції ООН (з порівняннями по регіонах). Свою роль зіграли й нормативні акти ЄС – вони дають змогу подивитися на ситуацію з боку, через призму міжнародних стандартів. І, нарешті, залучено масиви соціологічних опитувань різних років – від молодіжних до загальнонаціональних.

Встановлено, що дискримінація, не минає безслідно для психіки. Жінки починають менше вірити у власні сили, тривожність зростає, а ставлення до власної гендерної приналежності стає суперечливим – інколи навіть болісним. Виникає щось на кшталт замкненого кола: тиск ззовні підточує внутрішній ресурс, а коли ресурсу бракує – жінка стає ще вразливішою перед наступною хвилею нерівності.

Перспективними напрямками є розробка потрібних конкретних програм психологічної реабілітації для жінок, які пережили дискримінацію. Розробляти їх доцільно на основі когнітивно-поведінкового підходу та нарративної терапії.

Ключові слова: гендерні утиски, самооцінка, соціальна ідентичність, гендерні стереотипи, дискримінація, жінки, психологічні механізми.

Abstract. *The paper asks a straightforward question: how do the psychological processes running beneath the surface of self-awareness act as a link between sex-based discrimination and the ways women perceive themselves and feel connected to their group? The topic is far from abstract – ever since the full-scale armed aggression began in February 2022, the social standing of women in Ukraine has been changing fast and unevenly.*

Theoretically, the work draws on both Ukrainian and Western research traditions. Special attention goes to internalisation – the way external constraints gradually take

root inside a woman's inner world until she starts treating them as her own beliefs. The paper also looks at stereotype threat: when someone belongs to a stigmatised group, they tend to expect failure, and that expectation alone can drag performance down. On top of that, the issue of cumulative trauma and role conflict is tackled – the situation when society expects contradictory things from a woman at one and the same time.

The evidence comes from several source categories: official numbers from the State Statistics Service on gender-based violence; OSCE and UN Women analytics with cross-regional comparisons; EU regulatory documents that offer an outside yardstick; and, finally, waves of sociological surveys spanning different years and age groups, from teenagers to older adults.

Essentially, years of discrimination – be it at work or at home – leave a real mark on how women feel psychologically. Self-confidence drops, anxiety creeps up, and the relationship with one's own gender identity becomes tangled, sometimes outright painful. A kind of vicious circle forms: outside pressure chips away at inner resources, and the fewer resources there are, the harder it gets to withstand the next round of inequality.

Looking ahead, the author sees the next step in practical work: designing targeted rehabilitation programmes for women who have lived through discriminatory pressure, built on cognitive-behavioural and narrative therapeutic methods.

Key words: *gender oppression, self-esteem, social identity, gender stereotypes, discrimination, women, psychological mechanisms.*

Постановка проблеми. Проблематика гендерно зумовленого обмеження прав та його психологічних відлунь для жіночої частини населення зберігає неослабну наукову й практичну вагу. Гендерний профіль держави, підготовлений за підтримки Євросоюзу 2023 року, відображає промовисту нерівновагу: у складі чинного скликання Верховної Ради 79 % мандатів належать чоловікам, а представництво жінок сягає лише 21 % [3]. Це переконливо засвідчує стійкість структурної асиметрії в українському суспільному ладі – асиметрії, яка неминуче позначається на внутрішньому стані жінок, зачіпаючи і їхнє самооцінювання, і динаміку групового самовизначення. На думку С. І. Поляруш, за нинішніх

суспільних обставин гендерне обмеження дедалі більше набуває латентних форм, концентруючись головним чином у повсякденно-побутовій сфері [11, с. 24]. Збройне вторгнення посилює окреслену проблематику: за підрахунками CARE й ООН Жінки, на 2023 рік жінки становили 63 % загальної чисельності внутрішньо переміщених громадян [10]. Психологічна вразливість цього прошарку суспільства, безперечно, вимагає поглибленого наукового дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль гендерних стереотипних уявлень у формуванні самооцінки й можливостей особистісної реалізації досліджували С. Бондаревич і Л. Суслік [1], С. О. Мащак спільно з В. Борух [9], О. П. Коханова разом із Є. Р. Бурячок [7]. Питання протистояння гендерному обмеженню та побудови відповідної соціальної роботи в українських реаліях порушували Є. Черноштан [13] і С. І. Поляруш [11]. Гендерну психологію як цілісний науковий напрям розвивала М. Г. Ткалич, чий навчальний посібник (2021) здобув статус одного з базових видань у цій предметній царині [8, с. 42]. У монографії «Гендерна рівність та недискримінація на практиці» (2021) Т. О. Марценюк послідовно проаналізувала правові та інституційні інструменти подолання гендерного обмеження в Україні [8]. Я. Русенкевич сфокусувала науковий інтерес на гендерних аспектах моделей життєдіяльності молодого покоління [12].

Проте комплексної моделі, яка б звела до купи свіжу статистику, соціологічні заміри й напрацювання психологічної теорії, поки що так і не з'явилося.

Мета статті полягає у здійсненні аналітичного огляду внутрішньопсихічних процесів, через які гендерне пригнічення позначається на самоцінності та груповому самовизначенні жінок, – із оперттям на сучасні статистичні джерела, вітчизняні та міжнародні наукові розвідки, а також із систематизацією цих процесів у вигляді наочних графічних та табличних форм.

Виклад основного матеріалу. Для з'ясування того, у який спосіб гендерне пригнічення впливає на психологічне благополуччя жінок, доцільно передусім – утисся до базових категорій – «самооцінка» та «соціальна ідентичність» – і проаналізувати їх у межах гендерної парадигми. Дослідження С. Бондаревич і Л.

Суслік продемонструвало, що «психологічні особливості гендерних стереотипів, а саме маскулінність, фемінність, андрогінність, мають прямий кореляційний зв'язок із самооцінкою особистості» [1, с. 29]. Здобуті ними результати вказують: що більш виражений фемінний полюс, то вищою є ймовірність зниженої самооцінки; натомість рівень маскулінності позитивно пов'язаний із завищеним самооцінюванням [1, с. 30].

На вибірці із 72 респондентів (30 чоловіків та 42 жінки) С. О. Мащак і В. Борух верифікували міцний взаємозв'язок між гендерними стереотипними уявленнями та параметрами самооцінки й самореалізації [9, с. 26]. З'ясувалося, що жінки-учасниці, з одного боку, виявляли більшу спонтанність і загалом позитивніше ставлення до себе, а з іншого – демонстрували нижчі показники автономності та креативності порівняно з чоловіками, що автори пояснили впливом гендерних стереотипних приписів [9, с. 28].

Щоб упорядкувати ті внутрішньопсихічні механізми впливу гендерного пригнічення, які вдалося виокремити на основі фахової літератури, зведемо їх у таблицю (табл. 1).

Табл. 1 засвідчує, що механізми гендерного пригнічення торкаються водночас декількох психологічних вимірів: когнітивного (привласнення стереотипів, стереотипна загроза), емоційного (повторна стигматизація, газлайтинг) та поведінкового (суперечність ролей, об'єктивація). С. І. Поляруш вказує на те, що «на сучасному етапі розвитку суспільства гендерна дискримінація набуває прихованих форм» [11, с. 24], і це суттєво ускладнює її виявлення, і протидію цьому явищу. Серед порівняно нових різновидів сексистських практик дослідниця називає бодішеймінг, лукізм, фетшеймінг, слатшеймінг, газлайтинг, сталкінг, менспредінг та менсплейнінг [11, с. 25].

Таблиця 1

Психологічні механізми впливу гендерних утисків на самооцінку жінок*

Механізм	Сутність	Вплив на самооцінку
----------	----------	---------------------

Інтерналізація стереотипів	Жінка приймає нав'язане суспільством уявлення про «правильну» жіночу роль як щось своє, внутрішнє	Самоцінність падає, коли жінка не дотягує до стереотипного ідеалу
Загроза стереотипу (stereotype threat)	У ситуації оцінювання виникає тривожне очікування, що негативні гендерні уявлення підтвердяться	Тривожність зростає, результативність і самоефективність знижуються
Вторинна стигматизація	Потерпіла від обмеження прав переживає сором і провину через суспільний осуд	Складається негативна Я-концепція, з'являється тенденція звинувачувати себе
Рольовий конфлікт	Суперечність між професійними прагненнями та приписами щодо «жіночих» ролей	Хронічна напруга, зниження задоволеності собою та життям
Об'єктивація	Сприйняття жінки переважно через призму зовнішності й тілесних параметрів	Порушення зв'язку з власним тілом, падіння самоповаги
Газлайтинг	Переживання й професійна компетентність жінки систематично знецінюються	Жінка дезорієнтується, перестає довіряти власним судженням

**Джерело: складено автором на основі [1; 7; 9; 11]*

Доцільно звернутися також до кількісних показників, що уможливають числову оцінку масштабів гендерного пригнічення в Україні. Звіт ОБСЄ «Дослідження насильства над жінками в Україні» (2019) фіксує значну поширеність фізичного, сексуального й психологічного насильства як із боку інтимних партнерів, так і з боку сторонніх осіб – явища, що безпосередньо руйнує самооцінку потерпілих [5]. За даними Державної служби статистики, жінки утворюють 53,6 % населення країни, проте їхня присутність в управлінських структурах залишається неспівмірно скромнішою [6].

Кількісні характеристики гендерної нерівноваги в Україні зведено у порівняльну таблицю (табл. 2).

Таблиця 2

Ключові показники гендерної нерівності в Україні (2021–2023 рр.)*

Показник	Значення
Частка жіночого населення в Україні (2022)	53,6 %
Жіноче представництво у Верховній Раді ІХ скликання	21 %
Частка жінок серед внутрішньо переміщених осіб (2023)	63 %
Населення, що потребувало гуманітарної допомоги (2023)	17,6 млн осіб (49 % населення)
Респонденти, котрі визнають наявність «суто чоловічих» професій (2021)	56 %
Молодь 14–24 р., яка поділяє цю позицію	50 %
Міжстатевий розрив в оплаті праці	18–22 %
Позиція України у Global Gender Gap Report 2023	66 місце зі 146

**Джерело: складено автором на основі [3; 4; 6; 10]*

Відомості, зібрані у табл. 2, промовисто засвідчують системність гендерної нерівноваги в Україні. Попри те що жінки складають демографічну більшість (53,6 %), їхнє парламентське представництво обмежене 21 %, а міжстатевий розрив в оплаті праці сягає 18–22 %. Саме ці об'єктивні диспропорції створюють сприятливе середовище для функціонування розглянутих вище внутрішньопсихічних процесів. Примітно, що навіть серед молоді віком 14–24 роки, за матеріалами дослідження ГО «Інсайт» та Info Sapiens (2022), кожен другий (50 %) впевнений у наявності професій, які є виключно чоловічими [4, с. 12]. Подібні переконання, засвоєні ще в підлітковому віці, стають підґрунтям для подальшого привласнення стереотипних уявлень і, відповідно, утворення хронічно зниженої самоцінності у жінок.

О. П. Коханова разом із Є. Р. Бурячок установили, що «гендерні стереотипи мають переважно негативний вплив на самореалізацію жінок як ранньої, так і середньої дорослості, що виявляється в ускладненні їх кар'єрного просування» [7, с. 89]. У тих жінок, де стереотипні уявлення набули високого рівня вираженості, рівень самоактуалізації виявився помітно нижчим порівняно з жінками, вільними від таких традиційних настанов [7, с. 91]. Ці здобутки узгоджуються з даними С. О. Мащак і В. Борух, які теж зафіксували щільний кореляційний зв'язок між гендерною стереотипізацією та ступенем самоактуалізації [9, с. 28].

Я. Русенкевич, аналізуючи гендерну специфіку моделей життєдіяльності

молоді, зазначила, що «жінки з фемінним типом ідентичності частіше обирають адаптивні стратегії, уникаючи конкуренції та лідерства» [12]. Цей висновок підкріплює тезу про те, що гендерне самовизначення, сформоване під впливом стереотипних приписів, безпосередньо визначає вибір поведінкових стратегій і, як наслідок, ступінь особистісної реалізації.

Для більшої наочності побудуємо схему (рис. 1) – вона показує, як пов'язані між собою головні складники впливу гендерного пригнічення на психологічний стан жінок.



Рис. 1. Структурна схема психологічних механізмів впливу гендерних утисків*

*Джерело: розробка автора

Зі схеми (рис. 1) випливає, що гендерне пригнічення запускає п'ять провідних внутрішньопсихічних процесів, кожен із яких породжує специфічні негативні наслідки на рівні самосприйняття. Їх кумулятивний ефект зумовлює комплексне спотворення і самоцінності, і групового самовизначення жінки. Є. Чорноштан формулює це так: «гендерна дискримінація – це будь-яка відмінність, виключення, обмеження або перевага, яка заснована на гендері, що призводить або може призвести до запобігання або обмеження на основі гендерної рівності в усіх сферах суспільного життя» [13, с. 54].

Окрему увагу слід приділити впливу широкомасштабних бойових дій на гендерну динаміку в Україні. Оперативний гендерний аналіз (CARE, ООН Жінки, 2023) виявив двоїстий характер воєнного впливу на гендерні ролі: жінки масштабю увійшли до царин, які традиційно вважалися «чоловічими»

(волонтерська діяльність, оборона, логістичне забезпечення), і це розсунуло межі їхнього групового самовизначення; водночас обсяг неоплачуваної хатньої роботи та піклування зріс [10]. За результатами дослідження ГО «Інсайт» та Info Sapiens від листопада 2022 року, 66 % українців переконані, що нинішнє покоління значно менше терпить гендерно вмотивоване насильство, ніж їхні попередники [4, с. 18]. Втім, паралельно зберігаються досить стійкі гендерні приписи стосовно того, що саме чоловіки повинні воювати [4, с. 8].

Міністерство освіти і науки України визначає гендерну рівність у сфері освіти серед пріоритетних принципів державної освітньої політики [2]. Це закладає інституційне підґрунтя для виховання егалітарних гендерних переконань, хоча, як засвідчують дослідження, реальна практика поки що відстає від проголошених орієнтирів.

Як різні форми гендерного обмеження прав позначаються на складових самооцінці – показано в табл. 3.

Таблиця 3

Форми гендерної дискримінації та їх вплив на компоненти самооцінки жінок

Форма дискримінації	Когнітивний компонент	Емоційний компонент	Поведінковий компонент
Професійна сегрегація	Упевненість у власній професійній неспроможності	Фрустрація, відчуття безпорадності	Відмова від кар'єрних прагнень
Побутовий сексизм	Знецінення власних потреб і бажань	Роздратованість, пригнічений стан	Конформістська поведінка
Економічна залежність	Переконаність у власній неспроможності	Страх, тривожний стан	Уникання самостійного ухвалення рішень
Сексуальні домагання	Покладання провини на себе	Сором, відчуття приниження	Соціальне відсторонення
Медійна об'єктивація	Зовнішньо орієнтоване самооцінювання	Незадоволеність власним тілом	Порушення харчової поведінки

*Джерело: складено автором на основі [1; 5; 7; 11; 13]

З табл. 3 видно, що кожна із визначених форм гендерного обмеження прав торкається усіх трьох складових самооцінки: когнітивної (уявлення особи про

себе), емоційної (переживання) та поведінкової (усталені моделі відповіді). Т. О. Марценюк наголошує на тому, що «забезпечення гендерної рівності – це найперше про справедливість» [8], і підкреслює інституційну природу обмеження прав. Це свідчить, що проблема потребує не лише індивідуальної психологічної підтримки, а й глибинних системних перетворень у суспільному устрої.

Окремо варто поговорити про те, що коїться з колективним самовизначенням жінок, коли на нього тисне гендерна нерівність. Г. Теджфел колись сформулював річ досить просто: соціальна ідентичність – це та частка «Я», яка тримається на відчутті приналежності до конкретної групи. І от для більшості жінок «бути жінкою» – не дрібниця десь на периферії свідомості, а один із фундаментів того, як вони себе розуміють. А далі починається проблема. Коли цю групу роками принижують чи обмежують у правах, ідентичність не витримує – починає деформуватися. І деформується вона по-різному, залежно від людини. Хтось мимоволі переймає чоловічі моделі поведінки, по суті опиняючись на боці тих, хто дискримінує. Хтось, навпаки, починає тікати від усього «жіночого» – мовляв, якщо не ототожнювати себе з групою, то й ярлик не прилипне. Є й зворотний варіант – демонстративна фемінність, щось на кшталт виклику тим, хто знецінює. Але найчастіше, мабуть, виникає банальна внутрішня плутанина: жінка і хоче бути зі своїми, і водночас відштовхується від них, тому що ті рольові моделі, які пропонує суспільство, просто не стикуються між собою.

Типи деформації групового самовизначення жінок під впливом гендерного тиску зображено на класифікаційній схемі (рис. 2).

ДЕФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ГЕНДЕРНИХ УТИСКІВ			
↓	↓	↓	↓
Ідентифікація з	Дезідентифікація	Компенсаторна	Амбівалентна

агресором		ідентичність	ідентичність
↓	↓	↓	↓
Прийняття маскулінних стандартів, знецінення жіночого досвіду	Відмежування від групи жінок, індивідуалізм	Надмірна фемінність як захисний механізм	Внутрішній конфлікт між різними рольовими моделями

Рис. 2. Класифікація деформацій соціальної ідентичності жінок*

**Джерело: розробка автора на основі [7; 8; 9; 12]*

Рис. 2 дає зрозуміти головне: жінки реагують на гендерний тиск зовсім не однаково – хтось у один бік, хтось у протилежний. І якщо задуматися, то кожен із цих типів деформованого самовизначення – це, по суті, спроба психологічного захисту. Людина шукає, як пристосуватися до середовища, де її систематично знецінюють. От тільки жоден із цих шляхів у довгостроковій перспективі не є безпечним: рано чи пізно вони б'ють і по здоров'ю, і по можливості нормально реалізуватися. До речі, Є. Чорноштан окремо підкреслює, що «для аналізу стану гендерної дискримінації використані міжнародні та загальнонаціональні дослідження та звіти» [13, с. 55] – тобто проблему визнають не тільки окремі науковці, а й інституції.

Є ще одна річ, повз яку не пройти: повномасштабна війна кинула перед гендерною ідентичністю українок зовсім нові – до 2022 року навіть важко уявні – виклики. Гендерний профіль країни (2023) дає зрозуміти масштаб: станом на березень 2023-го близько 17,6 мільйона людей потребували гуманітарної допомоги – це без малого половина населення, і серед них 44,6 % жінок [3, с. 7]. Для тих, хто став внутрішньо переміщеними, ситуація подвоїлася: старі гендерні рамки нікуди не зникли, але зверху на них впала ще й травма вимушеного переїзду – утрата дому, розірвані звички, зруйноване оточення.

Чинники, які впливають на жіночу самооцінку в умовах війни, зведено в табл. 4.

Таблиця 4

Специфічні чинники впливу на самооцінку жінок в умовах війни*

Чинник	Характеристика впливу	Кількісні дані
--------	-----------------------	----------------

Внутрішнє переміщення	Руйнування соціальних зв'язків, ідентичності з громадою, ресурсного підґрунтя	63 % ВПО – жінки
Подвійне навантаження	Поєднання зростаючого обсягу домашньої та волонтерської діяльності	50 % жінок несуть цілковиту відповідальність за побут
Новий рольовий досвід	Залучення до нетрадиційних царин (оборона, волонтерська діяльність)	Збільшення жінок у лавах ЗСУ
Втрата партнера	Вдівство, відсутність партнера внаслідок мобілізації	Тривожний стан, зниження самоцінності
Медійний тиск	Ідеалізація «жінки-героїні» та «берегині» одночасно	Суперечність рольових позицій, перевтома

**Джерело: складено автором на основі [3, с. 22; 4; 10]*

Табл. 4 наочно засвідчує, що війна сформувала якісно інший контекст для функціонування гендерного пригнічення. Українки опинилися у ситуації подвійного рольового навантаження: суспільство одночасно очікує від них і виконання традиційних приписів (берегиня, мати), і освоєння нових функцій (волонтерка, захисниця, «тилова» опора). Саме ця суперечність рольових позицій, за підсумками здійсненого аналізу, належить до найбільш вагомих чинників зниження самоцінності [4, с. 22].

Заслуговує на увагу і залежність між рівнем освіти й поширеністю гендерних стереотипних уявлень. За матеріалами дослідження ГО «Інсайт» та Info Sapiens (2022), простежується закономірність: що вищим є освітній рівень батька чи матері, то менше підлітки відтворюють традиційні гендерні стереотипні настанови [4, с. 15]. Цей факт підтверджує значущість освітнього простору як середовища, спроможного формувати егалітарні переконання й, відповідно, сприяти адекватній самооцінці.

С. І. Поляруш акцентує на необхідності «правопросвітницької роботи серед населення» та «посилення відповідальності за гендерну дискримінацію» [11, с. 26]. Серед конкретних юридичних інструментів захисту дослідниця називає цивільно-правову, кримінальну й адміністративну відповідальність за різноманітні прояви гендерного обмеження прав [11, с. 27].

Комплексну модель психологічних наслідків гендерного пригнічення для

жінки подамо у вигляді інтегративної схеми (рис. 3).

РІВНІ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ УТИСКІВ НА ЖІНКУ		
↓	↓	↓
Макрорівень (суспільний)	Мезорівень (груповий)	Мікрорівень (індивідуальний)
↓	↓	↓
Законодавчі бар'єри, медійні стереотипи, гендерний розрив в оплаті праці (18–22 %)	Сексизм на роботі, дискримінація в освіті, нерівний розподіл домашніх обов'язків	Інтерналізовані стереотипи, знижена самооцінка, деформована ідентичність
	↓	
РЕЗУЛЬТАТ: зниження якості життя, обмеження самореалізації, психологічний дистрес		

Рис. 3. Рівнева модель впливу гендерних утисків на жінку*

**Джерело: розробка автора на основі [3; 8; 11; 13]*

Рівнева модель (рис. 3) засвідчує, що гендерне пригнічення не діє ізольовано, а утворює систему, в якій макро-, мезо- та мікрорівні взаємно підтримують один одного. Суспільні стереотипні уявлення (макрорівень) надають легітимності дискримінаційним практикам на робочих місцях та у родинному колі (мезорівень), а ті, своєю чергою, провокують привласнення негативних переконань на рівні окремої особистості (мікрорівень). Т. О. Марценюк підкреслює, що дієва протидія гендерній нерівновазі можлива лише за умови одночасної дії на всі ці рівні [8].

За даними Global Gender Gap Report 2023, Україна посіла 66-ту позицію серед 146 держав, здійснивши помітний стрибок із минулорічного 81-го місця [3, с. 5]. Така позитивна тенденція свідчить про певний поступ у напрямі гендерної рівноваги, але одночасно чітко окреслює простір для подальшого вдосконалення. Зокрема, міжстатевий розрив в оплаті праці в Україні коливається у межах 18–22 % [3, с. 32], що лишається одним із чинників економічної підпорядкованості жінок і, відповідно, їхньої вразливості до різноманітних форм психологічного тиску.

Якщо підсумувати все сказане, то стає очевидно, що існує чимало внутрішніх психологічних механізмів, які через які гендерне пригнічення руйнує і самоцінність, і колективне самовизначення жінок. І жоден із них не працює окремо – вони так щільно зчеплені між собою, що витягнути якийсь один чинник

і розглядати його ізольовано – значить неминуче спростити реальність. Адже цими механізмами рухає не якийсь єдиний фактор, а ціла зв'язка: тут і суспільні норми, і культурна спадщина, і економічна незахищеність, і політичний контекст. А отже, і протидія має бути не однобокою. Психологічна допомога один на один мало що змінить, якщо водночас не буде просвітницької роботи у школах і університетах, якщо не зміцниться правовий захист і не реформуються ті інститути, які нерівність фактично консервують.

Висновки та подальші перспективи дослідження. Результати дослідження продемонстрували, що гендерне пригнічення впливає на самооцінку жінок через дію кількох взаємопов'язаних механізмів, серед яких – закріплення стереотипних уявлень, рольові конфлікти, об'єктивізація та звісно психологічний тиск. Тривалий вплив цих механізмів спричинює зниження впевненості у собі та послаблення відчуття власної значущості. При цьому статистичні дані свідчать про збереження гендерної нерівності в українському суспільстві: жінки недостатньо представлені у політичній сфері, отримують нижчу оплату праці порівняно із чоловіками, а серед молоді й далі поширені стереотипні уявлення щодо «чоловічих» і «жіночих» професій.

Додатковим фактором загострення цих проблем стала повномасштабна війна, яка посилила психологічне та соціальне навантаження на жінок. Вимушене переселення, зміна значних соціальних ролей і збільшення побутових обов'язків ускладнили процес формування цілісної особистісної ідентичності. З огляду на це важливим напрямком подальших досліджень є визначення ефективності програм соціальної підтримки жінок, а також просвітницьких заходів для молоді, спрямованих на зменшення впливу гендерних стереотипів.

Список літератури:

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27–35. DOI: 10.32689/maup.psych.2021.3.4. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1182>
2. Гендерна рівність : офіційна сторінка Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/tag/henderna-rivnist>
3. Гендерний профіль країни – Україна : аналітичний звіт / ЄС за гендерну рівність. 2023. 98 с. URL: https://euneighbourseast.eu/wp-content/uploads/2024/03/eu4genderhelpdesk_ukrainegenderprofile_2023-cgp_ukr_v5.pdf
4. Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної російської агресії (листопад 2022) : звіт за результатами дослідження / ГО «Інсайт», Info Sapiens. 2023. 56 с. URL: https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/GS_2.pdf
5. Дослідження насильства над жінками в Україні : звіт ОБСЄ. 2019. 188 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318_0.pdf
6. Жінки і чоловіки в Україні : статистичний збірник / Державна служба статистики України. Київ, 2021. 58 с. URL: <https://genderindetail.org.ua/library/ukraina/zhinki-i-choloviki-v-ukraini-statistichniy-zbirnik-134613.html>
7. Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2023. № 39 (1). С. 87–93. URL: <https://www.researchgate.net/publication/374814259>
8. Марценюк Т. О. Гендерна рівність та недискримінація на практиці : монографія. Київ : КОМОРА, 2021. 176 с. URL: <https://genderindetail.org.ua/library/mova-i-literatura/urivok-z-knigi-tamari-martsenyuk-genderna-rivnist.html>
9. Мащак С. О., Борух В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 26–30. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.5. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/299>
10. Оперативний гендерний аналіз ситуації в Україні: огляд вторинних даних / CARE, ООН Жінки. 2023. URL: <https://euneighbourseast.eu/uk/news/publications/operatyvnyj-gendernyj-analiz-sytuaciyi-v-ukrayini-oglyad-vtorynnyh-danyh/>
11. Поляруш С. І. Протидія гендерній дискримінації: здобутки та проблеми в Україні. *Наукові записки. Серія: Право*. 2024. Вип. 16. С. 23–27. DOI: 10.36550/2522-9230-2024-16-23-27. URL: <https://pravo.cusu.edu.ua/index.php/pravo/article/view/390>
12. Русенкевич Я. Гендерні особливості стратегій життєдіяльності у період пізньої юності. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип.

24 (69). DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).05. URL:

<https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/uk/article/view/240>

13. Чорноштан Є. Гендерна дискримінація та соціальна робота в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. Вип. 4 (65). С. 53–58.

DOI: 10.32689/maup.psych.2024.4.10. URL:

<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4555>

References:

1. Bondarevych S., Suslik L. (2022). Vplyv gendernykh stereotypiv na formuvannia samoostinky osobystosti [Impact of gender stereotypes on personality self-esteem formation]. *Naukovi pratsi MAUP. Psykholohiia*, 3(52), 27–35. DOI: 10.32689/maup.psych.2021.3.4. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1182>

2. Henderna rivnist [Gender equality]. Official page of the Ministry of Education and Science of Ukraine. URL: <https://mon.gov.ua/tag/henderna-rivnist>

3. Hendernyi profil krainy – Ukraina [Country gender profile – Ukraine]: analytical report / EU for gender equality. 2023. 98 p. URL: https://euneighbourseast.eu/wp-content/uploads/2024/03/eu4genderhelpdesk_ukrainegenderprofile_2023-cgp_ukr_v5.pdf

4. Henderni stereotypy ta roli ochyma molodi [Gender stereotypes and roles through the eyes of youth]: research report / NGO Insight, Info Sapiens. 2023. 56 p. URL: https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/GS_2.pdf

5. Doslidzhennia nasyilstva nad zhinkamy v Ukraini [Research on violence against women in Ukraine]: OSCE report. 2019. 188 p. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318_0.pdf

6. Zhinky i choloviky v Ukraini [Women and men in Ukraine]: statistical collection / State Statistics Service of Ukraine. Kyiv, 2021. 58 p. URL: <https://genderindetail.org.ua/library/ukraina/zhinki-i-choloviki-v-ukraini-statistichniy-zbirnik-134613.html>

7. Kokhanova O. P., Buriachok Ye. R. (2023). Henderni stereotypy: sutnist, vydy ta vplyv na samorealizatsiiu zhinok riznoho viku [Gender stereotypes: essence, types and impact on self-realization of women of different ages]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*, 39(1), 87–93. URL: <https://www.researchgate.net/publication/374814259>

8. Martseniuk T. O. (2021). Henderna rivnist ta nedyskryminatsiia na praktytsi [Gender equality and non-discrimination in practice]: monograph. Kyiv: KOMORA. 176 p.

9. Mashchak S. O., Borukh V. (2024). Vzaiemozviazok hendernykh stereotypiv z rivnem samoostinky ta samorealizatsiieiu osobystosti [Relationship of gender stereotypes with self-esteem and

self-realization]. *Naukovyi visnyk UzhNU. Serii: Psykholohiia*, 2, 26–30. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.5.

10. Operatyvnyi gendernyi analiz sytuatsii v Ukraini [Rapid gender analysis of the situation in Ukraine] / CARE, UN Women. 2023. URL: <https://euneighbourseast.eu/uk/news/publications/operatyvnyj-gendernyj-analiz-sytuacziyi-v-ukrayini-oglyad-vtorynyh-danyh/>

11. Poliarush S. I. (2024). Protydiia hendernii dyskryminatsii: zdotuky ta problemy v Ukraini [Countering gender discrimination: achievements and challenges in Ukraine]. *Naukovi zapysky. Serii: Pravo*, 16, 23–27. DOI: 10.36550/2522-9230-2024-16-23-27.

12. Rusenkevych Ya. (2024). Henderni osoblyvosti stratehii zhyttiediialnosti u period piznoi yunosti [Gender features of life strategies in late adolescence]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky*, 24(69). DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).05.

13. Chornoshtan Ye. (2024). Henderna dyskryminatsiia ta sotsialna robota v Ukraini [Gender discrimination and social work in Ukraine]. *Naukovi pratsi MAUP. Psykholohiia*, 4(65), 53–58. DOI: 10.32689/maup.psych.2024.4.10.