

безликого життєвого простору людини XXI століття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гутнов А., Глызычев В. Мир архитектуры. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 352 с. // <http://architecture.artvx.ru/books/item/f00/s00/z0000003/index.shtml>
2. Дида І.А. Українська архітектура і природа. Роль і місце природи в українській архітектурі: Навч. посібник. – Львів: Вид-во Нац. ун-ту “Львівська політехніка”, 2007.
3. Посацький Б.С. Простір міста і міська культура (на зламі ХХ–ХХІ ст.): Монографія. – Львів: Вид-во Нац. ун-ту “Львівська політехніка”, 2007.
4. Топчієв О.Г. Суспільно-географічні дослідження: методологія, методи, методика: Навч. посібник. – Одеса: Астропринт, 2005.
5. Шаблій О.І. Основи загальної суспільної географії. – Львів: Вид-ий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2003.

О. З. КУЛЯС

ЗДОРОВ'Я ТА ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ СПІЛКУВАННЯ

Стаття розповідає про актуальні проблеми спілкування між чоловіками та жінками.

Статья рассказывает об актуальных проблемах общения между мужчинами и женщинами.

The article tells about the issues of the day of communication between men and women.

За останні декілька років у науковій літературі соціального, психолого-педагогічного, культурологічного спрямування багато уваги приділяється гендерним питанням. Почали порушуватись питання гендерної рівності та гендерної рівноправності, руйнування старих стереотипів. Хоча на сьогоднішній день ще й досі існує ворожнеча між двома половинами людства, але це є хорошим початком до гармонізації стосунків між ними. На жаль, не зважаючи на зусилля науковців неможливо раптово змінити ставлення однієї частини людства до іншої, оскільки залишаються стереотипи, переконання. Це призводить до неадекватності сприйняття протилежної статті.

Дуже часто неправильне розуміння протилежними статтями один одного призводить до непорозумінь, які потім переростають у сварки, що завдають емоційних травм одному або двом партнерам і негативно впливають психологічне здоров'я. Багато подружніх пар розлучаються саме через такі непорозуміння і конфлікти, які виникли внаслідок неправильного розуміння і сприйняття протилежної статті, а від цього страждають як ворогуючі сторони, так і зовнішнє оточення (діти та близькі). Відповідно зростає кількість людей з емоційними травмами, які погіршують здоров'я, як психологічне, так фізичне.

Традиційно ставлення до протилежної статті є стереотипним. Але, на нашу думку має бути навпаки: нам потрібно зрозуміти наскільки ми різні, оцінювати переваги і недоліки кожної статті, тобто вчитися гармонізувати наші взаємовідносини. Існують суттєві відмінності між чоловіками та жінками, але мало хто може їх перелічити хоча би головні. Насправді ж вони живуть у «різних світах», у них різні цінності, вони діють за різними правилами, я б навіть сказала, що вони розмовляють «на різних мовах». Чоловіки і жінки відрізняються один від одного, але вони не є гіршими чи кращими один за одного, вони просто – різні. Розуміння відмінностей допоможе уникнути багатьох конфліктів та розчарувань.

На мою думку, спілкування є тією сферою суспільного життя, яка викликає у чоловіків і жінок найбільше проблем, конфліктів і непорозумінь. Успішність спілкування проявляється в досягненні і збереженні психологічного контакту з партнером в цілях стабілізації міжособистісних відносин на стадії їх розвитку через досягнення згоди, взаємного пристосування і задоволення [4, с.415]. На поведінку і спілкування жінок і чоловіків впливають дві речі: психофізіологічні особливості і соціальні або гендерні стереотипи. Причому, як свідчать дані досліджень цієї сфери, вплив стереотипів є набагато сильнішим [4, с.438]. Стереотип допомагає людині орієнтуватися в тих обставинах, які не вимагають від неї роздумів чи рішень. Отже, діяти стереотипно набагато легше, ніж починати аналізувати, думати: «Як вчинити у тій чи іншій ситуації?», «Що, коли і як сказати?». Але саме стереотипи і установки дуже часто заважають нам у наших стосунках, не дозволяють

правильно зрозуміти нашого партнера.

Отже, спілкування відіграє дуже велику роль у нашому житті, бо кожен має потребу у довірливому ставленні, співчутті, любові, милосерді, а це все реалізується через спілкування і сприяє стабільному емоційному стану людини. Тому важливо, щоб люди сприймали співрозмовника протилежної статі таким, яким він є, не спираючись на різні стереотипи, установки і загальні уявлення. Я вважаю цю тему досить актуальною, тому що через неадекватність сприйняття протилежної статі наші взаємовідносини та спілкування погіршуються через що страждають як і самі ворогуючі сторони так і зовнішнє оточення.

Об'єкт – процес спілкування.

Предмет – гендерні аспекти спілкування.

Мета дослідження – виявити відмінності у сприйнятті співрозмовника під час міжособистісного спілкування різностатевих партнерів.

Для досягнення мети визначенні такі завдання:

- 1) Сучасні підходи до понять «гендер» та «стать», встановлення відмінностей між ними.
- 2) Особливості взаємсприйняття чоловіків та жінок.
- 3) Фізіологічні та психоемоційні основи спілкування між чоловіками і жінками.
- 4) Сутність процесу спілкування.

У процесі дослідження були проаналізовані праці таких авторів: Куніцина В. Н., Кравець В. П., Грей Д., Піз А., Піз Б., Майрс Д., Гіденс Е.

Варто сказати, що науковці, які досліджували цю проблему встановили, що чоловіки і жінки різні, через певні відмінності у будові мозку. [9, с.17]. Але розглядаються лише середньостатистичні чоловіки та жінки, тобто як будуть діяти чи як діють чоловіки і жінки в більшості ситуаціях. Можна сказати, що це характерно для 80% чоловіків та жінок, тобто завжди буде тих 20% кожної статі для якої не характерні ті чи інші ознаки чи особливості. Наприклад у натовпі людей на вулиці ви помітите, що переважно чоловіки вищі за жінок. Але можна зауважити, що серед цього натовпу декілька жінок є вищих за чоловіків. Тобто завжди є винятки від правил.

Слово «стать» вживається у повсякденній мові неоднозначно: воно водночас має відношення до категорії людей і до особливостей людської поведінки (наприклад, у вислові «статеві стосунки»). Стать потрібно розрізняти у значенні анатомічних відмінностей між чоловіками і жінками і стать у тому розумінні, яке безпосередньо стосується статевої (або сексуальної) активності людини [1, с.119].

Термін «гендер» (gender – лат. «рід») означає стать як соціальне поняття та явище, як все те соціальне, що утворюється над біологічною статтю. Тобто суспільство рекомендує індивідам відповідати визначеним соціокультурним запитам щодо прийнятих у цьому суспільстві «зразків» поведінки та зовнішнього вигляду: чоловічого та жіночого [5, с.74]. Гендер означає соціально організовані стосунки між людьми різних статей, поділ ролей на чоловічі та жіночі. Більшість дослідників, які диференціюють поняття «стать» та «гендер», схиляються до думки, що зі статтю пов'язані лише фізіологічні особливості будови тіла, а з гендером – психологічні, соціальні та культурні відмінності між чоловіками та жінками [7, с. 4]. Проаналізувавши дані визначення можна сказати, що коли вживається термін «стать», - йдеться про прикметні фізичні ознаки людського тіла, а термін «гендер» - про психологічні, соціальні та культурні відмінності. Різниця між поняттями статі та гендеру має велике значення, оскільки в основі багатьох відмінностей між чоловіками та жінками лежать саме небіологічні чинники.

Сприйняття чоловіками і жінками один одного і взагалі навколишнього світу суттєво відрізняється. Це пов'язано з фізіологічними та психологічними особливостями, вихованням та еволюцією. Саме біологічні та психологічні відмінності притягують та приваблюють протилежні статі. Також важливу роль відіграє виховання: від самого народження дівчаток одягають у рожеве, дарують їм ляльок, хлопчиків – у блакитне, дарують машинки і футбольні м'ячі. Дівчаток втішають і голублять, а хлопчиків шльопають і наказують їм не плакати. Тобто з раннього дитинства, за допомогою нашого виховання, дівчаткам вказують на те, що вони милі, беззахисні і, що про них мають піклуватися, а хлопчикам на те, що вони мають бути сильними. Якщо це все проаналізувати, то можна припустити, що еволюція вплинула на ці процеси. Еволюція чоловіків та жінок відбувалась по-різному, тому що різними були обставини. Чоловік полював, захищав, жінка – збирала ягоди, доглядала дітей. Як наслідок - еволюція як тіла, так і розуму, мислення відбувалась по-різному [9, с.13]. Отже, так закладено, що опрацювання інформації у представників різних статей відбувається по-різному. Вони думають, вірять по-різному. У них різні пріоритети і поведінка, відповідно у них різне сприйняття. Відповідно ці уявлення про те яким має бути чоловік та жінка передавались з покоління в покоління, що і пояснює сучасне виховання.

Загалом жінки сприймаються як менш агресивні, більш освічені і емоційніші, ніж чоловіки [6, с.215]. Це сприйняття підтверджує деякі стереотипні уявлення, але йому віддають перевагу більшість людей.

Дуже часто, коли приходять влаштовуватись на роботу, на одну і ту ж посаду чоловік і жінка з однаковими професійними характеристиками, то в більшості випадків вибирають чоловіка, тому що існує така думка, що жінка здатна покинути роботу заради сім'ї, а чоловік більш стабільний і відданий роботі. Це можна назвати стереотипним сприйняттям, але воно має підтвердження. У 2000 р. у США було проведено опитування 640 000 людей, у зв'язку із вивченням ставлення до професії. При цьому було встановлено, що чоловіки більше, ніж жінки, цінують високу зарплатню, можливість кар'єрного зростання, творчу роботу і владу, а для жінок важливішими є зручний робочий графік, міжособистісні відносини і можливість допомагати іншим [6, с.216].

Якщо говорити про загальні уявлення, то жінок сприймають більш турботливими, емоційнішими, здатним до емпатії, ніжними, чутливими, балакучими, нездатними зорієнтуватися в просторі та припаркувати машину. А чоловіків – навпаки: агресивними, менш емоційними, неухважними, нездатними вислухати. Саме таке сприйняття зумовлює ставлення до певної статі.

Всім відомо, що чоловіки менш балакучі, ніж жінки, це помічається з дитинства. Дівчатка починають говорити раніше, ніж хлопчики, крім цього, у трьохрічній дівчинки словниковий запас удвічі більший, ніж у трьохрічного хлопчика, і її розмова є зрозумілою майже на 100% [9, с. 105]. Це пов'язано з тим, що ліва півкуля, яка відповідає за мову та логіку, у дівчаток розвивається швидше, а у хлопчиків навпаки – права. Як результат - дівчинка починає говорити і раніше і краще, раніше починає читати і швидше оволодіває іноземними мовами. Жіноча схильність побалакати пояснюється саме тим, що у жінок ділянка мозку, яка контролює мову, на 20% більша, ніж у чоловіків [3, с.126]. А ось у чоловіків немає особливого відділу мовлення. За мову відповідає вся ліва півкуля мозку, і відділеної області мови немає. У жінок за мову відповідає особлива область розташована у фронтальній частині лівої півкулі і трішки менша за розміром область, яка знаходиться у правій півкулі. Наявність ділянок мови зразу у двох півкулях дозволяє жінкам легше і швидше вивчити іноземну мову і засвоїти граматику [9, с.111]. Важливою психофізіологічною характеристикою людини є функціональна асиметрія великих півкуль [3, с.127], саме від цього залежать індивідуально-психологічні відмінності. Результати більшості досліджень дають підстави вважати, що мозок чоловіків організований більш симетрично, ніж мозок жінок, у яких інтенсивніша міжпівкульна взаємодія, відповідно жінки використовують різні способи сприйняття, які забезпечують більшу адаптивність жінок до змін умов життя. Саме через будову мозку чоловіки можуть виконувати тільки одну поставлену задачу, наприклад тільки читати, розмовляти, говорити по телефону, а в мозку жінок відбувається, так звана співпраця, тому вони можуть робити ці і ще багато справ одночасно.

Жінка за день може вимовляти 6000-8000 слів, до того ж застосовуючи 2000-3000 звуків при спілкуванні, а також 8000-10000 рухів, міміки, жестів, тобто мову тіла. В сумі це все складає близько 20000 «слів», за допомогою яких жінка передає інформацію. Чоловік за день вимовляє 2000-4000 слів, 1000-2000 додаткових звуків і 2000-3000 жестів, всього разом 7000 «слів» і це лише третина того, що використовують жінки [9, с.122]. Відповідно до кінця дня чоловік уже використав свої 7000 «слів», а жінка ні, особливо якщо вона сидить дома, тому їй хочеться поговорити.

Чоловічий мозок має властивість сортувати і складати інформацію, тому в кінці дня чоловік може просто скласти свої проблеми і забути про них. Жінка такої здатності не має, вся інформація, всі проблеми прокручуються в неї у голові знов і знов, щоб перестати думати про них, вона має поговорити про ці проблеми. Тому, коли жінка починає розповідати про свої проблеми це не означає, що вона хоче, щоб її допомогли їх вирішити, вона просто хоче виговоритися. Ще одна з особливостей жінок – вони думають вголос, коли планують свій день, те що вони збираються зробити сьогодні, якщо у жінки якась проблема, то вона починає про неї говорити, думати як її вирішити. Чоловік - навпаки любить посидіти, помовчати, подумати і вирішити проблему самому мовчки, ні кому не розповідаючи про неї.

Велика частина жінок, які подають на розлучення обґрунтовують це тим, що чоловіки не вміють їх вислухати і зрозуміти. Звичайно це не офіційна причина, але вона є основною і саме через неї з'являються інші. 74% працюючих жінок і 98% домогосподарок називають небажання поговорити, особливо в кінці дня, найбільшим недоліком свої чоловіків [9, с.127].

Основною психоемоційною особливістю жінок є та, що їм хочеться виговоритися, розказати про свої проблеми, чоловікам не потрібно їх вирішувати, просто слухати і не перебивати. А ось чоловіки просто хочуть посидіти і подумати мовчки, і жінкам в цей момент не потрібно думати, що їм нудно чи вони ображені.

Спілкування – складний багатоплановий процес встановлення та розвитку контактів між людьми, що спричинений потребою сумісної діяльності, і включає в себе обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння іншої людини. Міжособистісне спілкування здійснюється за допомогою засобів вербальної та невербальної взаємодії між кількома людьми, в результаті нього виникає психологічний контакт визначення стосунків між учасниками спілкування [4, с.12].

Відомо, що у чоловіків і жінок різне ставлення до спілкування і відмінні стилі спілкування. Чоловічий стиль спілкування більш активний і предметний, водночас більш суперницький та конфліктний. Для них важливішою є спільна діяльність, ніж індивідуальна симпатія до партнера. Жінки ж навпаки - виражають свої почуття і емоції [4, с.438]. Чоловіки вважають, що погано втручатись у чийсь життя, коли тебе не просять, а жінки – що погано не втручатися, коли хтось потребує твоєї допомоги. Для жінок розмова - це засіб, який дозволяє завести друзів і підтримувати стосунки, а для чоловіків розмовляти означає передавати факти [9, с.115]. Коли жінка з кимось довго і часто розмовляє, то це означає, що ця людина їй подобається і вона хоче стати її другом, а от коли вона ображається, то мовчить.

Ще одна відмінність у спілкуванні між чоловіками та жінками: жінки розмовляють натяками, а чоловіки прямо. Коли жінка спілкується з іншою жінкою, то тут проблем не виникає, оскільки жінки розуміють натяки, а ось чоловіки все сприймають буквально, а натяки пропускають повз вуха. Наприклад, коли жінка питає чоловіка чи не хотів би він сходити на каву, то це означає, що вона цього хоче, але чоловік каже: «ні», а потім виникає сварка через те, що він не захотів завести її на каву.

Важливою складовою спілкування є вміння слухати. Коли жінка слухає, то вона показує всі свої емоції за допомогою міміки, а у чоловіка протягом розмови вираз обличчя не змінюється і складається таке враження, що йому байдуже. Хоча як показали дослідження, зокрема сканування мозку, він переживає такі ж сильні емоції як і жінка, але намагається їх приховати.

На процес спілкування погано впливають різне розуміння чоловіками і жінками одного і того ж поняття: вживаючи одні і ті ж слова, чоловіки і жінки дуже рідко мають на увазі те саме. Це пов'язано з фізіологічними особливостями статей, а також з тим, що чоловіки сприймають все буквально, а жінки люблять говорити загадками, натяками, додаючи при цьому поетичні порівняння та перебільшення. Наприклад, коли жінка каже: «Мене всі ігнорують». Це означає, що сьогодні її ніхто не помічає, що всім все одно чи вона існує, жінка розуміє, що чоловік останнім часом зайнятий, бо працює заради їхньої сім'ї, але інколи їй здається, що вона зовсім одна. Чи не міг би він її обняти і сказати, що вона потрібна? А чоловік розуміє це так, що він на неї не звертає уваги, що він безсердечний егоїст, якому немає діла до неї. Інший приклад. Висловлюване жінкою: «Вдома постійно такий безпорядок!» Означає, що вона втомилася і хоче відпочити. Але в будинку безпорядок і вона хоче, щоб чоловік їй допоміг прибрати і трішки пожалів її. А чоловік розуміє це так, що в дома постійний безпорядок через нього, що він свиня і нечупара, що з ним не можливо жити.

Нам відомо, що чоловіки говорять небагато, але жінки не розуміють ні їхньої мовчанки, ні тих слів, якими вони спілкуються. Коли чоловік говорить:

«Все в порядку». Це означає, що з чоловіком все добре, він здатний самостійно вирішити свої проблеми і допомога йому не потрібна. Жінка ж може це зрозуміти так, що чоловік не хоче їй нічого пояснювати, бо вважає, що її не цікавлять його проблеми.

«Та так, нічого особливого», тобто нічого страшного не сталося, він сам вирішить цю проблему, не потрібно про неї більше згадувати. Жінка розуміє це як «...навіщо ти пхаєш свого носа, ти завжди все перебільшуєш».[2]

Чоловікам і жінкам, щоб зрозуміти одне одного потрібен час і невеликі зусилля з кожної сторони, потрібно навчитися гармонізувати свої стосунки через процес спілкування.

Як відомо процес спілкування складається з вербального і невербального спілкування. Крім загальноновживаних жестів, чоловіки і жінки використовують особливі під час спілкування з протилежною статтю. Але і тут жінки більш активні, як і у вербальному спілкуванні. У чоловіків обмежена кількість сигналів, які свідчать про те, що йому подобається жінка. Наприклад, він починає поправляти на собі одяг, пригладжувати волосся. Найагресивнішим знаком є закладання великих пальців рук за ремінь. Жінки ж використовують такі ж жести, що й чоловіки, але і ще багато інших: дотик до волосся, руки на бедрах, ноги та тіло повернуте в сторону чоловіка, погляд, демонстрація зап'ястя, рум'янець на щоках [8, с.121].

Основи невербального спілкування закладені самою природою, вони допомагають зрозуміти,

те, що ми не змогли досягнути за допомогою слів. Вміння правильно відчитувати протилежними статтями невербальну інформацію – це вирішення багатьох непорозумінь. Потрібно вміти співставляти і поєднувати мову і жести, тобто вербальне і невербальне, і тоді процес спілкування буде повноцінним і результативним.

Отже, відповідно до поставлених завдань можна зробити певні висновки. Чоловіків сприймають агресивними, менш емоційними, неуважними, нездатними вислухати, а жінок – більш турботливими, емоційнішими, здатним до емпатії, ніжними, чутливими, балакучими, нездатними зорієнтуватися в просторі. Саме таке сприйняття зумовлює ставлення до певної статті. Деякі характеристики тієї чи іншої статті мають свої фізіологічні та психоемоційні основи. Важливою психофізіологічною характеристикою людини є функціональна асиметрія великих півкуль, а від цього залежать індивідуально-психологічні відмінності. Результати більшості досліджень дають підстави вважати, що мозок чоловіків організований більш симетрично, ніж мозок жінок. Саме через певні особливості будови мозку виявляються індивідуально-психологічні відмінності між половинами людства. Також фізіологічні характеристики впливають на процес спілкування, дуже часто це негативний вплив, вони ускладнюють цей процес через певні особливості сприйняття статтями один одного. Спілкування – складний процес встановлення та розвитку контактів між людьми, який зумовлений потребою спільної діяльності, він включає в себе обмін інформацією, сприйняття людьми один одного. Тому цей процес відіграє важливу роль у нашому житті, оскільки воно допомагає у взаємодії, сприйнятті та розумінні іншої людини. Спілкування між чоловіками і жінками допомагає зробити їхні стосунки гармонійними і психологічно здоровими. Отже, щоб гармонізувати стосунки між чоловіками і жінками перш за все потрібно зробити повноцінними сам процес спілкування, а для цього важливо вивчити і зрозуміти особливості і відмінності кожної статті. Коли покращимо процес спілкування, покращаться і самі стосунки між чоловіками і жінками, зменшиться кількість розлучень і покращиться їхнє здоров'я, оскільки завдаватиметься менша кількість емоційних травм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гіденс Е. Соціологія. – К.: Основи, 1999. – 726 с.
2. Грей Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. – К.: София, 2002. – С. 81-98.
3. Кравець В. П. Гендерна педагогіка. Навчальний посібник. – Тернопіль: Джура, 2003. – 245 с.
4. Куницына В. Н. Межличностное общение. – СПб.: Питер, 2003. – 450 с.
5. Лавриненко Н. Гендерні (соціостатеві) ролі та нерівність// Слово і час – 1997 - № 2. – С. 72-78.
6. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2007. – 794 с.
7. Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасний вимір// Психолог – 2005 - № 9(153). – С. 3-6.
8. Пиз А. Язык телодвижений. – СПб.: «Издательский дом Гутенберг», 2000. – 244 с.
9. Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений мужчина – женщина. – М.: Эксмо, 2007. – 400 с.

Ю.М. ПАНИШКО, Л.І. КОТИК

АНАЛІЗ ПУБЛІКАЦІЙ В ЗБІРНИКАХ “ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ” ЗА 2002–2008 РР.

Проаналізовано публікації збірника “Здоровий спосіб життя” за 2002–2008 рр.

Проанализированы публикации сборника “Здоровый образ жизни” на протяжении 2002–2008 гг.

The articles of together “Good Health Life” (2002–2008) was analyzed.

З поміж великої кількості соціально-еколого-медичних проектів, які популяризуються, пропагуються та втілюються в життя на території України на особливу увагу заслуговує авторський проект доц. Панишко Ю.М. – науковий збірник “Здоровий спосіб життя”. Він був започаткований у 2001 р. на базі тодішнього інституту, а сьогодні Львівського державного університету фізичної культури.

Основною метою даного проекту було: об'єднати навколо себе науковців, практикуючих