**Влияние гендерных стереотипов  
 на психическое и физическое здоровье человека**

Под влиянием гендерных стереотипов мы часто воспринимаем человека не таким, каким он является, а таким, каким он должен быть по нашим представлениям. Именно поэтому очень важно иметь представление о том, как гендерные стереотипы влияют на наше восприятие действительности, чтобы не поддаваться их влиянию и не допускать ошибок в общении с окружающими людьми.

Гендерные стереотипы влияют на человека на всех стадиях его развития. Ребенок с самого рождения взаимодействует и наблюдает за окружающими его людьми, определяет, к какой группе людей он относится, выбирает те виды деятельности и поведения, которые соответствуют его представлениям о «мужском» и «женском».

В дошкольном и младшем школьном возрасте специалисты уже наблюдают четкое разделение детей по половому признаку: мальчики и девочки почти не общаются, у них свои интересы. В старшем возрасте возникает взаимный интерес, но под влиянием гендерных стереотипов обнаруживаются трудности в общении, ведь подростки и молодые люди иногда не могут понять причины поведения людей противоположного пола.

Традиционно мужчинам в обществе отводится роль деятеля, а женщине – пассивного подчинения. Гендерные стереотипы руководят человеком во многих сферах его жизнедеятельности. Обществу необходимо, чтобы женщины ориентировались на взаимоотношения, создание семьи, воспитание детей, а мужчины – на задачи, построение карьеры и достижение определенного статуса. Но некоторые специалисты отмечают, что каждый из нас может подчиняться этим стереотипам по-разному в зависимости от своих индивидуальных особенностей. Ш. Берн выделяет три типа подчинения гендерным стереотипам:

1. *Уступчивость*. При таком типе подчинения социальным нормам, человек их не принимает, но ведет себя должным образом, чтобы избежать наказания или получить одобрение со стороны ближайшего окружения.
2. *Одобрение,* предполагает полное принятие социальных норм.
3. *Идентификация.* Это такой тип подчинения, при котором человек просто повторяет гендерные роли других людей (например, матери или отца).

Очень часто гендерные стереотипы сильно преувеличивают различия между мужчинами и женщинами. Эти отличия на самом деле не являются настолько значимыми характеристиками. В современном обществе мы легко можем найти примеры, когда люди полностью не соответствуют гендерным стереотипам: женщины успешно занимаются бизнесом, а мужчины посвящают себя воспитанию детей. Однако в таком случае человек может подвергаться осуждению со стороны окружающих. Его поведение остается непонятным для общества, что приводит к возникновению напряжения или психологической травмы у данного человека.

***Отрицательное влияние гендерных стереотипов на человека***

Психологи отмечают, что гендерные стереотипы могут отрицательно влиять на человека и выделяют несколько видов таких отрицательных эффектов.

- Благодаря существованию стереотипов различия в образах мужчины и женщины подчеркиваются достаточно сильно. Хотя на самом деле таких принципиальных и кардинальных отличий нет.

- Поведение человека интерпретируется и оценивается по-разному в зависимости от того, какого он пола.

- Те качества человека, которые не соответствуют гендерным стереотипам, не развиваются или вовсе жестко отвергаются окружением и обществом.

***Психическое и физическое здоровье человека и гендерные стереотипы***

«Яркие цвета для девочек», «Уборка – это женское занятие», «Мужчина должен быть сильным» и ставшее классикой «Мужчины не плачут»… Такие привычные фразы, такие понятные каждому истины. Но, вместе с тем, сколько в них таится опасности.

Все мы помним фразу «Бьет – значит любит». Часто ли мы имеем в виду женщину? Как правило, говоря эти слова, мы подразумеваем мужчину, домашнего деспота. А «Все живут и терпят, и ты терпи»? Эти слова о женщине, подвергающейся психологическому и физическому насилию со стороны своего партнера. В основе такой системы взаимоотношений кроются невинные на первый взгляд гендерные стереотипы о том, что мужчина активный завоеватель, а женщина – пассивная и подчиняющаяся. Очень часто именно таким стереотипом пользуются мужчины в оправдание своей жестокости по отношению к женщинам. Дескать, даме самой нравится, когда ее обижают, бьют или насилуют. Чему тут удивляться, если даже великий психоаналитик Зигмунд Фрейд писал: «Мазохизм – признак женской сущности». Такого рода гендерные стереотипы могут приводить к серьезной дискриминации женщин, лишают их достоинства, заставляют терпеть унижения.

«Самое главное предназначение женщины – рождение ребенка» и эта прописная истина знакома всем. Но на деле далеко не всегда женщина хочет иметь детей. В итоге ближайшее окружение начинает давить, требуя выполнения главной жизненной задачи. Девушке приходится отшучиваться, иногда оправдываться, в тяжелых случаях избегать общения с такими требовательными родственниками и друзьями. Если же женщина рожает ребенка, то всю оставшуюся жизнь может испытывать злость за то, что все-таки сделала это, подсознательно ненавидеть малыша. Понятно, что в результате никому такое материнство пользы не принесет. Причина детского сиротства тоже имеет корни в данном стереотипе. Женщина рожает ребенка и отказывается воспитывать его, потому что не хотела его появления. Просто не хотеть детей в обществе не принято, поэтому люди придумали целую идеологию «Чайлд-фри», чтобы их, наконец, оставили в покое. Еще одним распространенным гендерным стереотипом является мысль о том, что «Все женщины мечтают выйти замуж». Но рядом с нами живет множество женщин, которые хотят строить карьеру, достигать высот в профессии, а не стоять у плиты с поварешкой. В этой ситуации окружающие давят, а сама дама испытывает чувство неполноценности от того, что не является женой. Кто-то из этих представительниц прекрасного пола пытается выйти замуж любой ценой, даже ценой собственного настоящего счастья. Кто-то всеми силами старается доказать, что партнер ей не нужен. И в том, и в другом случае неизбежен конфликт.

Женский домашний труд воспринимается как само собой разумеющееся. Любая женщина, которая работает полный рабочий день, будет названа плохой хозяйкой, если не успеет вымыть посуду, приготовить обед и убрать в доме. Если этого не сделает мужчина, никто не удивится. Ведь работа по дому это типично женское занятие. Так повелось издавна. Но никто не вспоминает, что в древние времена женщина не делала ничего другого, кроме как вела домашнее хозяйство. Теперь же на многих жен ложится двойная нагрузка: и поработать, и дом вести. При этом редкие мужья стараются разделить обязанности супруги, ведь «уборка – это не мужское занятие», так же как и «забота о детях – работа женщины». В итоге многие семейные лодки разбиваются о быт, когда работающая женщина устает от своих непрекращающихся обязанностей, а мужчина не занимается домом и детьми.

«Настоящие мужчины не плачут» говорят родители мальчику, который разбил коленку, или потерял любимую игрушку, или тоскует по маме в детском саду. «Плакать стыдно» понимает мальчик с пеленок. Таким образом, его чувства обесцениваются. Повзрослев, ребенок подавляющий свои чувства, не сможет сопереживать другим и превратится в эмоционально холодного и отстраненного человека. И во взрослой жизни, даже когда случаются действительно тяжелые времена, он будет держаться, не станет плакать и выдавать свои слабости. Между тем, плач – естественная физиологическая реакция, не существует женских или мужских слез. Мужчина подавляет свои эмоции, старается не показывать их окружающим людям. Но такое поведение не меняет физиологии человека, ведь все негативные эмоции, которые он испытывает, никуда не исчезают бесследно, гормональная система организма отвечает на стресс повышением уровня гормонов адреналина и норадреналина, которые влияют на работу сердечнососудистой системы. Многие психологические исследования убедительно доказали, что частота заболеваний сердечнососудистой системы у мужчин и высокая смертность в молодом возрасте напрямую связаны с запретом на выражение эмоций.

Еще одна западня, в которую попадают мужчины – гендерный стереотип «Как мужчина сказал, так и будет». Главой семьи считается супруг. Но далеко не все мужчины стремятся быть лидерами в семье. Если муж прислушивается к мнению жены, с удовольствием занимается воспитанием детей и помогает делать уборку, то может заслужить звание «подкаблучника». Здесь снова возникает предпосылка к конфликту, межличностному или внутреннему.

***Влияние гендерных стереотипов на выбор профессии***

Если мы обратим свое внимание на профессиональную сферу и образование, то тут главенствующую роль играют следующие гендерные стереотипы: «мужчины умнее женщин, ведь их мозг больше по размеру», «мальчики лучше овладевают точными науками, а девочки – гуманитарными», «мужчины – лучшие руководители» и тому подобные. На самом деле ученые физиологи и психологи давно доказали, что мужчины не умнее женщин. Нет принципиальных различий в уровне IQ между представителями разных полов. И мальчики, и девочки могут быть одинаково успешными в точных или гуманитарных науках. Мир знает много женщин-руководителей или женщин-политиков, чья карьера была успешной.

Считается, что мужчины и женщины должны выбирать традиционные для их пола профессии. В обыденном сознании существуют устойчивые представления о разделении профессиональных занятий по половому признаку. Часто само название профессии содержит указание на пол работника. Слова «прачка» или «швея» не имеют мужского аналога, а слово «прораб» - женского. Такое разделение профессий по половому признаку уходит корнями в глубь столетий. Сторонники данной точки зрения отметят, что разделение «обязанностей» присутствует даже у животных. Однако у них различия обусловлены биологическими особенностями, только самка способна вынашивать и рождать детенышей, самцу достается роль кормильца. В человеческой жизни все несколько иначе. И мужчины и женщины могут одинаково обладать качествами для овладения определенной профессией, но под влиянием стереотипов выбирают себе то занятие, которое «положено» им, как представителям определенного пола. Если же человек не хочет уступать требованиям, то общество регулирует его поведение при помощи рынка труда. Ведь зачастую сами наниматели определяют вакансию как «мужскую» или «женскую» и на основании своих убеждений отбирают кандидатов.

Гендерное разделение по отраслям профессиональной деятельности приводит к тому, что женщины занимают должности в таких отраслях хозяйственной деятельности, как легкая, пищевая, фармацевтическая промышленности, образование и здравоохранение. Мужчины чаще работают в таких сферах: тяжелая и добывающая промышленности, строительно-монтажные работы, транспортная сфера. Конечно, в большинстве случаев такое разделение обусловлено существованием объективных физиологических различий между мужчинами и женщинами, но далеко не во всех.

Мужчинам, для которых исторически предопределена роль «кормильца семьи», часто ничего не остается, как активно конкурировать с женщинами в высокодоходных сферах деятельности. До сих пор в обществе считается, что рождение детей, мешает женщине быть успешной в профессии.

Одной профессией, которая сильно подвержена влиянию гендерных стереотипов, является профессия педагога. Эта широкая специальность, которая объединяет людей, работающих педагогами в школах, преподавателями в ВУЗах, преимущественно представлена женщинами. Такая сегрегация профессии возможно из-за ее низкой доходности и престижа. Мужчины, призванные содержать семью, не могут позволить себе выбрать такую сферу деятельности с низким уровнем заработной платы. Кроме того, традиционно считается, что воспитанием детей должны заниматься женщины. В итоге, современные дети получают однобокое «женское» воспитание и образование.

В заключение хотелось бы сказать, что гендерные стереотипы, возникающие как способ упорядочить и обобщить знания человека об окружающем мире, ограничивают восприятие человека и могут привести к ошибочным суждениям и возникновению конфликтов между людьми. В процессе воспитания ребенка педагоги и родители должны аккуратно оперировать фактами относительно типично «мужского» или «женского» поведения, чтобы не ограничивать его психическое развитие. Различия между мужчинами и женщинами далеко не всегда так выражены, как мы привыкли думать. В большинстве случаев мы имеем дело со стереотипами, а не объективной реальностью.

**Список литературы**

1. Абубикирова Н. И. Что такое «гендер»? // Общественные науки. - 1996. - № 3. С. 123-125.
2. Абубикирова Н.И. Что такое "гендер"? // Женщина в обществе: мифы и реалии. Сборник статей. / Редактор-составитель Круминг Л.С. - М.: Информация - XXI век, 2001. - С. 84-87.
3. Алешина Ю.Е., Волович А.С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины // Вопросы психологии, 1991. - № 4. – С. 12-16.
4. Брандт Г.А. Природа женщины как проблема. (Концепции феминизма) // Женщина в обществе: мифы и реалии. Сборник статей. / Редактор-составитель Круминг Л.С. - М.: Информация - XXI век, 2001.
5. Бреслав Г.М., Хасан Б.И. Половые различия и современное школьное образование // Вопросы психологии, 1990. - № 3. – С. 23-27.
6. Бутовская М.Л. Формирование гендерных стереотипов у детей // Этнографическое обозрение, 1997. - №4. - С.104-122.
7. Гафизова Н.Б.Роль средств массовой информации в формировании и поддержании традиционных ролей мужчин и женщин // Практикум по гендерной психологии / под.ред. И.С.Клециной. — СПб, 2003. - С.113-118.
8. Ерофеева Н. Личностные качества мужчины — руководителя // Народное образование. -1999. - № 10. – С.43-45.
9. Ожигова Л. Н. Профессиональное самоопределение женщин в контексте проблем гендерных отношений // Психологические проблемы самореализации личности: Сборник научных трудов. – выпуск № 3. – Краснодар, 1998. - С. 208-215.
10. Сафонова М.В. Гендерные стереотипы и их влияние на поведение человека // Практикум по гендерной психологии / под.ред. И.С.Клециной. — СПб, 2003. - С.178-184.
11. Тартаковская И. Мужская работа, женская работа // Рубеж. – 2001. - № 16-17.