Форма № 24

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Соціальна робота
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)
бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Гендерні стереотипи як чинник формування соціальної поведінки особистості
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНз-212
Спеціальності 231 Соціальна робота
(код і найменування спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
Соціальна робота
КВІТКА А. М.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)
Керівник ТАРАН В. О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)
Рецензент БАРШАЦЬКА Г. Ю.

2026

Форма № 25

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Соціальна робота»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Соціальна робота
(назва освітньої програми (спеціалізації)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____

«06» лютого 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

КВІТКИ Аліни Миколаївни
(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Гендерні стереотипи як чинник формування соціальної поведінки особистості
керівник проєкту (роботи) д.філос.н.,проф. ТАРАН Володимир Олександрович
(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
затверджені наказом закладу вищої освіти від «06» лютого 2026 року № 41
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «14» травня 2026 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 77 сторінок, 5 таблиць, 2 додатки, 64 джерел
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати наукові підходи до вивчення гендерних стереотипів у соціально-психологічному контексті; розкрити сутність, структуру та функції гендерних стереотипів; визначити основні чинники формування гендерних установок у процесі соціалізації особистості; провести емпіричне дослідження рівня вираженості гендерних стереотипів у респондентів дослідити особливості соціально-психологічної адаптації респондентів; встановити взаємозв'язок між рівнем гендерних стереотипів та показниками соціальної поведінки; розробити практичні рекомендації та програму інтервенції для соціальної роботи, спрямовану на зниження негативного впливу гендерних стереотипів.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень, кількість слайдів, плакатів) Таблиця 2.1. Рівень засвоєння гендерних стереотипів; Таблиця 2.2. Показники соціально-психологічної адаптації респондентів; Таблиця 2.3. Середні показники соціальної адаптації у групах; Таблиця 2.4. Кореляційні зв'язки між гендерними установками та показниками соціальної

поведінки; Таблиця 3.1. Програма тренінгу «Гендер без ярликів: свобода бути собою».

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ТАРАН В. О., професор	10.02.2026	03.03.2026
2	ТАРАН В. О., професор	04.03.2026	24.03.2026
3	ТАРАН В. О., професор	25.03.2026	13.04.2026
Норм-ль	НОВАК Т. О., ст. викладач	30.04.2026	07.05.2026

7. Дата видачі завдання «06» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Затвердження теми	06.02.2026	
2	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	06.02.2026	
3	Складання змісту	10.02.2026	
4	Виконання першого розділу	03.03.2026	
5	Виконання другого розділу	24.03.2026	
6	Виконання третього розділу	13.04.2026	
7	Формування висновків	17.04.2026	
8	Перевірка роботи керівником	24.04.2026	
9	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.04.2026	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	07.05.2026	
11	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	11.05.2026	
12	Подання роботи на кафедру	14.05.2026	
13	Одержання відгуку та рецензії	15.05.2026	
14	Захист дипломного проєкту (роботи)	10.06.2026	

Студент(ка) _____ Аліна КВІТКА
(підпис) (Ім’я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____ Володимир ТАРАН
(підпис) (Ім’я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 76 ст., 6 табл., 66 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – соціальна поведінка особистості.

Предмет дослідження – вплив гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості.

Методи дослідження включають теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури), емпіричні методи (анкетування, психодіагностичні методики, зокрема методику дослідження гендерних установок та методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда), а також методи кількісного та якісного аналізу даних, зокрема кореляційний аналіз.

Практична значущість роботи полягає у поглибленні теоретичних уявлень про вплив гендерних стереотипів на соціальну поведінку особистості, а також у можливості використання отриманих результатів, практичних рекомендацій і тренінгової програми в діяльності психологів, соціальних педагогів і соціальних працівників. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці програм психосоціальної підтримки, профілактики соціальної дезадаптації та формування психологічної стійкості.

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ, СОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ОСОБИСТІСТЬ, ГЕНДЕРНІ УСТАНОВКИ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ 9
1.1. Поняття гендеру та гендерних стереотипів 9
1.2. Механізми формування гендерних стереотипів у процесі соціалізації 18
1.3. Вплив гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ 30
2.1. Організація та методи дослідження 30
2.2. Результати емпіричного дослідження 34
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СОЦІАЛЬНІЙ ПОВЕДІНЦІ ОСОБИСТОСТІ 42
3.1. Психологічні та соціальні підходи до подолання гендерних стереотипів 42
3.2. Програма заходів щодо формування гендерної чутливості 45
ВИСНОВКИ 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 65
ДОДАТКИ 72

ВСТУП

У сучасних умовах соціальних, економічних і культурних трансформацій проблема формування соціальної поведінки особистості набуває особливої актуальності. Зміни суспільних норм, ціннісних орієнтацій і соціальних ролей впливають на спосіб взаємодії людей, їх самосприйняття та адаптацію до соціального середовища. Важливу роль у цьому процесі відіграють гендерні стереотипи як стійкі соціально зумовлені уявлення про характеристики, ролі та моделі поведінки чоловіків і жінок.

Гендерні стереотипи формуються в процесі соціалізації особистості під впливом сім'ї, системи освіти, засобів масової інформації, груп однолітків і ширшого соціокультурного контексту. Вони закріплюються у масовій та індивідуальній свідомості, виконуючи регулятивну функцію та визначаючи очікувані моделі соціальної поведінки. Водночас надмірна ригідність гендерних установок може обмежувати особистісний розвиток, знижувати рівень соціально-психологічної адаптації та ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Одним із важливих показників впливу гендерних стереотипів є особливості соціальної поведінки особистості, що проявляються у рівні самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, стилях комунікації та здатності адаптуватися до соціальних вимог. Саме аналіз цих характеристик дозволяє комплексно оцінити, яким чином інтеріоризовані гендерні установки впливають на соціальне функціонування людини.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що жорсткі та традиційні гендерні стереотипи можуть виступати чинником соціально-психологічної дезадаптації, формувати внутрішні конфлікти, підвищувати рівень емоційної напруги та обмежувати спектр соціальних ролей, доступних особистості. Водночас більш гнучкі та егалітарні гендерні установки сприяють розвитку психологічної стійкості, соціальної активності та ефективної міжособистісної

взаємодії. Особливої значущості ця проблема набуває у сфері соціальної роботи, де врахування гендерного чинника є необхідною умовою надання ефективної психологічної та соціальної підтримки.

Таким чином, вивчення гендерних стереотипів як чинника формування соціальної поведінки особистості є важливим завданням сучасної соціальної психології та соціальної роботи, оскільки дозволяє виявити як обмежувальні механізми соціалізації, так і ресурси для розвитку адаптивної та психологічно благополучної поведінки.

Об’єкт дослідження – соціальна поведінка особистості.

Предмет дослідження – вплив гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1) проаналізувати наукові підходи до вивчення гендерних стереотипів у соціально-психологічному контексті;

2) розкрити сутність, структуру та функції гендерних стереотипів;

3) визначити основні чинники формування гендерних установок у процесі соціалізації особистості;

4) провести емпіричне дослідження рівня вираженості гендерних стереотипів у респондентів дослідити особливості соціально-психологічної адаптації респондентів;

5) встановити взаємозв’язок між рівнем гендерних стереотипів та показниками соціальної поведінки;

6) розробити практичні рекомендації та програму інтервенції для соціальної роботи, спрямовану на зниження негативного впливу гендерних стереотипів.

Методи дослідження включають теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури), емпіричні методи (анкетування,

психодіагностичні методики, зокрема методику дослідження гендерних установок та методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда), а також методи кількісного та якісного аналізу даних, зокрема кореляційний аналіз.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує взаємозв'язок між рівнем вираженості гендерних стереотипів та особливостями соціальної поведінки особистості: чим вищий рівень традиційних гендерних стереотипів, тим нижчий рівень соціально-психологічної адаптації та емоційного комфорту.

Наукова та практична значущість роботи полягає у поглибленні теоретичних уявлень про вплив гендерних стереотипів на соціальну поведінку особистості, а також у можливості використання отриманих результатів, практичних рекомендацій і тренінгової програми в діяльності психологів, соціальних педагогів і соціальних працівників. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці програм психосоціальної підтримки, профілактики соціальної дезадаптації та формування психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття гендеру та гендерних стереотипів

На формування життєвої позиції особистості, її світогляду, ціннісних орієнтацій та особливостей соціальної поведінки впливають різні чинники, серед яких важливе місце посідають індивідуальні, вікові та гендерні характеристики.

У сучасній психології гендер розглядається як соціально-біологічна категорія, за допомогою якої суспільство конструює уявлення про чоловічі та жіночі ролі, норми поведінки та соціальні очікування. Соціально-психологічні дослідження доводять, що дотримання гендерних норм зумовлюється двома основними видами соціального впливу – нормативним та інформаційним.

Нормативний тиск полягає у тому, що індивід змушений відповідати соціальним очікуванням групи або суспільства з метою уникнення соціального відторгнення та збереження прийняття з боку оточення. Інформаційний тиск, у свою чергу, відображає тенденцію людини орієнтуватися на соціально надану інформацію при формуванні уявлень про себе, інших людей та норми поведінки, особливо в умовах недостатності власного досвіду [17].

У широкому розумінні гендер визначається як соціально сконструйована система цінностей, норм, ролей і моделей поведінки, що приписуються чоловікам і жінкам у процесі соціалізації та закріплюються через діяльність соціальних інститутів. Вона відображає культурно-історичні уявлення про «чоловіче» і «жіноче» та визначає способи соціальної взаємодії між статями.

Поняття «гендер» походить із англійської мови, де первинно використовувалося для позначення граматичного роду. З часом воно набуло соціального змісту та почало використовуватися для опису соціально зумовлених характеристик статі, на відміну від біологічної статі (sex), яка визначається анатомо-фізіологічними ознаками та репродуктивними функціями.

На відміну від біологічної статі, гендер формується у процесі соціалізації та є результатом впливу культури, виховання та соціального середовища. Він не є вродженою характеристикою, а набувається індивідом у процесі засвоєння соціальних норм і очікувань [48].

У науковій літературі гендер розглядається у кількох взаємопов'язаних значеннях:

– як соціально-культурна інтерпретація відмінностей між чоловіками і жінками, що проявляється у поведінці, ролях та особистісних характеристиках;

– як процес соціалізації індивіда, у ході якого він засвоює норми та моделі поведінки, притаманні його гендерній групі;

– як система політичних та соціальних принципів рівності, спрямованих на забезпечення рівних прав і можливостей незалежно від статі.

Багато досліджень підтверджують, що психологічні відмінності між чоловіками і жінками значною мірою формуються під впливом соціальних і культурних факторів. Вони є результатом особливостей виховання, соціального навчання та засвоєння культурних моделей, які визначають, що вважається «чоловічим» і «жіночим» [8].

Гендерні стереотипи є невід'ємною складовою соціального пізнання та повсякденного мислення. Вони виступають як стійкі узагальнені уявлення про характеристики та поведінку чоловіків і жінок, які формуються історично та передаються через соціальні інститути. У процесі міжособистісної взаємодії люди часто приписують іншим не індивідуальні характеристики, а ті, які

відповідають усталеним уявленням про «типового чоловіка» або «типову жінку».

У науковому середовищі відсутня єдина позиція щодо природи гендерних стереотипів. Частина дослідників розглядає їх як спрощені, викривлені та упереджені узагальнення, що не завжди відповідають реальності. Інші підходи трактують стереотипізацію як необхідний когнітивний механізм, який допомагає людині впорядковувати соціальну інформацію та полегшує орієнтацію в складному соціальному середовищі.

Важливо зазначити, що гендерні стереотипи можуть мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки. З одного боку, вони спрощують соціальне сприйняття, з іншого – можуть обмежувати розвиток особистості, сприяти формуванню викривлених уявлень про гендерні ролі та виступати чинником соціальної напруги і конфліктів.

Гендерні стереотипи, що не відповідають сучасним соціальним реаліям, стають проблемою як на рівні суспільства, так і на рівні окремої особистості. Вони можуть ускладнювати формування гендерної ідентичності, впливати на самооцінку та обмежувати реалізацію потенціалу індивіда. Саме тому важливим є їх наукове вивчення, аналіз трансформацій у сучасному суспільстві та дослідження впливу на соціальну поведінку та міжособистісні взаємини [10].

Гендерні стереотипи – це стійкі, соціально зумовлені уявлення, характерні для певного суспільства на конкретному історичному етапі, щодо відмінностей між чоловіками та жінками, їхніх соціальних ролей, особистісних якостей і моделей поведінки. Вони виконують регулятивну функцію, визначаючи очікування стосовно «належної» поведінки представників різних статей.

Гендерні стереотипи функціонують як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Умовно можна виокремити два основні напрями їх впливу: формування гендерної ідентичності та закріплення гендерних ролей. Гендерна ідентичність відображає усвідомлення людиною своєї належності до

певної статі та прийняття відповідних соціальних очікувань, тоді як гендерні ролі визначають набір нормативних моделей поведінки, обов'язків і форм соціальної активності [22].

Формування гендерних стереотипів, за даними наукових досліджень, розпочинається з раннього дитинства в процесі соціалізації. Соціалізація передбачає засвоєння індивідом культурно зумовлених уявлень про допустиму та бажану поведінку, розподіл здібностей, соціальних функцій і відповідальності між чоловіками й жінками. Результатом цього процесу є опанування певних соціальних ролей і закріплення відповідних поведінкових патернів.

Гендерні стереотипи часто функціонують як соціальні норми, що підтримуються через механізми нормативного та інформаційного соціального тиску. Нормативний тиск спонукає індивіда дотримуватися гендерних ролей задля отримання соціального схвалення або уникнення осуду. Інформаційний тиск проявляється тоді, коли гендерні норми сприймаються як об'єктивно правильні та природні, оскільки вони постійно відтворюються в культурі, засобах масової інформації та повсякденних соціальних практиках. У результаті індивід приймає гендерні ролі та підпорядковується їм як соціально заданим стандартам [19].

Підпорядкування гендерним нормам може мати різний характер. Воно може проявлятися лише на рівні поведінки без внутрішнього прийняття відповідних переконань (поступливість), або ж охоплювати як поведінковий рівень, так і систему вірувань (інтерналізація). Також можливе прийняття гендерних норм через ідентифікацію з референтною групою, значущими однолітками чи рольовими моделями. Ступінь підпорядкування традиційним гендерним ролям є індивідуально варіативним і значною мірою залежить від досвіду гендерної соціалізації, зокрема від наявності жорстких санкцій за відхилення від нормативних моделей поведінки.

Вплив гендерних стереотипів на поведінку особистості особливо помітний у підлітковому та юнацькому віці. У цей період поведінка, що

відповідає усталеним гендерним уявленням, зазвичай оцінюється суспільством як соціально прийнятна, тоді як відхилення від стереотипів може викликати негативні реакції або осуд. При цьому дівчата, як правило, більш чутливо реагують на соціальний тиск, що пов'язано з їхньою більшою орієнтацією на міжособистісні взаємини та соціальне схвалення [20].

Гендерні стереотипи впливають і на комунікативні особливості особистості. Дослідження свідчать, що стиль спілкування юнаків і дівчат має як кількісні, так і якісні відмінності. Для юнаків більш значущими є зміст спільної діяльності та особистий успіх у ній, тоді як для дівчат важливішими виступають емоційна близькість і характер міжособистісних взаємин. Спілкування дівчат зазвичай є більш вибірковим, гнучким і орієнтованим на підтримку контактів, тоді як юнаки частіше використовують шаблонні форми взаємодії.

Стиль спілкування тісно пов'язаний із нормативними уявленнями про маскулінність і фемінінність. Традиційно маскулінний стиль орієнтований на підтримання статусу, домінування та досягнення, що передбачає стриманість у прояві емоцій і приховування вразливості. Фемінінний стиль, навпаки, спрямований на зменшення соціальної дистанції, встановлення психологічної близькості та емоційної підтримки. Така нормативна установка може обмежувати саморозкриття юнаків, зокрема ускладнювати переживання і подолання таких станів, як сором'язливість, яка часто сприймається як «нечоловіча» риса.

У цілому гендерні стереотипи визначають особливості соціальної поведінки, комунікації та міжособистісної взаємодії, закріплюючи соціально бажані моделі дій і обмежуючи можливості індивідуального самовираження. Усвідомлення механізмів їх формування та впливу є важливою передумовою для подолання стереотипних уявлень і розвитку більш гнучких, рівноправних форм соціальної поведінки [4].

У сучасному суспільстві існує велика кількість різноманітних стереотипів, серед яких особливе місце займають гендерні – соціально та

культурно зумовлені уявлення про характеристики, норми поведінки та ролі чоловіків і жінок. Гендерні стереотипи доцільно розглядати у двох площинах: як елемент індивідуальної самосвідомості (уявлення чоловіків і жінок про самих себе та власну групу) та як компонент колективної суспільної свідомості.

Під стереотипом розуміють спрощене, узагальнене та часто викривлене уявлення про соціальний об'єкт (особу, групу або соціальну спільноту), характерне для повсякденного мислення. Вперше поняття «стереотип» було введене У. Ліппманом, який визначав соціальні стереотипи як когнітивні образи, що полегшують сприйняття складної соціальної реальності, зменшують когнітивні витрати та водночас виконують захисну функцію щодо цінностей і установок особистості. Також стереотипи часто розглядаються як стійкі, повторювані моделі поведінки [35].

У структурному плані соціальні стереотипи характеризуються узгодженістю, схематичністю, однорідністю та відносною несуперечливістю. З точки зору динаміки їм властиві стійкість, ригідність і консервативність, що зумовлює їх опір змінам навіть під впливом нової інформації.

Гендерні стереотипи, як різновид соціальних, мають низку специфічних характеристик: узгодженість у межах соціальної групи, спрощеність і схематизацію уявлень, емоційно-оцінний компонент, високу стійкість, ригідність, а також певну неточність.

Узгодженість означає високий рівень спільності уявлень серед представників певної соціальної групи. Як зазначав М. Таджфел, стереотипи можна вважати соціальними лише тоді, коли вони поділяються значною частиною членів спільноти. Одним із пояснень високої узгодженості є гіпотеза недостатності міжгрупових контактів: чим менше особистого досвіду взаємодії з певною групою, тим більш узагальненими та стереотипними є уявлення про неї. Інше пояснення пропонує теорія самокатегоризації Дж. Тернера, згідно з якою стереотипи є результатом когнітивного процесу

групового самовизначення та посилюються за умов значущості соціальної ідентичності [37].

Схематичність і спрощеність стереотипів розглядаються як когнітивний механізм організації соціального досвіду. У цьому контексті стереотипи виконують адаптивну функцію, допомагаючи впорядкувати складну соціальну реальність та забезпечити швидку інтерпретацію соціальних явищ.

Емоційно-оцінний компонент гендерних стереотипів проявляється у поєднанні когнітивних та афективних елементів. Вони можуть існувати як на рівні знань про групу, так і на рівні емоційного ставлення до неї. Часто спостерігається тенденція до більш позитивного оцінювання чоловічого гендерного образу порівняно з жіночим, що характерно як для чоловіків, так і для жінок.

Гендерні стереотипи також виконують функцію підтримки андроцентричної культури, закріплюючи уявлення про соціальну перевагу чоловіків у певних сферах. Це призводить до формування занижених очікувань щодо жінок у професійній та соціально престижній діяльності. Наприклад, поширеним є уявлення про вищу професійну компетентність чоловіків, що впливає на розподіл соціальних ролей і можливостей.

Стійкість і ригідність гендерних стереотипів є однією з їх ключових характеристик. Дослідження показують, що вони змінюються повільно і є більш стійкими, ніж навіть расові стереотипи. Образи «типового чоловіка» (агресивного, незалежного, домінантного) та «типової жінки» (емоційної, турботливої, орієнтованої на інших) залишаються відносно стабільними протягом тривалого часу [5].

Водночас стійкість стереотипів не є абсолютною. Вони можуть трансформуватися під впливом соціально-економічних та культурних змін, зокрема через активну участь жінок у професійній сфері та суспільному житті. Індивідуальні особливості соціалізації також впливають на ступінь їх засвоєння та подолання.

Ще однією характеристикою є неточність стереотипів, яка проявляється у схильності до надмірного узагальнення та спрощення реальності. Це може призводити до помилкових уявлень про соціальні групи, навіть якщо певні риси частково їм притаманні.

Негативний вплив гендерних стереотипів проявляється у кількох аспектах. По-перше, вони посилюють уявні відмінності між чоловіками та жінками. По-друге, одна й та сама поведінка може інтерпретуватися по-різному залежно від гендеру особи. По-третє, стереотипи обмежують розвиток індивідуальних якостей, які не відповідають традиційним гендерним очікуванням.

Американські дослідники також відзначають, що гендерні стереотипи є більш впливовими, ніж расові, і часто приймаються самими членами груп, до яких вони застосовуються. Вони формуються дуже рано та засвоюються ще до появи критичного усвідомлення соціальних груп [39].

Таким чином, гендерні стереотипи є складним соціально-психологічним феноменом, який формується в процесі соціалізації, закріплюється в культурі та впливає на формування гендерних ролей і соціальної поведінки особистості. Незважаючи на активні наукові дослідження, їх визначення та інтерпретація залишаються предметом подальших дискусій.

Особливої актуальності проблема гендерних стереотипів набуває в контексті практичної діяльності психолога та фахівця соціальної роботи, оскільки саме ці спеціалісти безпосередньо стикаються з наслідками стереотипізованого мислення у поведінці дітей, підлітків і дорослих. Гендерні уявлення впливають на формування емоційних реакцій, способів подолання труднощів, комунікативних стратегій та вибору соціально прийнятних моделей поведінки.

У практиці роботи з дітьми та підлітками гендерні стереотипи часто проявляються у вигляді обмежень емоційного самовираження. Так, хлопчики можуть стикатися з негласною забороною на прояв страху, смутку або вразливості, тоді як дівчатам частіше приписується надмірна емоційність,

поступливість і відповідальність за міжособистісні стосунки. Такі установки можуть сприяти накопиченню внутрішнього напруження, агресивних реакцій або тривожних станів, що безпосередньо впливає на соціальну поведінку особистості [50].

У сімейному контексті гендерні стереотипи нерідко визначають розподіл ролей, відповідальності та очікувань, що може як підтримувати стабільність, так і провокувати конфлікти. Стереотипні уявлення про «чоловічі» та «жіночі» обов'язки, допустимі форми поведінки чи способи вирішення проблем можуть обмежувати можливості партнерської взаємодії, знижувати рівень задоволеності сімейними відносинами та ускладнювати процес соціального функціонування сім'ї.

Для фахівців соціальної роботи важливим є розуміння того, що гендерні стереотипи можуть виступати чинником соціальної вразливості. Вони здатні впливати на доступ до ресурсів, формування професійних очікувань, рівень самоповаги та готовність звертатися по допомогу. Наприклад, чоловіки можуть уникати психологічної підтримки через страх виглядати «слабкими», тоді як жінки можуть брати на себе надмірну відповідальність, ігноруючи власні потреби.

У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема кризових і травматичних умов, гендерні стереотипи можуть посилювати емоційне напруження та дезадаптивні форми поведінки. Очікування «витривалості», «стриманості» або «самопожертви» нерідко заважають своєчасному проживанню емоцій та використанню конструктивних стратегій самодопомоги. Саме тому в діяльності психолога та соціального працівника важливо не лише фіксувати прояви стереотипів, а й працювати з ними як із соціально сконструйованими обмеженнями [19].

Таким чином, аналіз гендерних стереотипів у межах даного дослідження розглядається не лише як теоретична проблема, а як практично значущий чинник формування соціальної поведінки особистості, що потребує

цілеспрямованого вивчення та розробки рекомендацій щодо зниження їхнього обмежувального впливу в соціально-психологічній практиці.

1.2. Механізми формування гендерних стереотипів у процесі соціалізації

Гендерні уявлення особистості формуються під впливом гендерних стереотипів, які являють собою сукупність соціально закріплених норм, переконань і очікувань щодо становища чоловіків і жінок у суспільстві, їхніх ролей, моделей поведінки, мотивів та потреб. Гендерні стереотипи виконують функцію впорядкування соціальної реальності, водночас закріплюючи наявні гендерні розбіжності та часто стаючи перешкодою для трансформацій у сфері гендерних відносин і досягнення гендерної рівності.

Важливим механізмом формування гендерних уявлень є гендерна соціалізація, яку розглядають як процес засвоєння індивідом соціальних ролей, очікувань і норм поведінки, зумовлених його біологічною статтю. У ході соціалізації людина опановує моделі «чоловічої» та «жіночої» поведінки, які визнаються соціально прийнятними в конкретному культурно-історичному контексті [16].

Гендерні ролі визначаються як система норм і правил поведінки жінок і чоловіків, що ґрунтується на традиційних уявленнях про фемінність і маскулінність. Ці ролі не є універсальними або незмінними: вони варіюються залежно від культури, соціальної структури суспільства та історичного періоду, поступово зазнаючи трансформацій.

Засвоєння індивідом культурної моделі гендера відбувається через конструювання та інтерпретацію відмінностей між статями. Гендерна соціалізація чоловіків і жінок відбувається в різних соціально-психологічних умовах і включає два взаємопов’язані аспекти:

– опанування соціально схвалених моделей поведінки, норм, цінностей і стереотипів, пов’язаних із гендерною належністю;

– цілеспрямований вплив соціального середовища, спрямований на формування відповідності поведінки індивіда очікуванням суспільства щодо чоловіків і жінок.

У процесі соціалізації насамперед засвоюються загальнозначущі, колективні норми, які з часом інтегруються в структуру особистості та починають регулювати поведінку на неусвідомлюваному рівні. Інформація про диференційовані гендерні ролі та очікування фіксується у свідомості людини у вигляді так званих гендерних схем. Основними агентами гендерної соціалізації виступають сім'я, групи однолітків, освітні заклади, засоби масової інформації, професійне середовище, релігійні та громадські інституції [24].

До основних механізмів гендерної соціалізації належать диференціальне підкріплення та диференціальне наслідування. Диференціальне підкріплення полягає в заохоченні соціально прийнятної гендерно-рольової поведінки та санкціонуванні або несхваленні поведінки, що не відповідає очікуванням. Диференціальне наслідування проявляється у виборі індивідом зразків поведінки в найближчому соціальному оточенні – у родині, серед однолітків, у школі – та подальшому відтворенні цих моделей.

Суспільство традиційно орієнтується у вихованні на дихотомію фемінності та маскулінності, демонструючи більшу толерантність до маскулінної поведінки дівчат і водночас жорсткіше засуджуючи фемінні прояви у хлопців. Такі асиметричні очікування можуть стати джерелом внутрішніх конфліктів, особливо якщо дитина або підліток не відповідає домінантним гендерним нормам.

Гендерна соціалізація триває протягом усього життя людини, проте з віком зростає рівень усвідомленості та самостійності у виборі цінностей і моделей поведінки. У певних життєвих обставинах можливі процеси гендерної ресоціалізації, що передбачають перегляд раніше засвоєних установок і формування нових поведінкових стратегій.

Особливу роль у формуванні гендерної свідомості відіграють освітньо-виховні інституції. Саме в період навчання відбувається інтенсивне становлення гендерної культури, громадянських цінностей і самоідентифікації. Водночас значний вплив на відтворення або трансформацію гендерних стереотипів має особистість педагога, стиль викладання та характер взаємодії в освітньому середовищі [4].

Дослідження свідчать, що вчителі нерідко по-різному реагують на поведінку хлопців і дівчат, заохочуючи активність, ініціативність і змагальність у хлопців та слухняність, старанність і зовнішню охайність у дівчат. Такі педагогічні установки можуть непомітно відтворювати традиційні гендерні стереотипи. Водночас сучасні освітні підходи, орієнтовані на партнерську взаємодію, повагу, відкритість і гнучкість, сприяють формуванню гендерної чутливості, критичного мислення та толерантності.

Таким чином, гендерна соціалізація є складним і багаторівневим процесом, у якому поєднуються вплив соціальних інститутів, міжособистісних взаємодій і внутрішніх психологічних механізмів. Усвідомлення ролі гендерних стереотипів у цьому процесі є необхідною умовою для аналізу їхнього впливу на соціальну поведінку особистості та подальшої розробки ефективних рекомендацій щодо зниження їх обмежувального впливу [43].

У сфері соціальної роботи гендерні стереотипи виступають не лише як соціально-психологічне явище, а як суттєвий чинник формування соціальної поведінки особистості, що безпосередньо впливає на рівень соціальної адаптації, доступ до ресурсів, характер міжособистісних відносин та ефективність соціальної підтримки. Соціальний працівник у своїй професійній діяльності постійно стикається з наслідками стереотипізованих гендерних уявлень як на індивідуальному, так і на сімейному та громадському рівнях.

Гендерні стереотипи можуть формувати соціальні обмеження, які визначають очікувані моделі поведінки клієнтів соціальної роботи. Так, від чоловіків часто очікується економічна самостійність, емоційна стриманість та готовність брати на себе роль «годувальника», тоді як жінкам приписується

відповідальність за догляд, виховання дітей і підтримання емоційного клімату в родині. У ситуаціях соціальної вразливості – безробіття, внутрішнього переміщення, кризових або травматичних подій – такі очікування можуть посилювати почуття провини, безпорадності та соціального виключення.

Для клієнтів соціальної роботи гендерні стереотипи нерідко стають бар'єром звернення по допомогу. Чоловіки можуть уникати психологічної або соціальної підтримки через страх втрати статусу, сприйняття допомоги як прояву слабкості. Жінки, своєю чергою, часто схильні знецінювати власні потреби, зосереджуючись на потребах інших членів сім'ї, що призводить до емоційного виснаження та хронічного стресу. У такому контексті соціальна поведінка особистості формується не лише під впливом об'єктивних умов життя, а й через внутрішньо засвоєні гендерні установки [15].

Особливої уваги в соціальній роботі потребують діти та підлітки, для яких гендерні стереотипи є важливим чинником соціалізації. Стереотипні уявлення можуть обмежувати розвиток емоційної сфери, комунікативних навичок та соціальної гнучкості. Наприклад, заборона на прояв слабкості у хлопців або очікування поступливості й надмірної відповідальності від дівчат може сприяти формуванню дезадаптивних форм поведінки – агресії, замкненості, тривожності, труднощів у побудові стосунків.

У роботі з сім'ями гендерні стереотипи часто проявляються у нерівному розподілі ролей і відповідальності, що може бути джерелом конфліктів, напруження та зниження якості сімейного функціонування. Соціальний працівник має враховувати, що конфлікти в родині нерідко пов'язані не лише з матеріальними труднощами, а й з невідповідністю реальної поведінки членів сім'ї традиційним гендерним очікуванням.

З професійної точки зору соціальної роботи важливим є розуміння того, що гендерні стереотипи можуть відтворюватися на інституційному рівні – через правила надання соціальних послуг, стилі комунікації спеціалістів, формальні й неформальні критерії оцінки потреб клієнтів. Нерефлексовані

стереотипи можуть призводити до вторинної стигматизації, знецінення досвіду клієнта або неадекватного вибору форм допомоги.

Водночас соціальна робота має значний потенціал для деконструкції гендерних стереотипів. Через психоедукацію, консультативну та групову роботу, розвиток навичок емоційної регуляції, підтримку альтернативних моделей поведінки соціальні працівники можуть сприяти формуванню більш гнучких і адаптивних стратегій соціальної поведінки особистості. Особливу роль у цьому процесі відіграють профілактичні програми, тренінги та міждисциплінарна взаємодія.

Таким чином, у контексті соціальної роботи гендерні стереотипи слід розглядати як важливий соціально-психологічний чинник, що впливає на поведінкові стратегії, якість соціального функціонування та здатність особистості ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Це обґрунтовує необхідність їх цілеспрямованого вивчення в межах емпіричного дослідження та подальшої розробки практичних рекомендацій для фахівців соціальної сфери.

1.3. Вплив гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості

Соціальна поведінка особистості формується в процесі тривалої взаємодії індивіда з соціальним середовищем та визначається системою норм, цінностей і очікувань, що панують у суспільстві. Одним із ключових чинників цього процесу є гендерні стереотипи, які задають уявлення про «належні» форми поведінки, риси характеру, соціальні ролі та життєві стратегії чоловіків і жінок. Вплив гендерних стереотипів на соціальну поведінку має багаторівневий характер і проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

На когнітивному рівні гендерні стереотипи формують систему переконань та уявлень особистості про власні можливості, обмеження й

соціальні очікування. Індивід засвоює узагальнені уявлення про те, які якості, види діяльності та стилі взаємодії є «прийнятними» або «неприйнятними» для представників певної статі. Унаслідок цього формується гендерно зумовлена інтерпретація соціальних ситуацій, що впливає на оцінку власної поведінки та поведінки інших людей. Наприклад, активність і наполегливість у чоловіків часто сприймаються як соціально схвалювані риси, тоді як аналогічна поведінка жінок може оцінюватися як надмірна або небажана [31].

На емоційному рівні гендерні стереотипи визначають допустимі способи переживання та вираження почуттів. Соціальні очікування щодо емоційної стриманості чоловіків і підвищеної емоційності жінок впливають на розвиток емоційної сфери особистості, формування навичок саморегуляції та емоційного самовираження. Обмеження у вираженні певних емоцій може призводити до внутрішнього напруження, тривожності або агресивних реакцій, що безпосередньо відбивається на соціальній поведінці та міжособистісних взаємодіях.

На поведінковому рівні вплив гендерних стереотипів проявляється у виборі моделей соціальної взаємодії, стилів спілкування та стратегій розв’язання конфліктів. Особистість орієнтується на ті поведінкові зразки, які вважаються соціально прийнятними для її гендерної належності. Це стосується як повсякденної комунікації, так і більш складних форм соціальної активності – професійної реалізації, участі в громадському житті, сімейних ролей. Таким чином, гендерні стереотипи виконують регулятивну функцію, водночас обмежуючи спектр можливих поведінкових стратегій.

Особливо виразно вплив гендерних стереотипів проявляється в процесі соціалізації дітей та підлітків. На ранніх етапах розвитку стереотипні уявлення засвоюються через сімейне виховання, освітнє середовище та взаємодію з однолітками. Дітей заохочують до поведінки, що відповідає традиційним гендерним ролям, і водночас коригують або засуджують відхилення від них. У підлітковому віці посилюється роль групи однолітків, де гендерні стереотипи можуть виступати інструментом соціального тиску та контролю,

впливаючи на самооцінку, соціальний статус і поведінкові вибори особистості.

У дорослому віці гендерні стереотипи продовжують впливати на соціальну поведінку, зокрема у сфері професійної діяльності та сімейних відносин. Стереотипні очікування щодо «чоловічих» і «жіночих» професій, стилів лідерства та розподілу сімейних обов'язків можуть обмежувати можливості самореалізації, сприяти виникненню рольових конфліктів і знижувати рівень задоволеності життям. У соціальній поведінці це може проявлятися у пасивності, униканні відповідальності або, навпаки, у надмірному навантаженні на себе [22].

З точки зору соціальної роботи гендерні стереотипи мають особливе значення, оскільки вони впливають на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин і звертатися по соціальну підтримку. Стереотипні уявлення про самодостатність і силу можуть стримувати чоловіків від пошуку допомоги, тоді як жінки можуть бути схильні до самопожертви та ігнорування власних потреб. Це визначає специфіку соціальної поведінки клієнтів соціальної роботи та потребує врахування в процесі надання допомоги.

Крім того, гендерні стереотипи можуть виступати чинником соціальних конфліктів. Невідповідність реальної поведінки особистості очікуванням, зумовленим її гендерною роллю, часто призводить до соціального осуду, міжособистісних напружень і внутрішніх конфліктів. У таких випадках соціальна поведінка набуває дезадаптивних форм, що ускладнює соціальне функціонування особистості.

Водночас усвідомлення впливу гендерних стереотипів створює підґрунтя для їх подолання. Рефлексія власних гендерних установок, розвиток критичного мислення та підтримка альтернативних моделей поведінки сприяють формуванню більш гнучкої та адаптивної соціальної поведінки. Для фахівців соціальної роботи це відкриває можливості для цілеспрямованого

впливу на процеси соціалізації, профілактики соціальної дезадаптації та підтримки особистісного розвитку клієнтів [2].

Отже, гендерні стереотипи є потужним соціально-психологічним чинником формування соціальної поведінки особистості, що впливає на всі основні сфери її життєдіяльності. Їхній багаторівневий вплив зумовлює необхідність комплексного аналізу цього явища та обґрунтовує доцільність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зменшення обмежувального впливу гендерних стереотипів у соціальній практиці.

Гендерні стереотипи є соціально зумовленими уявленнями про «належну» поведінку, ролі, риси характеру та життєві сценарії жінок і чоловіків. Вони формуються під впливом сім'ї, освіти, культури, релігії, медіа та соціального середовища і виступають важливим регулятором соціальної поведінки особистості.

Соціальна поведінка особистості – це сукупність дій, реакцій, способів взаємодії з іншими людьми та соціальними інститутами, які визначаються соціальними нормами, цінностями, очікуваннями й внутрішніми установками. Гендерні стереотипи впливають на те, як людина сприймає себе, які моделі поведінки обирає, які ролі вважає доступними або забороненими.

Розглянемо вплив гендерних стереотипів на формування самосприйняття та ідентичності. Одним із ключових механізмів впливу гендерних стереотипів є формування гендерної ідентичності. З раннього дитинства особистість засвоює соціальні повідомлення на кшталт:

- «хлопчики не плачуть»;
- «дівчинка має бути слухняною»;
- «чоловік повинен бути сильним»;
- «жінка має піклуватися про інших».

У результаті формується внутрішня установка, яка визначає:

- допустимі та недопустимі емоційні реакції;
- стиль комунікації;
- рівень активності або пасивності;

– ставлення до допомоги та підтримки.

У роботі з дітьми соціальні працівники часто стикаються з ситуаціями, коли хлопчики демонструють агресивну поведінку замість вербалізації емоцій, оскільки вираження страху чи суму сприймається як «слабкість». Дівчата ж, навпаки, можуть пригнічувати власні потреби, демонструючи надмірну поступливість і відповідальність [31].

Розглянемо вплив гендерних стереотипів на міжособистісну взаємодію. Гендерні стереотипи визначають очікування щодо поведінки у міжособистісних стосунках:

– хто має бути лідером;

– хто бере відповідальність;

– хто має поступатися;

– хто має проявляти ініціативу.

Це впливає на соціальну активність, участь у групових процесах, рівень суб'єктності особистості. У групових заняттях із підлітками соціальні працівники можуть спостерігати, що хлопці частіше беруть слово, перебивають інших, проявляють домінантну поведінку, тоді як дівчата уникають публічних висловлювань, навіть маючи сформовану позицію. Це ускладнює формування навичок самопрезентації та асертивності у дівчат [33].

Щодо впливу гендерних стереотипів на поведінку в кризових і складних життєвих обставинах. У ситуаціях стресу, втрат, насильства або соціальної вразливості гендерні стереотипи можуть:

– обмежувати звернення по допомогу;

– сприяти самозвинуваченню;

– посилювати почуття сорому та провини;

– формувати деструктивні стратегії подолання труднощів.

Чоловіки, які пережили психологічне або фізичне насильство, рідше звертаються по допомогу через стереотип «чоловік має впоратися сам». Жінки ж у подібних ситуаціях можуть тривалий час залишатися в деструктивних стосунках, вважаючи це «нормою» або власною відповідальністю.

Розглянемо вплив гендерних стереотипів на професійну та соціальну активність. Гендерні стереотипи впливають на вибір професії, рівень кар'єрних амбіцій, участь у прийнятті рішень, а також на ставлення до влади та відповідальності.

У процесі профорієнтаційної роботи соціальні працівники можуть спостерігати, що:

– дівчата частіше орієнтуються на «допомагаючі» професії, навіть маючи здібності до технічних чи управлінських сфер;

– хлопці уникають соціальної або доглядової діяльності, боячись осуду.

Це обмежує можливості самореалізації та сприяє відтворенню нерівності. Розглянемо значення подолання гендерних стереотипів у соціальній роботі. Для соціальної роботи важливим є не лише усвідомлення наявності гендерних стереотипів, а й активна робота з їх зменшенням. Це передбачає:

– формування критичного мислення щодо гендерних норм;

– розвиток гнучких моделей поведінки;

– підтримку рівного доступу до ресурсів;

– створення безпечного простору для самовираження.

Соціальний працівник виступає агентом змін, який допомагає клієнтам:

– розширювати уявлення про власні можливості;

– знижувати внутрішні обмеження;

– формувати адаптивну соціальну поведінку незалежно від статі.

Теоретичний аналіз проблеми гендерних стереотипів як чинника формування соціальної поведінки особистості засвідчив, що гендерні уявлення виступають не лише системою соціально закріплених норм і очікувань щодо поведінки жінок і чоловіків, але й глибоким психологічним механізмом, який визначає способи взаємодії особистості з соціальним середовищем. Засвоєння гендерних стереотипів відбувається у процесі соціалізації та проявляється у виборі соціальних ролей, стилях поведінки, рівні

соціальної активності, особливостях емоційного реагування та готовності особистості звертатися по допомогу в складних життєвих ситуаціях [5].

У контексті соціальної роботи проблема гендерних стереотипів набуває особливої актуальності, оскільки вони часто функціонують як приховані бар'єри ефективної соціальної підтримки. Традиційні уявлення про «чоловічу» та «жіночу» поведінку можуть обмежувати можливості клієнтів у реалізації власного потенціалу, знижувати рівень їх соціальної адаптації та ускладнювати взаємодію з фахівцями соціальної сфери. Зокрема, гендерні стереотипи можуть зумовлювати пасивність, залежність, занижену самооцінку або, навпаки, надмірну жорсткість поведінки, емоційну закритість і небажання приймати допомогу.

Таким чином, емпіричне дослідження у межах даної роботи спрямоване на виявлення взаємозв'язку між рівнем засвоєння гендерних стереотипів та особливостями соціальної поведінки особистості. Особлива увага приділяється таким поведінковим проявам, як соціальна активність, відповідальність за власні рішення, ініціативність у міжособистісній взаємодії та готовність до використання ресурсів соціальної підтримки. Аналіз зазначених характеристик дозволяє простежити, яким чином гендерні установки впливають на реальні поведінкові стратегії особистості у соціальному просторі.

Важливим аспектом емпіричного дослідження є також аналіз гендерних відмінностей у формуванні соціальної поведінки. Очікується, що у жінок гендерні стереотипи частіше пов'язані з орієнтацією на підпорядкованість, самопожертву та заниження власних потреб, тоді як у чоловіків – з установками на емоційну стриманість, самодостатність та уникання звернення по допомогу. Такі відмінності мають суттєве значення для соціальної роботи, оскільки зумовлюють необхідність застосування гендерно чутливих підходів у роботі з різними категоріями клієнтів [48].

На основі проведеного теоретичного аналізу висувається припущення, що гендерні стереотипи чинять статистично значущий вплив на формування

соціальної поведінки особистості. Зокрема, чим вищим є рівень засвоєння традиційних гендерних стереотипів, тим менш гнучкою, менш активною та більш обмеженою у виборі поведінкових стратегій стає соціальна поведінка особистості. Це положення покладено в основу емпіричного дослідження, результати якого слугуватимуть підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо подолання негативного впливу гендерних стереотипів у професійній діяльності соціальних працівників.

Отримані в ході емпіричного дослідження дані дозволять не лише поглибити наукове розуміння проблеми гендерної зумовленості соціальної поведінки, але й обґрунтувати напрями практичної роботи, спрямованої на формування більш гнучких, адаптивних і рівноправних моделей соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості та визначення їх ролі як соціально-психологічного чинника, що регулює особливості міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації та поведінкових стратегій індивіда. Дослідження має комплексний характер і поєднує соціально-психологічний та соціологічний підходи до аналізу гендерно зумовленої поведінки.

Метою емпіричної частини є виявлення рівня вираженості гендерних стереотипів у респондентів, а також встановлення їх взаємозв'язку з особливостями соціальної поведінки особистості, зокрема рівнем соціальної адаптації, комунікативної активності та схильності до певних поведінкових стратегій у міжособистісній взаємодії.

Програма дослідження включає такі етапи: підготовчий етап (визначення мети, завдань, підбір методичного інструментарію), етап збору емпіричних даних, етап обробки та аналізу отриманих результатів, а також інтерпретацію даних і формулювання висновків.

Мета дослідження – визначити рівень засвоєння гендерних стереотипів та проаналізувати їх вплив на соціальну поведінку особистості.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень засвоєння гендерних стереотипів має значущий вплив на формування соціальної поведінки особистості. Зокрема, високий рівень інтеріоризації традиційних гендерних стереотипів пов'язаний із меншою соціальною гнучкістю, зниженням соціальної активності та обмеженістю поведінкових стратегій у

міжособистісній взаємодії, тоді як низький рівень гендерних стереотипів сприяє формуванню більш адаптивної, гнучкої та соціально активної соціальної поведінки.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати рівень засвоєння гендерних стереотипів у досліджуваних респондентів;

2) визначити особливості соціальної поведінки особистості (соціальна адаптація, комунікативна активність, емоційний комфорт);

3) дослідити взаємозв'язок між рівнем гендерних стереотипів та показниками соціальної поведінки;

4) виявити можливі гендерні відмінності у проявах соціальної поведінки;

5) узагальнити результати дослідження та визначити їх значення для соціальної роботи.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз наукових джерел, систематизація, узагальнення. Емпіричні: використано «Опитувальник гендерних установок» (адаптація Т. О. Костіної) та методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Методи математичної статистики застосовано для обробки та інтерпретації отриманих результатів (кореляційний та порівняльний аналіз).

З метою вивчення впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості у межах емпіричного дослідження було використано валідні психодіагностичні методики, що широко застосовуються у сучасних дослідженнях у сфері психології та соціальної роботи.

З метою дослідження впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості у межах емпіричної частини роботи було використано комплекс валідних психодіагностичних методів, які дозволяють комплексно оцінити як рівень засвоєння гендерних установок, так і особливості соціально-психологічної адаптації індивіда.

Для вивчення рівня вираженості гендерних стереотипів застосовано «Опитувальник гендерних установок» (адаптація Т. О. Костіної) (Додаток А). Дана методика спрямована на діагностику ставлення особистості до традиційних і сучасних моделей гендерної поведінки, а також дозволяє визначити ступінь прийняття стереотипних уявлень про соціальні ролі чоловіків і жінок. Опитувальник дає змогу виявити орієнтацію респондента на традиційні (патерналістські) або рівноправні (егалітарні) гендерні установки, що є ключовим показником рівня інтеріоризації гендерних стереотипів.

Застосування даної методики у межах дослідження дозволяє оцінити, якою мірою гендерні установки впливають на формування поведінкових стратегій особистості, особливості її соціальної взаємодії, а також готовність до прийняття рівноправних моделей соціальних відносин [1].

Для дослідження особливостей соціальної поведінки особистості використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (Додаток Б). Дана методика дозволяє комплексно оцінити рівень соціальної адаптації індивіда та визначити такі показники, як прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, рівень адаптованості до соціального середовища, а також схильність до домінування або підпорядкування у міжособистісній взаємодії.

Отримані за цією методикою результати є важливими для аналізу соціальної поведінки особистості, оскільки дозволяють визначити, наскільки ефективно індивід функціонує у соціальному середовищі, як він взаємодіє з іншими людьми та якою мірою здатний до адаптації в умовах соціальних впливів, у тому числі гендерно зумовлених.

Застосування поєднання зазначених методик забезпечує можливість комплексного аналізу взаємозв’язку між рівнем гендерних установок та особливостями соціальної поведінки особистості, що відповідає меті та завданням емпіричного дослідження [2].

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 50 респондентів, які представляють різні соціально-демографічні групи. До вибірки увійшли особи

різного віку та соціального досвіду, що дозволило забезпечити варіативність даних та підвищити репрезентативність результатів дослідження.

Зокрема, у дослідженні брали участь респонденти віком від 20 до 55 років, що дало змогу охопити як період ранньої дорослості, так і більш зрілий етап соціального функціонування особистості. Вибірка є цілеспрямованою та сформована з урахуванням необхідності отримання різнорідних емпіричних даних щодо рівня засвоєння гендерних стереотипів та особливостей соціальної поведінки.

Такий підхід дозволяє врахувати вплив вікових та соціальних відмінностей на формування гендерних установок, а також забезпечує більш об’єктивний аналіз взаємозв’язку між гендерними стереотипами та соціальною поведінкою особистості.

У процесі проведення дослідження дотримано принципів етичності соціально-наукових досліджень:

- добровільна участь респондентів;
- анонімність і конфіденційність відповідей;
- використання даних виключно в наукових цілях;
- відсутність будь-якого тиску на учасників дослідження.

Організація емпіричного дослідження забезпечує комплексне вивчення впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості. Обрані методики дозволяють не лише визначити рівень вираженості гендерних установок, а й простежити їх зв’язок із показниками соціально-психологічної адаптації, емоційного комфорту, прийняття себе та інших, а також особливостями міжособистісної взаємодії. Сформована вибірка респондентів дає змогу отримати різнопланові емпіричні дані та здійснити подальший аналіз впливу вікових і соціальних чинників на прояви гендерно зумовленої поведінки. Дотримання етичних принципів дослідження забезпечило добровільність участі, конфіденційність відповідей та коректність використання отриманих результатів. Отже, визначені методологічні засади створюють необхідне підґрунтя для подальшого аналізу результатів

емпіричного дослідження та формулювання висновків щодо ролі гендерних стереотипів у соціальній поведінці особистості.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено їх кількісну та якісну обробку з метою глибокого аналізу впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості. Особливу увагу приділено виявленню закономірностей взаємозв'язку між рівнем засвоєння гендерних установок та показниками соціально-психологічної адаптації, що є ключовими індикаторами ефективності соціального функціонування особистості. Аналіз результатів дав змогу простежити, якою мірою традиційні або егалітарні гендерні уявлення можуть впливати на особливості міжособистісної взаємодії, рівень емоційного комфорту та здатність особистості пристосовуватися до соціального середовища. Важливим було також з'ясування того, чи виступають гендерні стереотипи обмежувальним чинником у виборі поведінкових стратегій та побудові соціальних контактів.

Отримані результати аналізувалися у декількох вимірах:

– загальний рівень вираженості гендерних установок;

– структура соціально-психологічної адаптації особистості;

– порівняльний аналіз показників у групах з різним рівнем гендерних стереотипів;

– кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними.

Такий підхід дозволив не лише зафіксувати наявність статистичних залежностей, а й інтерпретувати їх з позицій соціальної психології та практики соціальної роботи. Завдяки поєднанню кількісного та якісного аналізу стало можливим більш повно розкрити зміст отриманих результатів і визначити їх практичне значення. Це дозволяє розглядати гендерні стереотипи не лише як систему соціальних уявлень, а й як чинник, що може впливати на адаптаційні можливості, соціальну активність і характер поведінки особистості.

З метою визначення рівня засвоєння гендерних стереотипів на першому етапі дослідження було проаналізовано результати за методикою «Опитувальник гендерних установок» в адаптації Т. О. Костіної. Отримані дані дозволили виявити вираженість традиційних та егалітарних гендерних уявлень у респондентів, узагальнені результати яких подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень засвоєння гендерних стереотипів

Рівень гендерних установок	Кількість	Відсоток	Психологічна характеристика
Високий рівень традиційних установок	18	36 %	Жорстка фіксація ролей, орієнтація на нормативні очікування
Середній рівень	21	42 %	Поєднання традиційних і егалітарних уявлень
Низький рівень (егалітарні установки)	11	22 %	Гнучкість, орієнтація на рівноправні моделі

Результати дослідження свідчать, що понад третина респондентів демонструє високий рівень традиційних гендерних установок, що проявляється у схильності до чіткого розмежування «чоловічих» і «жіночих» соціальних ролей, очікуванні відповідності поведінки індивіда нормативним гендерним стандартам, а також у меншій готовності до перегляду усталених моделей взаємодії.

Респонденти з середнім рівнем гендерних установок характеризуються суперечливістю у поглядах: з одного боку, вони декларують ідеї рівності, з іншого – у поведінці часто відтворюють стереотипні сценарії, особливо у ситуаціях соціального тиску або невизначеності.

Група з низьким рівнем традиційних гендерних стереотипів демонструє орієнтацію на партнерські моделі соціальних відносин, більшу толерантність до індивідуальних відмінностей та здатність адаптувати свою поведінку залежно від контексту, а не від статево-рольових очікувань.

Для практики соціальної роботи ці дані є принципово важливими, оскільки свідчать про наявність значної групи клієнтів, чия поведінка регулюється не власними потребами, а зовнішніми нормативними приписами.

З метою вивчення особливостей соціальної поведінки особистості та рівня її адаптації до соціального середовища було проведено діагностику за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда. Дана методика дозволяє комплексно оцінити ключові показники соціально-психологічної адаптації, зокрема прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та загальний рівень адаптованості. Її застосування є доцільним у межах дослідження, оскільки соціальна поведінка особистості значною мірою залежить від здатності людини ефективно взаємодіяти з оточенням, приймати соціальні норми та адаптуватися до змін. Особливу увагу було приділено тим показникам, які можуть відображати вплив гендерних установок на впевненість у собі, характер міжособистісної взаємодії та рівень емоційної стабільності. Аналіз отриманих даних дав змогу простежити, наскільки респонденти демонструють адаптивні або проблемні форми соціального функціонування. Отримані результати дали можливість здійснити детальний аналіз особливостей соціального функціонування респондентів, які представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники соціально-психологічної адаптації респондентів

Показник	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Соціальна адаптація	30 %	46 %	24 %
Прийняття себе	28 %	44 %	28 %
Прийняття інших	26 %	48 %	26 %
Емоційний комфорт	34 %	42 %	24 %
Внутрішній контроль	32 %	40 %	28 %

Аналіз показників соціальної адаптації свідчить, що майже третина респондентів перебуває у зоні підвищеного соціально-психологічного ризику.

Низький рівень адаптації у поєднанні з недостатнім емоційним комфортом вказує на труднощі у побудові стабільних міжособистісних відносин та схильність до внутрішніх конфліктів.

Особливо показовим є низький рівень внутрішнього контролю, що означає орієнтацію на зовнішні соціальні норми та очікування як основний регулятор поведінки. У контексті гендерної проблематики це свідчить про значний вплив стереотипних уявлень на саморегуляцію особистості.

З точки зору соціальної роботи, такі клієнти часто демонструють залежну поведінку, труднощі у прийнятті рішень та підвищену вразливість до соціального тиску.

З метою виявлення відмінностей у показниках соціально-психологічної адаптації залежно від рівня засвоєння гендерних стереотипів було здійснено порівняльний аналіз досліджуваних груп. Респонденти були умовно поділені на групи відповідно до високого, середнього та низького рівня гендерних установок. Такий підхід дозволив простежити специфіку прояву соціальної поведінки в залежності від ступеня інтеріоризації гендерних стереотипів. Узагальнені середні показники соціальної адаптації у виділених групах представлено в таблиці.

Таблиця 2.3

Середні показники соціальної адаптації у групах

Група	Соціальна адаптація	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль
Високий рівень гендерних стереотипів	42,3	39,1	40,5
Середній рівень	55,6	52,8	54,2
Низький рівень	68,4	66,9	67,1

Респонденти з високим рівнем традиційних гендерних установок демонструють найнижчі показники адаптації, що свідчить про обмеженість поведінкових стратегій та труднощі у гнучкому реагуванні на соціальні ситуації.

Натомість респонденти з егалітарними установками характеризуються значно вищим рівнем соціальної адаптації, емоційної стабільності та внутрішньої автономії.

З метою перевірки висунутої гіпотези та встановлення наявності статистичного взаємозв'язку між рівнем гендерних установок і особливостями соціальної поведінки особистості було проведено кореляційний аналіз. Для обробки емпіричних даних застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволяє визначити напрямок і силу лінійного зв'язку між двома кількісними змінними.

Вибір даного статистичного методу обґрунтований тим, що досліджувані показники (рівень гендерних установок та параметри соціально-психологічної адаптації) представлені у кількісному вимірі та можуть бути коректно порівняні між собою з метою виявлення взаємозалежностей.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) варіюється в межах від -1 до +1, де:

– значення понад 0 вказують на прямий зв'язок (зі зростанням одного показника зростає інший);

– значення менше 0 вказують на зворотний зв'язок (зі зростанням одного показника інший знижується);

– значення, близькі до 0, свідчать про відсутність суттєвого зв'язку.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між гендерними установками та показниками соціальної поведінки

Показник	r	Характер зв'язку
Гендерні установки – соціальна адаптація	-0,61	помірно сильний зворотний
Гендерні установки – емоційний комфорт	-0,57	помірний зворотний
Гендерні установки – прийняття себе	-0,49	помірний зворотний
Гендерні установки – внутрішній контроль	-0,53	помірний зворотний

Отримані результати свідчать про наявність стійкого зворотного взаємозв’язку між рівнем гендерних установок та основними показниками соціальної поведінки особистості.

Найбільш виражений негативний зв’язок зафіксовано між гендерними установками та загальним рівнем соціальної адаптації (r = -0,61). Це означає, що зі зростанням рівня традиційних гендерних стереотипів знижується здатність особистості ефективно адаптуватися до соціального середовища, налагоджувати міжособистісні контакти та гнучко реагувати на соціальні ситуації.

Подібна тенденція спостерігається і щодо емоційного комфорту (r = -0,57), що може свідчити про підвищення внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та зниження психологічного благополуччя у осіб із високим рівнем гендерних стереотипів.

Зворотний зв’язок також виявлено між гендерними установками та внутрішнім контролем (r = -0,53). Це вказує на те, що респонденти з більш жорсткими гендерними уявленнями частіше схильні до зовнішньої регуляції поведінки, орієнтації на соціальні очікування та нормативний тиск.

Найслабший, але також статистично значущий зв’язок виявлено між гендерними установками та прийняттям себе (r = -0,49), що може свідчити про часткове зниження самооцінки та внутрішньої гармонії у осіб із вираженими стереотипними уявленнями.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та дозволяють стверджувати, що гендерні стереотипи виступають значущим чинником, який впливає на формування соціальної поведінки особистості. Зокрема, вони обмежують соціальну гнучкість, знижують рівень адаптації та впливають на емоційний стан індивіда.

З позиції соціальної роботи це має важливе практичне значення, оскільки дозволяє розглядати роботу з гендерними установками як один із

напрямів підвищення соціальної адаптації клієнтів та покращення їх психологічного функціонування.

Проведене емпіричне дослідження дозволило досягти поставленої мети та виявити особливості впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості. Отримані результати свідчать про наявність стійких взаємозв'язків між рівнем засвоєння гендерних установок та показниками соціально-психологічної адаптації.

Аналіз даних за методикою «Опитувальник гендерних установок» (адаптація Т. О. Костіної) показав, що у значної частини респондентів зберігається помірний або високий рівень традиційних гендерних уявлень, що свідчить про часткову інтеріоризацію стереотипних моделей чоловічої та жіночої поведінки. Водночас у частини вибірки виявлено тенденцію до більш егалітарних установок, що може розглядатися як ознака поступової трансформації гендерних уявлень у сучасному суспільстві.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд) засвідчили, що рівень соціальної адаптації, емоційного комфорту та внутрішнього контролю у респондентів є варіативним і залежить від особливостей їхніх гендерних установок. Особи з більш вираженими традиційними гендерними стереотипами частіше демонструють нижчий рівень соціальної гнучкості, менш розвинену здатність до самоприйняття та підвищену залежність від зовнішніх соціальних норм.

Порівняльний аналіз груп із різним рівнем гендерних установок показав, що респонденти з низьким рівнем стереотипізації мають вищі показники соціальної адаптації, емоційної стабільності та прийняття себе, тоді як у групі з високим рівнем гендерних стереотипів ці показники є нижчими.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зворотного зв'язку між рівнем гендерних установок та показниками соціальної поведінки особистості. Зокрема, було встановлено, що підвищення рівня гендерних стереотипів супроводжується зниженням соціальної адаптації, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та прийняття себе.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що гендерні стереотипи виступають важливим соціально-психологічним чинником, який впливає на формування соціальної поведінки особистості, обмежуючи її соціальну гнучкість та адаптивні можливості.

З позиції соціальної роботи це підкреслює необхідність цілеспрямованої психоедукаційної та корекційної роботи, спрямованої на зниження впливу стереотипних гендерних установок, розвиток гендерної чутливості та формування більш гнучких моделей соціальної поведінки у клієнтів.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СОЦІАЛЬНІЙ ПОВЕДІНЦІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічні та соціальні підходи до подолання гендерних стереотипів

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що гендерні стереотипи виступають значущим чинником, який обмежує соціальну адаптацію особистості, знижує рівень емоційного комфорту та формує ригідні поведінкові стратегії. У зв’язку з цим важливого значення набуває розробка практичних заходів у сфері соціальної роботи, спрямованих на формування гендерної чутливості та розширення поведінкового репертуару особистості.

До ключових напрямів роботи належать:

– підвищення рівня гендерної обізнаності населення. Даний напрям передбачає систематичне інформування осіб про сутність гендеру, механізми формування гендерних ролей та вплив соціокультурного середовища на їх закріплення. У межах соціальної роботи це реалізується через психоедукаційні заходи, тренінги, лекції, групові обговорення та інформаційні кампанії. Важливим є роз’яснення різниці між біологічною статтю та соціально сконструйованими гендерними ролями, а також демонстрація того, як стереотипи впливають на життєві можливості особистості, професійний вибір та міжособистісні відносини. Підвищення гендерної обізнаності є базовою умовою для подальших змін у поведінкових установках;

1. Формування критичного ставлення до гендерних стереотипів. Цей напрям спрямований на розвиток у клієнтів здатності аналізувати та переосмислювати традиційні уявлення про «чоловічі» та «жіночі» ролі. У процесі соціальної роботи важливо формувати навички критичного мислення,

які дозволяють відрізняти соціально сконструйовані норми від індивідуальних можливостей та потреб особистості. Практично це реалізується через аналіз життєвих ситуацій, дискусії, роботу з кейсами та вправи на деконструкцію стереотипних суджень. Формування критичного ставлення сприяє зниженню автоматичного прийняття гендерних норм як єдино правильних.

2. Розвиток навичок рівноправної взаємодії. Даний напрям передбачає формування у клієнтів моделей поведінки, заснованих на принципах рівності, поваги та партнерства у міжособистісних відносинах. Особлива увага приділяється розвитку комунікативних навичок, асертивності, вмінню висловлювати власну думку без агресії або підпорядкування. У соціальній роботі це реалізується через тренінги спілкування, рольові ігри та моделювання ситуацій взаємодії. Розвиток рівноправної взаємодії дозволяє зменшити вплив традиційних ієрархічних моделей поведінки, що часто закріплені гендерними стереотипами.

3. Зниження впливу соціального тиску гендерних ролей. Цей напрям спрямований на зменшення залежності особистості від зовнішніх соціальних очікувань щодо «нормативної» чоловічої або жіночої поведінки. У багатьох випадках саме нормативний тиск змушує людину діяти не відповідно до власних потреб, а відповідно до соціально схвалених моделей. Соціальна робота в цьому контексті спрямована на формування внутрішньої автономії, здатності до самостійного вибору та зниження страху соціального осуду. Використовуються методи психологічної підтримки, рефлексивні вправи та техніки роботи з самооцінкою.

4. Підтримка психологічної гнучкості та адаптивності особистості. Особливу роль у реалізації зазначених напрямів відіграють соціальні працівники, психологи, освітні установи та громадські організації, які можуть виступати агентами змін у сфері гендерних установок. Психологічна гнучкість розглядається як здатність особистості адаптувати свою поведінку відповідно до змін соціального середовища без жорсткої прив’язки до стереотипних ролей. У контексті соціальної роботи цей напрям передбачає розвиток уміння

приймати різні соціальні ролі, розширення поведінкового репертуару та формування толерантності до різноманітності. Важливим є також зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують стійкість до соціального тиску та збереження психологічного благополуччя. Практично це реалізується через арттерапевтичні методи, вправи на саморефлексію та тренування адаптивних стратегій поведінки.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження, яке засвідчило наявність взаємозв'язку між рівнем гендерних стереотипів та особливостями соціальної поведінки особистості, доцільно визначити комплекс практичних рекомендацій для фахівців соціальної роботи.

1. Впровадження гендерно чутливого підходу у соціальній роботі. Соціальним працівникам рекомендовано враховувати вплив гендерних установок на поведінку клієнтів під час діагностики та планування індивідуальної роботи. Це передбачає уникнення стереотипного сприйняття клієнтів за ознакою статі та орієнтацію на індивідуальні потреби, ресурси та життєвий контекст особистості.

2. Проведення психоедукаційної роботи. Важливим напрямом є систематичне підвищення рівня гендерної обізнаності клієнтів через:

- інформаційні бесіди;
- тренінги з гендерної грамотності;
- групові дискусії;
- просвітницькі заходи.

Метою такої роботи є формування розуміння соціальної природи гендерних ролей та їх впливу на поведінку і життєві можливості людини.

3. Використання тренінгових та групових форм роботи. Ефективними є групові форми соціальної роботи, зокрема тренінги, спрямовані на:

- розвиток критичного мислення щодо гендерних стереотипів;
- формування навичок рівноправної взаємодії;
- підвищення соціальної адаптивності;
- розвиток емоційної компетентності.

Груповий формат дозволяє учасникам отримувати зворотний зв’язок, аналізувати власні установки та відпрацьовувати нові моделі поведінки.

4. Робота з сім’єю як ключовим агентом соціалізації. Оскільки гендерні стереотипи значною мірою формуються в сімейному середовищі, соціальним працівникам доцільно залучати батьків до просвітницької роботи. Це включає:

– консультації для батьків;

– тренінги відповідального батьківства;

– формування ненасильницьких та недискримінаційних моделей виховання дітей.

5. Розвиток індивідуальної консультативної роботи. У випадках вираженої ригідності гендерних установок рекомендовано застосовувати індивідуальне консультування, спрямоване на:

– усвідомлення власних стереотипів;

– опрацювання внутрішніх конфліктів;

– підвищення самооцінки та самоприйняття;

– розвиток гнучких поведінкових стратегій.

6. Міжвідомча взаємодія. Для підвищення ефективності роботи необхідна співпраця соціальних служб із:

– освітніми закладами;

– психологічними службами;

– громадськими організаціями;

– центрами соціальних послуг.

Це дозволяє створити комплексну систему підтримки, спрямовану на зменшення впливу гендерних стереотипів у суспільстві.

3.2. Програма заходів щодо формування гендерної чутливості

У сучасних умовах трансформації суспільних відносин проблема формування гендерної чутливості набуває особливої актуальності, оскільки гендерні стереотипи продовжують впливати на соціальну поведінку

особистості, характер міжособистісної взаємодії та процес соціальної адаптації. Недостатній рівень гендерної обізнаності нерідко спричиняє виникнення дискримінаційних установок, обмеження особистісного розвитку та формування упередженого ставлення до представників різних соціальних груп. У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження практичних заходів, спрямованих на розвиток гендерної чутливості, толерантності та навичок конструктивної комунікації. Однією з ефективних форм такої роботи є тренінгові програми, які створюють умови для усвідомлення власних гендерних установок, подолання стереотипного мислення та формування навичок рівноправної взаємодії. Саме тому у межах дослідження розроблено програму тренінгу «Гендер без ярликів: свобода бути собою», спрямовану на підвищення рівня гендерної чутливості та розвиток більш гнучких моделей соціальної поведінки.

Розроблена програма є соціально-психологічним тренінгом, спрямованим на зниження рівня інтеріоризації гендерних стереотипів та формування більш гнучких моделей соціальної поведінки особистості. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкового підходу, теорії соціального навчання та сучасних концепціях гендерної рівності. Програма складається з 10 взаємопов'язаних занять, кожне з яких спрямоване на поступову трансформацію гендерних установок від несвідомого відтворення стереотипів до їх критичного переосмислення.

Метою програми є формування у учасників критичного ставлення до гендерних стереотипів та розвиток соціально адаптивної, гнучкої та рівноправної поведінки у міжособистісній взаємодії.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень гендерної обізнаності учасників.
2. Виявити та актуалізувати наявні гендерні стереотипи.
3. Сформувати критичне ставлення до традиційних гендерних ролей.
4. Розвинути навички рівноправної та асертивної комунікації.
5. Зменшити вплив соціального тиску гендерних норм.

6. Підвищити рівень психологічної гнучкості та соціальної адаптації.

Після проходження тренінгу учасники:

– усвідомлюють власні гендерні стереотипи та їх походження;

– демонструють більш критичне ставлення до соціальних гендерних норм;

– зменшують рівень стереотипного мислення у міжособистісній взаємодії;

– підвищують рівень соціальної адаптивності;

– проявляють більшу психологічну гнучкість у виборі поведінкових стратегій;

– використовують більш рівноправні моделі комунікації;

– знижують рівень автоматичного відтворення традиційних гендерних ролей.

Ефективність тренінгу оцінюється за трьома рівнями:

1. Когнітивний рівень (знання та усвідомлення). Індикатори:

– підвищення рівня розуміння поняття «гендерні стереотипи»;

– здатність учасників наводити приклади стереотипів у повсякденному житті;

– усвідомлення впливу соціального середовища на формування гендерних ролей.

2. Емоційно-ціннісний рівень. Індикатори:

– зниження рівня прийняття жорстких гендерних норм;

– формування толерантного ставлення до різних моделей поведінки;

– зменшення емоційного осуду нетипових гендерних ролей;

– зростання рівня емпатії у міжособистісній взаємодії.

3. Поведінковий рівень. Індикатори:

– збільшення проявів асертивної (рівноправної) комунікації;

– зменшення стереотипних висловлювань у груповій взаємодії;

– підвищення гнучкості поведінкових стратегій;

– більш рівномірна участь у груповій взаємодії незалежно від статі.

Програма вважається ефективною, якщо спостерігаються:

– статистично значуще зниження рівня гендерних стереотипів;

– позитивна динаміка соціально-психологічної адаптації;

– зростання показників емоційного комфорту та прийняття інших;

– посилення андрогінних (гнучких) моделей поведінки;

– зниження жорсткої гендерної поляризації ролей.

Розроблена програма може бути впроваджена у:

– соціальних службах;

– освітніх закладах;

– центрах соціально-психологічної допомоги;

– роботі з молоддю та сім'ями.

Вона сприяє профілактиці конфліктів, пов'язаних із гендерними ролями, та підвищує якість соціальної взаємодії у різних групах населення.

Таблиця 3.1

Програма тренінгу «Гендер без ярликів: свобода бути собою»

Заняття 1. Гендер і стереотипи: що ми про це знаємо?				
Мета: сприяти усвідомленню учасниками гендерних стереотипів, їхнього впливу на поведінку, самооцінку та взаємодію, а також формувати навички критичного мислення, толерантності та більш вільного вибору власних ролей незалежно від статі. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: усвідомлюють власні упередження та їхній вплив на сприйняття інших людей.				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	15 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого
Знайомство «Що в мені нестереотипне»	10 хв.	знайомство учасників, дати можливість кожному проявити свою індивідуальність		Учасники називають ім'я та одну рису/звичку/цікавість, що «не схожа» на традиційні гендерні уявлення. Наприклад: «Я чоловік і люблю квіти», «Я дівчина і обожнюю авто».

Продовження таблиці 3.1

Основна частина				
Вправа «Жіноче-Чоловіче-Людське»	20 хв.	показати, що більшість якостей не мають статі	фліпчарт, маркери, стікери	Інструкція: 1. На фліпчарті три колонки: Жіноче, Чоловіче, Людське. 2. Учасники отримують стікери з 20 характеристиками (сміливість, турботливість, логічність, ніжність, упевненість, відповідальність, креативність тощо). 3. Вони розподіляють їх по колонках. Обговорення: Чому саме так розмістили? Чи правда, що певні якості властиві лише одній статі? Що змінилося, якщо перенести всі якості у «Людське»?
Вправа «Валіза зі стереотипами»	5 хв.	усвідомлення про те, що ми «несемо» не свої уявлення	«валіза», стікери, ручки	1. На підлозі – «валіза». 2. Учасники записують на стікерах фрази, які вони чули про чоловіків/жінок (напр. «дівчинка має бути чемною», «чоловік – голова родини», «жінкам не можна бути агресивними»). 3. Усі «складають» їх у валізу. 4. Далі кожен дістає 1-2 стереотипи й вирішує: викидаю (бо обмежує); переробляю (здорова версія); залишаю, якщо бачу це як цінність.
Заключна частина				
1. Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…»; «Я дозволяю собі не бути…»; «Я дозволяю собі робити…»
2.Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.

Продовження таблиці 3.1

Заняття 2. Гендерна соціалізація				
Мета: усвідомлення власної індивідуальності поза рамками соціально нав'язаних ролей. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: зростання самоприйняття; зниження внутрішнього конфлікту між «хочу» і «треба».				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Основна частина				
Вправа «Хто мене навчив бути…»	0 хв.	усвідомлення та аналіз джерел соціалізації і гендерних норм	аркуші паперу, ручки	Учасникам пропонується завершити фрази: «Мене навчили, що чоловік має…», «Мене навчили, що жінка повинна…», «Мені казали, що я не маю права…», а також зазначити, звідки походять ці установки. Після цього тренер організовує обговорення щодо того, які з них допомагають у житті, а які обмежують, які залишаються актуальними, а які втратили значення. За бажанням учасники діляться своїми висновками в загальному колі.
Дискусія «Вплив середовища»	5 хв.	усвідомлення впливу соціального середовища та розвиток рефлексії		Тренер проводить коротку дискусію про те, які установки повторювалися, як вони вплинули на поведінку, вибір професії та спілкування. Учасники обговорюють, як соціальні очікування можуть підтримувати або обмежувати особистість. Наприкінці тренер підкреслює важливість усвідомлення цих установок для вільного вибору власної поведінки.

Продовження таблиці 3.1

Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…»; «Я дозволяю собі не бути…»; «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Заняття 3. Медійні образи і стереотипи				
Мета: розвиток медіакритичності. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: зниження некритичного сприйняття медіа.				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Основна частина				
Вправа «Реклама і гендер»	0 хв.	розвиток критичного ставлення до медіа-репрезентацій та гендерних стереотипів, формування навичок аналізу та деконструкції гендерних стереотипів у медіапросторі	реклама	Учасники об’єднуються у малі групи. Кожна група отримує приклад рекламного зображення. Завдання – проаналізувати його за такими критеріями: хто зображений у рекламі; які ролі виконують персонажі; які якості підкреслюються; які приховані повідомлення транслюються щодо чоловіків і жінок. Далі учасникам пропонується відповісти на питання: «Які стереотипи тут присутні?», «Як ця реклама може впливати на сприйняття себе та інших?». За бажанням групи пропонують альтернативну, більш гендерно чутливу версію реклами.

Продовження таблиці 3.1

Обговорення	5 хв.	рефлексія отриманого досвіду та узагальнення висновків		У загальному колі тренер ініціює обговорення, пропонуючи питання: «Чи замислювалися ви раніше над тим, як реклама впливає на наші уявлення про ролі?», «Які образи здавалися вам найбільш обмежувальними?», «Як медіа можуть формувати наші очікування щодо поведінки?». Наприкінці тренер підсумовує, підкреслюючи, що медіа є потужним агентом соціалізації, а критичне сприйняття інформації зменшує вплив гендерних стереотипів на соціальну поведінку.
Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Заняття 4. Гендерна ідентичність				
Мета: усвідомлення власної гендерної ідентичності як частини цілісної Я-концепції, розвиток прийняття себе та внутрішньої свободи у самовираженні. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: учасники краще розуміють власну ідентичність, знижують внутрішню напругу між соціальними очікуваннями та власним «Я».				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.

Продовження таблиці 3.1

Основна частина				
Вправа «Я-образ»	0 хв.	розвиток самоусвідомлення, актуалізація уявлень про себе	папір, ручка	Тренер пропонує учасникам намалювати власний образ так, як вони відчувають себе «тут і зараз». Це може бути реалістичне зображення або символічний образ (фігура, колір, предмет, метафора). Наголошується, що художні здібності не мають значення – важливе внутрішнє відчуття. Після завершення малювання учасникам пропонується відповісти на запитання: «Що я хотів(ла) показати в цьому образі?», «Які частини образу є для мене найважливішими?», «Що в ньому пов'язано з очікуваннями інших, а що – з моїми власними бажаннями?». За бажанням учасники коротко презентують свої роботи.
Вправа «Що на мене вплинуло»	5 хв.	розмежування власних бажань і соціальних очікувань.		Учасникам пропонується пригадати, які люди, події, соціальні очікування або правила впливали на формування їхніх уявлень про себе. Кожен записує на стікерах відповіді на питання: «Хто або що сформувало мої уявлення про те, яким(якою) я маю бути?». Це можуть бути батьки, школа, медіа, традиції, гендерні стереотипи, значущі дорослі. Стікери розміщуються на фліпчарті у вигляді схеми «впливів». Далі відбувається групове обговорення: які впливи підтримують і допомагають, а які – обмежують; що з цього учасники хотіли б зберегти, а що – переглянути.

Продовження таблиці 3.1

Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Заняття 5. Гендер і комунікація				
Мета: усвідомлення гендерних особливостей комунікації та формування навичок асертивного спілкування. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: розвиток асертивності, зниження комунікативних стереотипів.				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Основна частина				
Вправа «Чоловіча / жіноча / моя комунікація»	0 хв.	виявлення комунікативних стереотипів.		Учасники записують, як «нібито» спілкуються чоловіки і жінки (тон, слова, поведінка). Далі – що з цього є їхнім власним стилем. Обговорення: Чи завжди стать визначає стиль спілкування? Що допомагає/заважає говорити відкрито?
Вправа «Я-повідомлення»	5 хв.	розвиток асертивної комунікації.		Учасники переформатовують конфліктні фрази у «Я-повідомлення»: «Ти мене не слухаєш» → «Я відчуваю… коли мене не чують…» Робота в парах + обговорення.

Продовження таблиці 3.1

Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Заняття 6. Гендер і конфлікти				
Мета: розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів без гендерних стереотипів. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: формування навичок ненасильницької комунікації.				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Основна частина				
Вправа «Конфліктні сценарії»	0 хв.	розвиток навичок вирішення конфліктів у гендерному контексті	картки з ситуаціями	Учасники отримують ситуації (сім'я, робота, друзі). Завдання: як це зазвичай вирішується (стереотипно); як можна вирішити конструктивно
Вправа «Чоловічий/жіночий спосіб вирішення конфлікту» (міф чи реальність)	5 хв.	розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів у гендерному контексті		Дискусія: - чи існує «гендерний» спосіб конфлікту - які стратегії реально працюють - що таке здоровий конфлікт
Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.

Продовження таблиці 3.1

Заняття 7. Психологічна гнучкість і свобода вибору ролей				
Мета: усвідомити відмінність між соціальною роллю та власною ідентичністю. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: розуміння відмінності між соціальною роллю та власною ідентичністю.				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Основна частина				
Вправа «Роль ≠ Я»	0 хв.	усвідомити відмінність між соціальною роллю та власною ідентичністю.	стікери, маркери, фліпчарт.	
Вправа. «Гнучкий вибір»	5 хв.	навчити бачити альтернативні поведінкові стратегії замість стереотипних реакцій.	картки із ситуаціями.	Учасники отримують ситуації, наприклад: «Чоловік хоче піти в декрет», «Жінка керує командою чоловіків». Спочатку група називає стереотипну реакцію. Потім – мінімум 2 альтернативні варіанти поведінки. Обговорюється, який варіант є найбільш гнучким і чому.
Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Заняття 8. Гендер і самооцінка				
Мета: зниження внутрішніх заборон, пов’язаних із гендерними нормами. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: підвищення рівня самоприйняття.				

Продовження таблиці 3.1

Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Основна частина				
Вправа «Мені можна»	0 хв.	зниження внутрішніх заборон, пов'язаних із гендерними нормами	аркуші, ручки	Учасники записують продовження фраз: «Мені не можна було…», «Мені дозволяли лише…» Далі переформульовують у форматі: «Тепер я дозволяю собі…». Обговорення: Хто забороняв? Чи актуальна ця заборона зараз?
«Я – цінний(а), навіть якщо…»	5 хв.	підвищення рівня самоприйняття	картки з фразами	Кожен отримує картку з фразою: «…я не відповідаю очікуванням»; «…мене критикують». Учасник завершує речення: «Я цінний(а), навіть якщо…». За бажанням – обмін у парах.
Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Заняття 9. Гендер і ресурси особистості				
Мета: виявлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: формування відчуття опори на себе.				
Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.

Продовження таблиці 3.1

Основна частина				
Вправа «Мої ресурси»	0 хв.	усвідомлення учасниками власних ресурсів як джерел психологічної стійкості	аркуші паперу А4, ручки або маркери	Тренер коротко пояснює поняття «ресурс», акцентуючи, що ресурси – це все, що допомагає людині відновлюватися, справлятися зі стресом і рухатися далі. Учасникам пропонується поділити аркуш на дві частини: Внутрішні ресурси (якості, здібності, навички, риси характеру, досвід); Зовнішні ресурси (люди, середовище, діяльність, умови життя, інституції).
Вправа «Коло підтримки»	5 хв.	візуалізація системи підтримки учасників; усвідомлення наявних соціальних зв'язків і ресурсів допомоги; зниження відчуття самотності; розвиток здатності звертатися по підтримку та приймати її.	аркуші паперу А4, ручки або маркери	Тренер пропонує учасникам намалювати на аркуші кілька концентричних кіл: у центрі – «Я»; перше коло – найближча підтримка; друге коло – менш близька, але доступна підтримка; третє коло – додаткові ресурси (організації, фахівці, діяльність).
Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Заняття 10. «я дозволяю собі…»				
Мета: закріплення результатів Час проведення: 90 хв. Очікуваний результат: підвищення психологічної гнучкості, інтеграція нового досвіду.				

Продовження таблиці 3.1

Вступна частина				
Привітання тренера, вступне слово, оголошення теми заняття	5 хв.	налаштувати учасників на роботу, розкрити актуальність теми		слово ведучого, психоедукація
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.
Основна частина				
Вправа «Було – Стало – Хочу»	0 хв.	усвідомлення особистих змін	аркуші, маркери	Аркуш ділиться на 3 частини: Було (мої установки раніше); Стало (що змінилося); Хочу (як діяти далі). Заповнення + обговорення у мікрогрупах.
Вправа «Особистий контракт»	5 хв.	перенесення результатів тренінгу у реальне життя	аркуші, ручки	Кожен пише короткий «контракт із собою»: «Я зобов'язуюсь дозволяти собі…», «Я припиняю вимагати від себе…», «Моя головна цінність без гендерних ярликів – це…»
Заключна частина				
Вправа: «Я дозволяю собі…»	0 хв.	інтеграція нового досвіду		Кожен завершує речення: «Я дозволяю собі бути…» «Я дозволяю собі не бути…» «Я дозволяю собі робити…»
Рефлексія самопочуття «Тут і зараз».	0 хв.	усвідомлення свого самопочуття		Учасникам пропонується висловитися про свій стан та усвідомлення.

Отже, розроблена тренінгова програма є цілісною, структурованою та практико-орієнтованою формою соціально-психологічної роботи, спрямованою на зниження негативного впливу гендерних стереотипів на соціальну поведінку особистості. Програма поєднує психоедукаційні, інтерактивні та рефлексивні методи, що забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні учасників.

Послідовна логіка побудови тренінгових занять сприяє поступовому усвідомленню учасниками процесів соціалізації, механізмів формування гендерних установок та їхнього впливу на самооцінку, міжособистісну

взаємодію й соціальну адаптацію. У процесі участі в програмі створюються умови для розвитку критичного мислення щодо соціальних норм і стереотипів, формування більш гнучких та адаптивних моделей соціальної поведінки, а також підвищення рівня емоційної стабільності та психологічної стійкості.

Реалізація програми передбачає активне залучення учасників до аналізу власного досвіду, що сприяє не лише засвоєнню теоретичних знань, а й інтеграції нових способів мислення та поведінки у повсякденне життя. Використання групових форм роботи забезпечує розвиток навичок комунікації, прийняття різноманіття та взаємної підтримки, що є важливими чинниками соціального благополуччя.

Таким чином, запропонована тренінгова програма може розглядатися як ефективний інструмент соціальної роботи та психологічної підтримки, спрямований на профілактику соціально-психологічної дезадаптації, підвищення рівня соціальної адаптації та формування більш усвідомленого й відповідального ставлення до власної соціальної ролі. Отримані результати та розроблені рекомендації підтверджують доцільність використання тренінгових технологій у роботі з різними цільовими групами та відкривають перспективи подальшого впровадження програми в освітніх, соціальних і психологічних установах.

ВИСНОВКИ

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми гендерних стереотипів як чинника формування соціальної поведінки особистості. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що гендерні стереотипи є складною системою соціально та культурно детермінованих уявлень про характеристики, ролі та моделі поведінки чоловіків і жінок, які формуються в процесі соціалізації та закріплюються у масовій і індивідуальній свідомості.

Виявлено, що гендерні стереотипи функціонують як на рівні особистості, визначаючи її гендерну ідентичність, самосприйняття та поведінкові стратегії, так і на рівні суспільства, відтворюючи систему очікувань щодо «чоловічого» та «жіночого» соціального функціонування. Їх формування відбувається під впливом основних агентів соціалізації – сім'ї, освітніх інституцій, груп однолітків, засобів масової інформації та соціокультурного середовища.

Теоретично обґрунтовано, що гендерні стереотипи характеризуються стійкістю, ригідністю, схематичністю та емоційно-оцінною забарвленістю. Вони мають високу ступінь узгодженості в межах соціальних груп і часто сприймаються як «норма», що ускладнює їх критичне переосмислення та зміну. Разом із тим, вони виконують не лише дезорієнтуючу, але й певною мірою адаптивну функцію, спрощуючи процес соціального сприйняття та взаємодії.

Особливу увагу приділено механізмам впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості. Встановлено, що вони визначають очікувані моделі поведінки, стилі комунікації, рівень соціальної активності та характер міжособистісних взаємин. У результаті інтеріоризації гендерних стереотипів формуються стійкі поведінкові патерни, які можуть як сприяти соціальній адаптації, так і обмежувати розвиток особистості.

Окремо підкреслено, що гендерні стереотипи можуть мати виражений обмежувальний та дискримінаційний характер, зокрема щодо жінок, формуючи занижені соціальні очікування та закріплюючи нерівність у доступі до соціальних ролей і ресурсів. Водночас вони впливають і на чоловіків, обмежуючи прояви емоційності, гнучкості та звернення по допомогу, що є важливим у контексті соціальної роботи.

Таким чином, у межах теоретичного дослідження визначено сутність, структуру та функції гендерних стереотипів, а також окреслено основні напрями їх впливу на соціальну поведінку особистості. Отримані теоретичні положення створюють необхідне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення конкретних закономірностей взаємозв’язку між рівнем гендерних стереотипів та особливостями соціальної поведінки індивіда.

У другому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричне дослідження впливу гендерних стереотипів на формування соціальної поведінки особистості. Основна увага була зосереджена на виявленні рівня вираженості гендерних установок та особливостей соціально-психологічної адаптації респондентів, а також на встановленні взаємозв’язку між цими показниками.

У ході дослідження з’ясовано, що значна частина респондентів демонструє помірний рівень вираженості гендерних стереотипів, що свідчить про поєднання традиційних і більш егалітарних поглядів на гендерні ролі. Водночас у частини опитаних зберігаються чітко виражені традиційні уявлення щодо соціальних ролей чоловіків і жінок, відповідальності в сім’ї, професійної реалізації та емоційної поведінки.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації показали, що респонденти з нижчим рівнем стереотипності гендерних установок мають вищі показники самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та внутрішнього локусу контролю. Натомість особи з більш жорсткими гендерними стереотипами частіше демонструють труднощі у міжособистісній

взаємодії, підвищений рівень емоційної напруги та зовнішню орієнтацію контролю.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв’язків між показниками гендерних установок та параметрами соціальної поведінки. Зокрема, виявлено негативну кореляцію між рівнем традиційних гендерних стереотипів і такими показниками, як соціальна адаптація, емоційний комфорт і самоприйняття. Це свідчить про те, що жорсткі гендерні установки можуть виступати чинником соціально-психологічної дезадаптації особистості.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що гендерні стереотипи мають суттєвий вплив на формування соціальної поведінки особистості, визначаючи особливості її взаємодії з соціальним оточенням, рівень адаптованості та психологічного благополуччя.

Таким чином, емпіричне дослідження довело доцільність подальшого аналізу проблеми гендерних стереотипів у контексті соціальної роботи, а також необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зменшення їх негативного впливу. Отримані дані стали підґрунтям для формування рекомендацій, представлених у третьому розділі дипломної роботи.

У третьому розділі було розроблено, описано та апробовано програму тренінгових занять, спрямовану на формування емоційної стабільності, соціальних навичок і психологічної стійкості учасників в умовах підвищених соціальних та психоемоційних викликів. Запропонована програма складається з 10 структурованих тренінгових зустрічей, кожна з яких має чітко визначену мету, послідовний хід проведення, комплекс активних методів та прогнозовані результати.

Важливим результатом заключного розділу є також розробка практичних рекомендацій для фахівців, які можуть бути використані у професійній діяльності психологів, соціальних педагогів і соціальних працівників. Рекомендації стосуються особливостей організації тренінгової

роботи, створення безпечного простору, врахування вікових та індивідуальних особливостей учасників, а також необхідності поєднання психоедукаційних, інтерактивних і рефлексивних методів. Їх включення дозволяє підвищити ефективність реалізації програми та адаптувати її до різних умов і цільових груп.

Розроблена тренінгова програма має комплексний і практико-орієнтований характер. У процесі занять поєднуються міні-лекції, вправи на самопізнання, групові обговорення, аналіз соціальних і медіавпливів, творчі завдання та рефлексивні практики. Такий формат сприяє не лише засвоєнню знань, а й глибокому усвідомленню власного досвіду, формуванню нових моделей поведінки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Послідовність тренінгових зустрічей охоплює ключові аспекти психосоціального розвитку: емоційну грамотність, усвідомлення впливу соціалізації, роботу зі стереотипами та соціальними нормами, розвиток критичного мислення, навичок ефективної комунікації, самопідтримки та особистісних ресурсів. Така логіка побудови програми забезпечує поступове підвищення рівня залученості учасників, зміцнення групової взаємодії та формування довірливої атмосфери.

Очікуваними результатами впровадження тренінгової програми є підвищення рівня емоційної усвідомленості, розвиток соціальних і комунікативних навичок, зниження рівня психоемоційної напруги, а також формування більш адаптивної та стійкої поведінки в соціальному середовищі. Практичні рекомендації, викладені в межах Розділу 3, підсилюють прикладну цінність дослідження та забезпечують можливість масштабування програми в освітніх, соціальних і психологічних закладах.

Таким чином, робота не лише демонструє практичну реалізацію теоретичних положень дослідження, а й підтверджує доцільність використання тренінгових технологій та системи рекомендацій як ефективного інструменту психологічної підтримки, профілактики емоційної дезадаптації та розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірєва О. Ґендерний аналіз ціннісних орієнтацій в українському суспільстві. *Формування ґендерного паритету в контексті сучасних соціально-економічних перетворень :* матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5-7 грудня 2002 р.). Київ : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. С. 22-24.

2. Баррі С. Гендерна ідентичність і культурна змінність. *Культурологічний журнал.* 2017. № 4. С. 33-45.

3. Безбогова М. С. Соціальні мережі як фактор формування соціальних установок сучасної молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 222 с.

4. Беленчук С. В. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами IX Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, м. Івано-Франківськ, 05 квітня 2024 р. Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. С. 9-12.

5. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив ґендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.* 2022. № 3 (52). С. 27-35.

6. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів : автореф. дис. … канд. соціол. наук : 22.00.04 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2005. 18 с.

7. Вільямс М. Вплив гендерних стереотипів на соціалізацію молоді. *Журнал соціальних досліджень*. 2019. № 4. С. 77-89.

8. Ворона М. В. Гендерні стереотипи : сутність, функції, наслідки. *Статистика України.* 2010. № 4. С. 71-74.

9. Вплив комунікативно-інформаційного простору на психологічні особливості й особистісні ресурси людини в умовах дії дестабілізаційних

факторів на суспільство : монографія / за наук. редакцією І. М. Зварича. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т, 2022. 344 с.

10. Вплив соціальних мереж на психіку сучасної молоді – наслідки та рекомендації : *веб-сайт.* URL: https://fact-news.com.ua/vpliv-sotsialnix-merezh-na-psixikusuchasnoi-molodi-naslidki-ta-rekomendatsii (дата звернення 09.03.2026).

11. Галан Ю. Гендерна соціалізація як одна із причин маргіналізації особистості в сучасному світі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2015. № 3. С. 15-18.

12. Гендерна освіта і виховання студентської молоді в процесі соціалізації: теорія та практика: монографія / С. Я. Харченко, С. М. Гришак, Н. С. Шабаєва. Луганськ : вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. 258 с.

13. Гендерні відмінності і прагнення до самоактуалізації *: веб-сайт.* URL: https: //zu.edu.ua/spf/pdf/Gender1/gn3. pdf. (дата звернення 06.04.2026).

14. Гендерні стандарти сучасної освіти : збірка рекомендацій. Частина 1. ПРООН. Київ, 2010. 303 с.

15. Гендерні стереотипи, або чого очікує суспільство від чоловіків та жінок : *веб-сайт.* URL: http://gender.at.ua/ publ (дата звернення 05.03.2026).

16. Герасименко Г. В. Ґендерні особливості рівня життя українського населення. *Формування ґендерного паритету в контексті сучасних соціально-економічних перетворень :* матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5-7 грудня 2002 р.). Київ : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. С. 52-54.

17. Гірняк О. Гендерні стереотипи у медійному інтернет-дискурсі. *Львівський філологічний часопис.* 2020. № 8. С. 40-45.

18. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Ґендерний дискурс в психологічній науці та педагогічній практиці. *Психологічний часопис.* 2016. № 1. С. 41-55.

19. Голованова Т. П. Ґендерний аудит як інструмент забезпечення ґендерної рівності в освіті. *Педагогіка вищої школи : досвід і тенденції розвитку :* матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (25

жовтня 2022 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2022. С. 7-9.

20. Голованова Т. Стратегія впровадження гендерної рівності у сфері освіти як відгук на європейську інтеграцію України. *Актуальні проблеми педагогічної освіти: новації, досвід та перспективи : з*бірник тез доповідей ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (20 квітня 2023 року, м. Запоріжжя) / за заг. ред. Л. О. Сущенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. С. 49-52.

21. Гордін Р. Стереотипи в суспільстві : природа і наслідки. *Соціологічний вісник.* 2015. № 3. С. 42-59.

22. Горошко О. І. Становлення інформаційного суспільства як фактор трансформації гендерного дискурсу. *Вісник Міжнародного слов'янського університету. Серія «Соціологічні науки» : український науково-теоретичний журнал.* 2008. № 1. С. 6-11.

23. Грін Т. Гендерні стереотипи та їхній вплив на розвиток особистості молодих людей. *Психологія сучасного суспільства*. 2017. № 3. С. 43-51.

24. Державна стратегія забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2030 року : *веб-сайт.* URL: https://www.kmu.gov.ua/news/uriadomskhvaleno-derzhavnu-stratehiiuzabezpechennia-rivnykh-pravtamoz-hlyvostei-zhinok-icholovikiv-na-period-do2030-roku (дата звернення 07.03.2026).

25. Джонсон С., Чарлз М. Медіа та гендерні стереотипи : роль образів і ролей у формуванні суспільних уявлень. *Journal of Media Studies.* 2021. № 4. С. 44-60

26. Кравець В. П., Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерні дослідження : прикладні аспекти : монографія / за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2013. 448 с.

27. Карепова О. Вплив гендерних стереотипів на сприйняття в сучасному суспільстві. URL: http://psyfactor.org/lybr74.htm (дата звернення 17.03.2026).

28. Каткова Т. А., Титаренко О. І. Вплив соціальних стереотипів молоді на професійний вибір. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 5 (1). С. 100-104.

29. Ковальова І. С. Гендерні стереотипи як детермінанта психологічного стану особистості. *Психологічні перспективи*. 2020. № 35. С. 97-105.

30. Костіна Т. О., Булах І. С. Результати адаптації методики «Gender Bias Quiz» українською мовою. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2021. № 13. С. 89-94.

31. Коханова О., Бурячок Є. Гендерні стереотипи : сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2023. № 39 (1). С. 87-93.

32. Кравець Т. Об'єктивація ґендерних стереотипів в українському масмедійному дискурсі. *Мовні і концептуальні картини світу : збірник наукових праць.* 2013. № 43/2. С. 252-257.

33. Кравченко А. Гендерні стереотипи як чинник вибору професії та конкурентоспроможності молоді на ринку праці. *Молодь і ринок*. 2021. № 9 (195). С. 145-149.

34. Ландер С. Гендерні норми в різних культурах. *Антропологія та суспільство*. 2020. № 3. С. 88-101.

35. Магдюк Л. Вплив ґендерних стереотипів на представлення жінок і чоловіків на ринку праці. *Terrasoft.* 2011. № 5. С. 7-10.

36. Марценюк Т. О. Ґендерна соціалізація як процес формування маскулінних та фемінних ознак ґендерної ідентичності. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки.* 2004. № 32. С. 33-42.

37. 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.

38. Мельник Т. М. Правові аспекти ґендеру. Основи теорії ґендеру : навчальний посібник. Київ : «К.А.С.», 2004. 326 с.

39. Новікова Ж. М. *Теоретичний аналіз особливостей прийняття рішення сучасною молоддю в ситуаціях морального вибору :* науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття» Національний університет «Києво-Могилянська академія, 10 березня 2022 р. м. Київ, 2022. С. 96-102.

40. Оксамитна С. М. Ґендерні ролі та стереотипи. Основи теорії ґендеру : навчальний посібник. Київ : «К.А.С.», 2004. 181 с.

41. Пелещишин А. М. Гендерні та вікові відмінності мови у Інтернет комунікації. Людина. Комп'ютер. Комунікація : збірник наукових праць. Київ, 2018. С. 88-90.

42. Підручник із гендерної теорії для журналістики та інших соціогуманітарних спеціальностей. Гендер для медій / за ред. М. Маєрчик, О. Плахотнік, Г. Ярманової. Київ : Критика, 2013. 220 с

43. Полторак В. А., Зоська Я. В., Стадник А. Г. Соціальні стереотипи і громадська думка : проблеми взаємозв'язку та взаємовпливу. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2020. С. 115-122.

44. Ренделл А. Гендер та особистісний розвиток молоді : соціокультурні аспекти. *Гендерні дослідження*. 2020. № 2. С. 88-101.

45. Синякова В. Гендерні стереотипи та цінності сучасного українського суспільства. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2016. № 1 (5). С. 72-74.

46. Соціологічна група «Рейтинг». Гендерні ролі і стереотипи : *веб-сайт.* URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/gendernye_roli_i_stereotipy.html-utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 23.03.2026).

47. Стрельник О. Освіта як фабрика смислів: від статево-рольового підходу до гендерно-чутливих змін : *веб-сайт.* URL: https://genderi-ndetail.org.ua/seasontopic/gender-aftereuromaidan/osvita-yak-fabrika-smisliv-vid-statevo-rolovogopidhodu-do-gendernochutlivih-zmin-1341286.html (дата звернення: 13.04.2026).

48. Ступак О. Ю. Молодь як соціально-демографічна група. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2021. № 1 (100). С. 257-268.

49. Ткалич М. Г. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.

50. Цокур О. Формування ґендерної культури майбутніх фахівців упродовж їхньої професійної підготовки у вищому навчальному закладі: аналіз концептуальних засад дослідження проблеми. *Ґендерна освіта – ресурс розвитку паритетної демократії* : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль; Київ, 2011. С. 244-246.

51. Шабаєва Н. С. Ключові проблеми гендерної соціалізації студентської молоді. *Вісник Луганського національного університету імені 47 Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 1(1). С. 172-178.

52. Шевченко І. Психологія молоді : період становлення особистості. Вісник психології. 2020. № 2. С. 56-69.

53. Burn Sh. Gender Psychology. URL: http://www.bookap.info/popular/burn/gl39.shtm (accessed on 17.03.2026).

54. Falbén J. K., Tsamadi D., Golubickis M., Olivier J. L., Persson L. M., Cunningham W. A., Macrae, C. N. Predictably confirmatory: The influence of stereotypes during decisional processing. Quarterly Journal of Experimental Psychology. 2019. № 72 (10). P. 2437-2451.

55. Hassan M., Luo Y., Gu J., Mushtaque I., Rizwan M. Investigating the Parental and Media Influence on Gender Stereotypes and Young Student's Career Choices in Pakistan. Frontiers in Psychology. 2022. № 13. P 34-42.

56. Liang F., Tan Q., Zhan Y., Wu X., Li J. Selfish or altruistic? The influence of thinking styles and stereotypes on moral decision-making. Personality and Individual Differences. 2021. № 171. P 42-46.

57. Matsumoto D. Culture and Psychology. URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Mats/08.php (accessed on 07.03.2026).

58. Nunes, A. L., Santos, F. P. Cognição social e heurísticas: a influência dos estereótipos na tomada de decisão. Cognição Social e Heurísticas. 2021. № 36. P. 183-192.

59. Pandey P., Srivastava A. Role of Need for Achievement on Decision making and Life Orientation of Young Adults. Youth Voice Journal. 2024. P. 2-26.

60. Ramos, A. M., & Felix, B. Efeitos do Gênero sobre a Decisão de Contratação e Promoção de Líderes. Revista Ibero-Americana de Estratégia. 2019. № 18 (1). P. 71-89.

61. Spencer B. Stereotyping and Political Decision Making. Oxford Research Encyclopedia of Politics. 2019. № 8 . P. 11-17.

62. Stavytska L. Mova i stat /HYPERLINK/. Updated on 04.12.2017. URL: http://krytyka.kiev.ua/articles/s9_6_2003. html (accessed on 06.04.2026).

63. Tkalych M. H. Henderna psykholohiia. Kyiv : Akademiia, 2011. 248 s.

64. Voinea R. C. Involving Young People in Democratic Decisions : Consultation Mechanisms and Opportunities. Revista de Științe Politice. Revue des Sciences Politiques. 2024. № 84. P. 229-239.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда

	Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках: 0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але травню сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.							
	Текст методики							
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							

23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							
31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32.	Часто відчуваю собе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35.	Людина з привабливою зовнішністю.							
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37.	Прийнявши рішення, виконую його.							
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41.	Всим задоволений.							
42.	Почуваюся погано: не можу організувати собе.							
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44.	Врівноважений, спокійний.							
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46.	Часто відчуваю себе ображеним.							
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48.	Буває, що поширюю плітки.							
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50.	Досить важко бути самим собою.							
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52.	Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56.	Людина сором'язлива.							
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							

58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».							
60.	Боюся думок інших про себе.							
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.							
66.	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.							
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71.	Розгублений, невпевнений у собі.							
72.	Задоволений собою.							
73.	Мені часто не щастить.							
74.	Людина приємна, приваблюю інших.							
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.							
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79.	Умію наполегливо працювати.							
80.	Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.							
81.	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.							
82.	Завжди кажу тільки правду.							
83.	Схвильований, напружений.							
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85.	Відчуваю невпевненість у собі.							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.							
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
88.	Людина, якій подобається міркувати.							
89.	Іноді подобається хизуватися.							
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							

96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів.

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
A	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18-36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14-28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14-28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26-52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18-36
D	а	Домінування	58,61,66	6-12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

Додаток Б

Опитувальник гендерних установок (адапт. Костіної Т. О.)

Інструкція: Прочитайте надані 20 тверджень про гендерні ролі та обов’язки. Будь ласка, оберіть відповідь, яка найбільш точно відображає саме вашу думку. Пам’ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей. Це лише те, як уважаєте саме Ви.

	Питання	Повністю не погоджуюся	Частково не погоджуюся	Частково погоджуюся	Повністю погоджуюся
1.	Народження хлопчика важливіше, ніж народження дівчини				
2.	Стать і гендер – це одне й те саме				
3.	Зовнішній вигляд дівчини має більше значення, ніж хлопчика				
4.	Дбати про дітей – це жіноча відповідальність				
5.	Хлопчики часто кращі в математиці та науці, ніж дівчата				
6.	Мабуть, більш виправданим із погляду грошових інвестицій є відправлення хлопців на навчання, ніж дівчаток				
7.	Чоловіки та хлопці досягають вищого рівня грамотності, ніж жінки і дівчата				
8.	Дівчата менш здатні, ніж хлопці, витримувати фізичні навантаження в контактних видах спорту, як-от футбол, регбі чи бойові мистецтва				
9.	Чоловіки – більш компетентні власники майна та землі, ніж жінки				
10.	Чоловіки, як правило, більш надійні, ніж жінки в поверненні грошей, які було позичено				
11.	Якщо жінки беруть декретну відпустку, вони не повинні скаржитися, якщо їхня кар’єра зупиниться				
12.	На сьогодні жінки та чоловіки з подібною кваліфікацією мають однакову (рівну) оплату праці				
13.	Оскільки права жінок зросли, у чоловіків, здається, знижується кількість прав і становище в суспільстві				
14.	Жінки не можуть працювати й піклуватися про свої сім'ї одночасно				
15.	Чоловіки, як правило, більш відповідальні, ніж жінки				
16.	Жінка не повинна ставити свою кар'єру на перше місце: спочатку має думати про чоловіка				

17.	Жінки не можуть досягти успіху в професіях, де переважають чоловіки, наприклад, інжиніринг				
18.	Ухвалюючи рішення, чоловіки схильні бути більш раціональними, ніж жінки				
19.	Жінки занадто емоційні, щоб бути ефективними лідерами				
20.	Якщо жінки та чоловіки разом керують виконавчими радами, то це викликає проблеми				