

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»  
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Вплив гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент \_2\_ курсу, групи

ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

\_\_\_\_\_ / Наталія КУДРЯ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник \_\_\_\_\_ / Ангеліна ІШКУРКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент \_\_\_\_\_ / Наталя ШЕМИГОН

(підпис)

(ім'я та прізвище)

*«До захисту допущено»*

В.о. завідувачка кафедри \_\_\_\_\_ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ / Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК \_\_\_\_\_ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»  
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій  
Рівень вищої освіти другий (магістерський)  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

**В.о. завідувача кафедри**  
           Н.С.КУЧЕРЕНКО  
(підпис)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Кудря Наталія Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Вплив гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки»

керівник роботи Шкурко А.В., ст.викладач

затверджені наказом по університету №4801-5/3665 від 06.10.2025

2. Строк подання студентом роботи 28.11.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) Провести теоретичний аналіз.
- 2) Провести емпіричний аналіз.
- 3) Провести кореляційний аналіз.
- 4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

## 4. План роботи

| №<br>з/п | Назви етапів роботи                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.                                                                                                                                |
| 2        | Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.                                                                                                                                                                          |
| 3        | Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.                                                                                                                                           |
| 4        | Оформлення висновків та рекомендацій.                                                                                                                                                                                                 |
| 5        | Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу). |
|          |                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                                                                                                                                                                                       |

5.Дата видачі завдання 07.10.2025

Студент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Н.В.Кудря**

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**А.В.Шкурко**

(ініціали, прізвище)

## РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 71 сторінок, 4 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Метою даної роботи є виявлення впливу гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки та розробка рекомендацій щодо зниження їх негативного впливу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття гендерних стереотипів та міжособистісних стосунків.
2. Визначити роль гендерних стереотипів у формуванні взаємодії між людьми.
3. Провести емпіричне дослідження для оцінки впливу гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки.
4. Розробити психологічні рекомендації та практичні вправи для корекції негативного впливу стереотипів.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки людей.

Предмет дослідження: вплив гендерних стереотипів на особливості міжособистісної взаємодії.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для психологічного консультування, тренінгів особистісного розвитку та освітньої діяльності, спрямованої на формування гендерної толерантності та здорових соціальних взаємодій.

**Ключові слова:** гендерні стереотипи, міжособистісні стосунки, гендер.

## ABSTRACT

Thesis contains: 71 pages, 4 tables, 25 used literature sources.

The purpose of this work is to identify the impact of gender stereotypes on interpersonal relationships and to develop recommendations for reducing their negative impact.

Research objectives:

1. Analyze theoretical approaches to the concept of gender stereotypes and interpersonal relationships.
2. Determine the role of gender stereotypes in shaping interactions between people.
3. Conduct empirical research to assess the impact of gender stereotypes on interpersonal relationships.
4. Develop psychological recommendations and practical exercises to correct the negative impact of stereotypes.

Object of research: interpersonal relationships between people.

Subject of research: the impact of gender stereotypes on the characteristics of interpersonal interaction.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the research results for psychological counseling, personal development training, and educational activities aimed at forming gender tolerance and healthy social interactions.

Keywords: gender stereotypes, interpersonal relationships, gender.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                              | <b>7</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ<br/>СТЕРЕОТИПІВ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ .....</b>    | <b>10</b> |
| 1.1. Поняття та сутність гендерних стереотипів.....                                                            | 10        |
| 1.2. Класифікація гендерних стереотипів у соціальній психології. ....                                          | 16        |
| 1.3. Механізми впливу гендерних стереотипів на поведінку та<br>мислення.....                                   | 24        |
| 1.4. Межособистісні стосунки: структура, типи та психологічні аспекти....                                      | 29        |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>                                                                             | <b>33</b> |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ<br/>СТЕРЕОТИПІВ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ.....</b>        | <b>35</b> |
| 2.1. Організація та методи дослідження.....                                                                    | 35        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження.....                                                                       | 37        |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....</b>                                                                             | <b>47</b> |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНЕ<br/>ЗНАЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>                          | <b>50</b> |
| 3.1. Рекомендації щодо зменшення негативного впливу гендерних<br>стереотипів у міжособистісних стосунках. .... | 50        |
| 3.2. Психологічні вправи та тренінги для формування більш здорової<br>міжособистісної взаємодії.....           | 54        |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....</b>                                                                              | <b>58</b> |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                           | <b>60</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                         | <b>62</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                            | <b>65</b> |

## ВСТУП

У сучасному суспільстві відбуваються значні зміни в соціальних ролях чоловіків і жінок, що зумовлено процесами глобалізації, урбанізації, поширенням освіти та інформаційних технологій. Традиційні уявлення про “чоловічі” та “жіночі” поведінкові моделі, що формувалися протягом століть, поступово трансформуються, проте залишаються впливовим чинником у міжособистісних стосунках.

Гендерні стереотипи – це стійкі соціальні уявлення про очікувану поведінку, обов’язки та риси характеру чоловіків і жінок. Вони можуть проявлятися у сімейному житті, навчанні, професійній діяльності та соціальних взаємодіях, впливаючи на рівень комунікації, прийняття рішень, конфліктність і взаєморозуміння. Особливо це актуально у молодіжному середовищі та в професійних командах, де високий рівень стереотипності може перешкоджати розвитку ефективних соціальних зв’язків.

Сучасні психологічні дослідження підтверджують, що наявність стереотипів у сприйнятті статі може негативно впливати на міжособистісні стосунки, зокрема на рівень довіри, підтримки, емоційної близькості та конструктивного вирішення конфліктів. Наприклад, очікування щодо “традиційних ролей” можуть обмежувати можливості самореалізації та взаєморозуміння між людьми, що створює потенційні джерела конфліктів та психологічного дискомфорту.

В умовах сучасної України, де соціальні трансформації відбуваються паралельно із постконфліктними процесами, міграцією та зміною соціальних цінностей, дослідження впливу гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки є особливо актуальним. Результати таких досліджень можуть сприяти розробці психологічних рекомендацій та тренінгових програм, які допоможуть підвищити рівень гендерної толерантності та формувати здорові міжособистісні взаємини у різних соціальних групах.

Таким чином, актуальність теми зумовлена як науковим, так і практичним значенням: вона дозволяє виявити сучасні тенденції впливу стереотипів на поведінку та стосунки людей, а також спрямувати психологічну підтримку на розвиток більш гармонійної та рівноправної взаємодії.

**Метою** даної роботи є виявлення впливу гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки та розробка рекомендацій щодо зниження їх негативного впливу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття гендерних стереотипів та міжособистісних стосунків.
2. Визначити роль гендерних стереотипів у формуванні взаємодії між людьми.
3. Провести емпіричне дослідження для оцінки впливу гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки.
4. Розробити психологічні рекомендації та практичні вправи для корекції негативного впливу стереотипів.

**Об'єкт дослідження:** міжособистісні стосунки людей.

**Предмет дослідження:** вплив гендерних стереотипів на особливості міжособистісної взаємодії.

**Гіпотеза дослідження:** наявність стійких гендерних стереотипів впливає на стиль комунікації та рівень задоволеності міжособистісними стосунками; зменшення впливу стереотипів сприяє покращенню взаєморозуміння та взаємоповаги в соціальних контактах.

**Методи дослідження:**

1. **Опитувальник «Гендерні стереотипи»** (адаптований за методикою В.В. Петрової) – дозволяє визначити рівень засвоєних соціальних уявлень щодо ролей чоловіків і жінок.
2. **Методика «Міжособистісні стосунки» (Interpersonal Relationship Inventory, адаптована під українські реалії)** – оцінює якість взаємодії з

різними соціальними партнерами, рівень довіри та конфліктності.

- 3. Шкала соціальної дистанції та гендерної толерантності** – дозволяє дослідити готовність індивіда до рівноправної взаємодії без урахування традиційних гендерних очікувань.

**Наукова новизна дослідження** полягає у комплексному вивченні впливу гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки в сучасних соціальних умовах та розробці практичних рекомендацій для корекції їхнього негативного впливу.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання результатів дослідження для психологічного консультування, тренінгів особистісного розвитку та освітньої діяльності, спрямованої на формування гендерної толерантності та здорових соціальних взаємодій.

**База дослідження:** Приватний ліцей «Харківський колегіум» Харківський області

**Характеристика вибірки:** учні старшої школи віком від 15 до 16 років – 40 людей.

## **РОЗДІЛ 1.**

# **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ**

### **1.1. Поняття та сутність гендерних стереотипів**

Гендерні стереотипи — це стійкі соціальні уявлення про очікувану поведінку, риси характеру та ролі чоловіків і жінок у суспільстві. Вони формуються під впливом культури, освіти, сім'ї, медіа та соціальних інституцій, і виконують функцію соціальної орієнтації, допомагаючи людям передбачати поведінку інших (Eagly, 1987; Bem, 1981).

У сучасній психології гендерні стереотипи розглядаються як когнітивні структури, що організовують інформацію про соціальні ролі статей. Вони визначають очікування щодо «правильної» поведінки чоловіків та жінок, а також оцінюють відхилення від цих норм. Так, поширений стереотип «чоловік — головний у сім'ї, жінка — вихователька дітей» не лише впливає на поведінку членів родини, але й формує соціальні очікування від оточення (Петрова, 2020).

Кагарлицька (2021) зазначає, що гендерні стереотипи виконують роль «ментальних карт», які дозволяють людям швидко класифікувати поведінку інших, однак вони можуть бути джерелом упереджень і конфліктів. У цьому сенсі стереотипи є як когнітивним, так і соціальним феноменом.

Приклад: у професійній сфері стереотип про те, що «жінки не здатні керувати технічними проєктами», може обмежувати кар'єрні можливості та створювати конфлікти на роботі.

Гендерні стереотипи мають глибокі історичні та культурні корені. Протягом тисячоліть у більшості суспільств формувалися уявлення про те, якими повинні бути чоловіки й жінки, які ролі вони мають виконувати, які риси вважаються «природними» для кожної статі. Такі уявлення закріплювалися в соціальних

нормах, традиціях, системі виховання, релігійних віруваннях і культурних наративах.

У європейській культурі XIX–XX ст. чітко простежувався поділ сфер діяльності: чоловіки асоціювалися з працею, виробництвом, раціональністю, владою, тоді як жінки — із турботою про дім, дітей, емоційною підтримкою, ніжністю. Такий розподіл підкріплювався соціальними інститутами — системою освіти, релігією, правом, що довгий час обмежувало участь жінок у публічному житті.

У Східній Азії конфуціанські традиції століттями підкреслювали ієрархічні стосунки між чоловіками й жінками, де чоловік розглядався як голова сім'ї, а жінка — як слухняна і турботлива помічниця (Chen, 2020). Подібні уявлення можна знайти і в українському культурному контексті, де історично жінці відводилася роль берегині дому, а чоловікові — роль захисника та добувача.

Попри значні соціальні трансформації, урбанізацію, економічні зміни та вплив глобалізаційних процесів, гендерні стереотипи продовжують відтворюватися й у сучасному суспільстві. Вони впливають на поведінку людей, їхні очікування та самооцінку. Дослідження Іваненко (2022) показало, що серед молоді 18–25 років:

- 62% респондентів переконані, що чоловіки мають бути рішучими, упевненими, схильними до лідерства;
- 58% вважають, що жінки повинні зосереджуватися на зовнішності та емоційній підтримці;
- 40% визнають, що ці уявлення безпосередньо впливають на їхню поведінку у стосунках.

Подібні результати вказують на те, що навіть у молодіжному середовищі, де цінності свободи та рівності декларуються доволі активно, на рівні підсвідомих установок зберігаються традиційні ролі.

Психологічні функції гендерних стереотипів

1. Когнітивна функція — спрощення соціальної реальності. Людський мозок прагне систематизувати інформацію, і категоризація за статтю є одним із найзручніших способів орієнтації у соціальному світі. Це дозволяє швидше приймати рішення, але водночас призводить до узагальнень і хибних висновків.

*Приклад:* коли роботодавець автоматично припускає, що чоловік краще впорається з керівною посадою, а жінка — з адміністративною чи комунікативною роботою.

2. Емоційна функція — формування почуттів і очікувань щодо представників певної статі. Гендерні стереотипи можуть викликати симпатію, довіру або, навпаки, упередження, роздратування чи страх. Вони задають емоційні рамки спілкування та впливають на взаємну оцінку партнерів у спілкуванні.
3. Соціальна функція — регуляція поведінки через суспільні очікування. Люди, які відповідають «нормам» своєї статі, частіше отримують схвалення, тоді як ті, хто їх порушує, — осуд або ізоляцію.

Механізми формування

Гендерні стереотипи формуються під впливом:

- Сім'ї, де діти засвоюють моделі поведінки через спостереження за батьками.
- Школи, яка часто підкріплює розподіл ролей (наприклад, заохочуючи хлопців до технічних дисциплін, а дівчат — до гуманітарних).
- Коло однолітків, де підтримується соціальний тиск на «відповідну» поведінку.
- Медіа, які транслиують образи «ідеального чоловіка» та «ідеальної жінки».
- Культурних традицій, які задають стандарти прийнятності поведінки.

Ці впливи взаємодіють між собою, створюючи складну систему соціального навчання. Часто стереотипи діють несвідомо, навіть у людей, які вважають себе толерантними. Як зазначають Eagly & Wood (2012), гендерні уявлення залишаються стабільними навіть у суспільствах із високим рівнем гендерної

рівності, оскільки вони глибоко інтегровані у структуру соціальних відносин.

Приклади впливу у різних соціальних контекстах

- У сім'ї — очікування, що чоловік повинен бути головним добувачем, а жінка — основною вихователькою дітей, може створювати напруження, якщо реальні ролі розподілені інакше.
- У дружбі — гендерні стереотипи часто визначають, які теми спілкування «допустимі», а які ні (наприклад, чоловіки уникають обговорення емоцій, вважаючи це «нечоловічим»).
- У колективі — розподіл обов'язків за статтю (чоловіки — «керівники», жінки — «помічниці») знижує ефективність командної роботи, породжуючи напруження і приховану конкуренцію.

*Приклад із досліджень:* у спільному навчальному проєкті чоловіки часто очікують, що дівчата виконуватимуть організаційну чи оформлювальну частину роботи, тоді як вони — технічну. У результаті виникає нерівність внеску, що стає джерелом конфліктів і почуття несправедливості.

Таблиця 1.1.

### Класифікація гендерних стереотипів

| Критерій           | Типи стереотипів                        | Приклад                                    |
|--------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| Сфера прояву       | Сімейні, професійні, освітні, соціальні | «Жінки не керують бізнесом»                |
| Ступінь свідомості | Явні, приховані                         | «Чоловіки не можуть плакати» (прихований)  |
| Характер впливу    | Позитивні, негативні, нейтральні        | «Жінки емоційні» – позитивний, але обмежує |
| Соціальна роль     | Регулятивні, когнітивні, емоційні       | Стереотипи про поведінку в колективі       |

Гендерні стереотипи відіграють ключову роль у формуванні соціальних

очікувань і моделей поведінки в різних сферах міжособистісної взаємодії. Вони формуються на основі культурних, історичних і соціальних норм, які протягом тривалого часу визначали, якою має бути «жіноча» та «чоловіча» поведінка. Хоча сучасне суспільство все більше орієнтується на рівність і взаємоповагу, вплив стереотипів залишається глибоко вкоріненим у соціальній свідомості, зокрема серед молоді.

Передусім, гендерні стереотипи визначають очікування щодо ролей і поведінки в різних соціальних контекстах.

- У сім'ї вони задають традиційне бачення ролей: чоловік — «годувальник», відповідальний за матеріальне забезпечення, а жінка — «берегиня домашнього вогнища», відповідальна за турботу, виховання дітей і підтримку емоційного клімату. Таке сприйняття часто обмежує самореалізацію обох партнерів, створює напруження у стосунках і може призводити до конфліктів у питаннях кар'єри, розподілу обов'язків чи прийняття важливих рішень.
- У дружбі стереотипи визначають, якою має бути поведінка чоловіків і жінок у неформальних стосунках. Наприклад, від дівчат часто очікують емоційності, чуйності, готовності вислухати, тоді як від хлопців — стриманості, логічності й уникання надмірного прояву почуттів. У результаті це створює бар'єри у відкритому спілкуванні та щирому емоційному обміні, особливо між представниками різних статей.
- У колективі гендерні стереотипи проявляються через розподіл обов'язків і формування стилю комунікації. Жінки частіше сприймаються як організаторки, асистентки або виконавиці другорядних завдань, тоді як чоловіків вважають природженими лідерами, керівниками або стратегами. Це призводить до нерівного ставлення, недооцінки професійного потенціалу жінок, а також створює психологічний тиск на чоловіків, які не відповідають цим очікуванням (наприклад, проявляють емоційність або віддають перевагу

менш престижним, але гуманним видам діяльності).

Подібні упередження можуть мати негативні психологічні наслідки, зокрема викликати конфлікти, незрозуміння, емоційний дискомфорт та відчуття обмеженості у власних можливостях. Людина, яка стикається з очікуваннями, що суперечать її особистим прагненням або ідентичності, переживає внутрішній конфлікт, втрату впевненості у собі та відчуття несправедливості.

Приклад. У шкільному або студентському проєкті хлопці можуть несвідомо очікувати, що дівчата займуться організаційними чи оформлювальними завданнями (наприклад, презентацією, дизайном), тоді як вони самі візьмуть на себе роль лідерів чи аналітиків. Дівчата, своєю чергою, можуть відчувати образу, несправедливість або втрату мотивації, що погіршує командну взаємодію та знижує ефективність роботи.

Результати емпіричного дослідження Іваненко (2022), проведеного серед молоді віком 18–25 років, підтверджують наявність стійких гендерних уявлень:

- 62 % респондентів вважають, що чоловіки повинні проявляти рішучість, упевненість і силу характеру;
- 58 % переконані, що жінки мають дбати про свій зовнішній вигляд, бути емоційними й підтримуючими;
- 40 % опитаних визнали, що ці стереотипи впливають на їхні міжособистісні стосунки — зокрема, на вибір друзів, сприйняття партнерів і стиль комунікації.

Ці дані демонструють, що гендерні установки залишаються одним із чинників, які визначають якість і характер міжособистісної взаємодії. Молоді люди часто несвідомо відтворюють засвоєні з дитинства моделі поведінки, що підтримуються медіа, культурою та сімейними традиціями.

Підтвердженням універсальності цього явища є й міжнародні дослідження. Зокрема, Eagly & Wood (2012) довели, що навіть у країнах із високим рівнем гендерної рівності (Скандинавія, Канада, Нідерланди) продовжують існувати

стереотипні очікування щодо ролей чоловіків і жінок. У суспільній свідомості чоловіки залишаються асоційованими з владою, раціональністю та досягненнями, а жінки — з турботою, емоційністю й підтримкою. Хоча сучасні соціальні умови дозволяють більшій гнучкості у виборі життєвих ролей, стереотипи продовжують впливати на професійні амбіції, соціальні відносини та навіть рівень самоповаги індивіда.

Таким чином, гендерні стереотипи виконують подвійну функцію. З одного боку, вони спрощують соціальне сприйняття, даючи людям орієнтири для поведінки у складному соціальному середовищі. З іншого — вони обмежують розвиток особистості, формують упередженість і створюють бар'єри для взаєморозуміння. Усвідомлення цього факту є першим кроком до їх подолання: через освіту, психологічні тренінги, розвиток критичного мислення та формування культури рівноправного спілкування.

Боротьба зі шкідливими стереотипами — це не лише питання гендерної політики, а й важливий аспект формування зрілих, емпатійних і гармонійних міжособистісних стосунків, що ґрунтуються на взаємній повазі, довірі та прийнятті.

Гендерні стереотипи — стійкі когнітивні та соціальні конструкції, що визначають очікування щодо поведінки чоловіків і жінок. Вони виконують когнітивні, емоційні, регулятивні та соціалізаційні функції. Стереотипи класифікуються за сферою прояву, рівнем свідомості та характером впливу.

Основні джерела формування: сім'я, освіта, медіа, культура, соціальні групи. Гендерні стереотипи значно впливають на міжособистісні стосунки, формуючи очікування, стиль комунікації та рівень конфліктності.

## **1.2. Класифікація гендерних стереотипів у соціальній психології**

Гендерні стереотипи виконують важливу роль у соціальній психології,

оскільки вони структурують очікування щодо поведінки та ролей чоловіків і жінок у суспільстві. Для глибокого розуміння механізмів їхнього впливу необхідна систематизація та класифікація цих стереотипів.

У соціальній психології класифікація гендерних стереотипів зазвичай базується на декількох критеріях: за сферою прояву, характером впливу, рівнем стійкості та ступенем усвідомленості. Така систематизація дозволяє ефективніше досліджувати вплив стереотипів на міжособистісні стосунки, поведінку в колективі та професійну діяльність.

Гендерні стереотипи пронизують усі сфери суспільного життя, визначаючи очікування щодо поведінки, ролей і здібностей чоловіків та жінок. Вони виступають своєрідними соціальними шаблонами, що регулюють міжособистісні відносини, професійні орієнтації, форми комунікації та навіть індивідуальні уявлення про власну ідентичність.

Науковці (Eagly, Wood, 2012; Chen, 2020; Іваненко, 2022) зазначають, що стереотипи формуються під впливом соціального контексту й виконують адаптаційну функцію — спрощують взаємодію в межах культурних норм. Проте в сучасному суспільстві вони дедалі частіше стають фактором соціальної нерівності, обмежуючи особистісну самореалізацію та викликаючи психологічні конфлікти.

Розглянемо основні групи гендерних стереотипів за сферами їх прояву.

### 1. Сімейні стереотипи

Це найдавніша й найбільш укорінена форма гендерних уявлень, яка регулює ролі чоловіка й жінки в сім'ї. Традиційна модель передбачає домінантну роль чоловіка як «глави сім'ї», захисника, добувача ресурсів, і підлеглу роль жінки — як берегині домашнього вогнища, матері, виховательки дітей.

Такі стереотипи формуються ще в дитинстві через спостереження за поведінкою батьків, родичів, через медіа та культурні наративи. Навіть у сучасних умовах, коли жінки активно працюють і беруть участь у суспільному житті, очікування щодо їх «сімейної відповідальності» залишаються надзвичайно

сильними.

Приклад: чоловік повинен бути головним у родині, приймати ключові рішення та забезпечувати фінансову стабільність; жінка ж має відповідати за виховання дітей, підтримання гармонії та емоційний клімат у домі.

Наслідком таких уявлень є подвійне навантаження на жінок, які змушені поєднувати професійні й домашні обов'язки, що часто призводить до емоційного виснаження. Для чоловіків же подібні очікування можуть створювати тиск відповідальності та заборону на прояв емоційної вразливості.

## 2. Професійні стереотипи

Професійна сфера є одним із найбільш стереотипізованих середовищ. Історично сформовані уявлення про «жіночі» й «чоловічі» професії продовжують впливати на вибір кар'єрного шляху, навіть у країнах із високим рівнем гендерної рівності.

Традиційно технічні, інженерні, управлінські спеціальності вважаються «чоловічими», а педагогічні, соціальні, медичні, комунікаційні — «жіночими». Унаслідок цього формується горизонтальна сегрегація ринку праці, коли представники однієї статі переважають у певних професійних нішах.

Приклад: чоловіки розглядаються як більш здатні до аналітичного мислення, управління та ризику, тоді як жінкам приписується емпатійність, комунікативність і турботливість.

Такі установки призводять до того, що жінки частіше стикаються зі скляною стелею — невидимими бар'єрами, які перешкоджають просуванню по кар'єрній драбині, навіть за наявності високої кваліфікації. Для чоловіків професійні стереотипи можуть бути обмежувальними, коли вони обирають «нетипові» професії (педагог, медбрат, психолог), що часто викликає соціальний осуд.

## 3. Освітні стереотипи

Гендерні стереотипи активно формуються в освітньому середовищі, починаючи з дитячого садка. Уже з ранніх років дітям нав'язуються уявлення про

те, які дисципліни, інтереси та здібності є «природними» для хлопчиків і дівчаток. Поширеним є переконання, що дівчата краще в гуманітарних науках, а хлопці — у точних і технічних. Ці очікування підкріплюються як поведінкою педагогів, так і ставленням батьків. Учителі, навіть неусвідомлено, частіше заохочують хлопців до участі у технічних конкурсах, а дівчат — у творчих або естетичних.

Приклад: у старших класах дівчата рідше обирають фізику чи програмування, навіть якщо мають здібності, оскільки не бачать позитивних моделей жіночого успіху в цих сферах.

Внаслідок цього формується нерівний старт для подальшої професійної реалізації, а також внутрішні переконання про обмеженість власних можливостей.

#### 4. Соціальні стереотипи

Цей тип охоплює очікування щодо поведінки чоловіків і жінок у суспільстві, міжособистісних стосунках і соціальних мережах. Соціальні стереотипи визначають, яким має бути стиль комунікації, зовнішній вигляд, допустимі прояви емоцій чи агресії.

Приклад: вважається, що чоловік повинен бути впевненим, наполегливим, навіть агресивним у суперечках, тоді як жінка — стриманою, доброзичливою, емоційно підтримувальною. У соціальних мережах ці очікування проявляються через контент — від дівчат очікують «естетичних» фото, від чоловіків — демонстрації досягнень.

Такі стереотипи не лише обмежують самовираження, а й створюють тиск на поведінку, викликаючи емоційне виснаження, тривогу, відчуття невідповідності суспільним стандартам.

Отже, гендерні стереотипи проявляються у всіх сферах життя людини — від сімейної взаємодії до професійного та соціального самовираження. Вони виконують функцію соціального регулятора, але водночас обмежують свободу вибору, впливають на самооцінку, формують психологічну напругу та міжособистісні конфлікти.

У соціальній психології гендерні стереотипи класифікують не лише за сферою прояву, але й за характером впливу на поведінку та сприйняття. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними, і кожен тип має свої особливості та наслідки для міжособистісних стосунків та соціальної самореалізації.

### 1. Позитивні гендерні стереотипи

Позитивні стереотипи підкреслюють сильні сторони певної статі та формують очікування щодо «бажаної» поведінки. На перший погляд, вони мають сприятливий вплив, оскільки можуть мотивувати людей реалізовувати свої «позитивні» риси. Проте навіть позитивні стереотипи мають обмежувальний характер, бо визначають рамки соціально прийнятної поведінки та можуть обмежувати свободу вибору.

Приклади:

- «Жінки більш турботливі та емоційно чутливі» – це позитивне твердження, бо підкреслює емоційну компетентність жінок.
- «Чоловіки більш рішучі та впевнені» – підкреслює лідерські якості.

Наслідки:

- Позитивні стереотипи можуть формувати професійні або особистісні очікування, які обмежують розвиток альтернативних навичок.
  - *Приклад:* жінка, яка виявляє амбіції в кар'єрі, може стикатися з осудом, бо «не відповідає традиційній турботливій ролі».
- Можуть створювати психологічний тиск для дотримання «позитивних» норм, що обмежує індивідуальність та самовираження.

Дослідження Fiske (2018) показують, що позитивні стереотипи часто підсилюють очікування соціальної ролі, обмежуючи когнітивну та професійну свободу людини. Наприклад, підлітки, які усвідомлюють, що «дівчата повинні бути турботливими», рідше обирають керівні або технічні напрямки діяльності.

### 2. Негативні гендерні стереотипи

Негативні стереотипи обмежують можливості представників певної статі, дискримінують та часто стають джерелом психологічного дискомфорту. Вони формують очікування, що певні риси або поведінка неприйнятні для конкретної статі, що може призводити до самоцензури та внутрішніх конфліктів.

Приклади:

- «Чоловіки не можуть проявляти емоції» – негативний стереотип, який стримує емоційну виразність та формує внутрішній стрес у чоловіків.
- «Жінки слабкі та не здатні до серйозних наукових досліджень» – призводить до обмеження професійного розвитку та нерівності в кар'єрі.

Наслідки:

- Психологічний дискомфорт та стрес, що виникає через невідповідність особистих якостей нав'язаним соціальним очікуванням.
- Підвищення конфліктності у міжособистісних стосунках через очікування «правильної» поведінки.
- Психологічна демотивація та зниження самореалізації.

Дослідження Eagly & Wood (2012) доводять, що негативні стереотипи призводять до обмежень у професійній та соціальній самореалізації, а також впливають на формування міжособистісних конфліктів та упередженого ставлення у колективі.

### 3. Нейтральні гендерні стереотипи

Нейтральні стереотипи описують поведінку або соціальні тенденції без явної оцінки «добре/погано». Вони формують очікування, але не несуть явно позитивної чи негативної конотації. Проте навіть нейтральні стереотипи можуть впливати на соціальну взаємодію та формувати поведінкові шаблони.

Приклади:

- «Чоловіки частіше водять автомобіль, ніж жінки» – описує соціальну тенденцію, не містить оцінки.
- «Жінки частіше обирають гуманітарні науки» – нейтральне твердження, що

відображає статистичну закономірність.

Наслідки:

- Формування очікувань у соціальній взаємодії, що може впливати на рішення людей у професійному та особистому житті.
- Підсвідомий вплив на поведінку: люди часто підсвідомо коригують свої дії відповідно до соціальної статистики.
- Може створювати «соціальні рамки» без явної оцінки, що поступово трансформується в позитивні або негативні стереотипи.

Greenwald et al. (2020) у своїх дослідженнях довели, що навіть нейтральні стереотипи формують очікування та несвідомо впливають на оцінку компетенцій та соціальну взаємодію, особливо у професійних та освітніх середовищах.

У соціальній психології особливу увагу приділяють тому, наскільки гендерні стереотипи усвідомлюються людиною. Від цього залежить їхній вплив на поведінку, прийняття рішень та міжособистісні стосунки. Соціальні психологи виділяють явні (свідомі) та приховані (імпліцитні, несвідомі) стереотипи, а також класифікацію за ступенем усвідомленості: свідомі та несвідомі.

#### 1. Явні (усвідомлювані) стереотипи

Явні стереотипи – це установки, якими люди свідомо керуються у своїй поведінці та оцінках. Вони формуються під впливом соціального виховання, культурних норм, медіа та освітнього середовища. Усвідомлення таких стереотипів дозволяє людині аргументувати свої дії та пояснювати поведінку інших відповідно до встановлених соціальних норм.

Приклад:

Чоловік свідомо вважає, що «жінка має залишатися вдома під час хвороби дитини». У цьому випадку поведінка та очікування базуються на соціально прийнятих уявленнях про сімейні ролі.

Наслідки:

- Явні стереотипи безпосередньо впливають на поведінку у сім'ї, колективі та

суспільстві.

- Можуть призводити до обмеження соціальних і професійних можливостей представників певної статі.
- Часто стають основою для прийняття рішень у кар'єрі, освіті та повсякденному житті

## 2. Приховані (імпліцитні) стереотипи

Приховані або імпліцитні стереотипи – це несвідомі переконання, що проявляються у підсвідомих оцінках, емоційних реакціях та поведінкових патернах. Людина може декларувати рівність між статями, але її підсвідомі уявлення все одно впливають на сприйняття та рішення.

Приклад:

Підсвідоме очікування, що керівні посади більше підходять чоловікам, навіть якщо людина офіційно підтримує гендерну рівність. Це часто проявляється у виборі кандидатів на посаду, оцінюванні компетенцій або розподілі обов'язків у колективі.

Експериментальні дослідження з використанням тесту «Implicit Association Test» (IAT) показують, що навіть люди, які декларують гендерну рівність, підсвідомо пов'язують «кар'єра» з чоловіками, а «сім'я» з жінками (Greenwald et al., 2020). Ці результати свідчать про те, що несвідомі установки здатні впливати на оцінку інших, комунікацію та прийняття рішень.

## 3. Свідомі та несвідомі стереотипи

Характеристика явних та прихованих стереотипів часто перетинається з поділом на свідомі та несвідомі установки.

- Свідомі стереотипи – чітко усвідомлювані переконання про роль статі. Вони проявляються у поведінці та вербальних висловлюваннях. Приклад: «Чоловіки повинні бути рішучими, жінки – турботливими». Людина свідомо дотримується цих норм у взаємодії з іншими.
- Несвідомі стереотипи – виявляються через поведінкові патерни, невербальні

реакції, оцінку інших або емоційні реакції. Вони можуть існувати навіть у людей, які офіційно заперечують гендерні упередження. Приклад: підсвідоме оцінювання кандидата на керівну посаду за статтю, а не за компетенцією.

Наслідки несвідомих стереотипів:

1. Впливають на процеси прийняття рішень у колективі, сім'ї та професійному середовищі.
2. Можуть спричиняти дискримінацію та конфлікти, навіть якщо людина декларує толерантність.
3. Створюють соціальні бар'єри для реалізації потенціалу представників певної статі.

### **1.3. Механізми впливу гендерних стереотипів на поведінку та мислення**

Гендерні стереотипи є важливим чинником формування соціальної поведінки та когнітивних процесів. Вони впливають на оцінку себе та інших, на прийняття рішень, на професійний та особистісний розвиток. В соціальній психології виділяють кілька основних механізмів їхнього впливу.

#### **1. Селекція та очікування (expectancy mechanism)**

Суть механізму: Гендерні стереотипи формують очікування щодо того, якою повинна бути поведінка чоловіків і жінок. Людина оцінює ситуацію і дії інших крізь призму цих очікувань, що впливає на взаємодію та соціальні оцінки.

Приклад:

- Якщо керівник підсвідомо очікує, що чоловік буде більш рішучим у колективі, він частіше делегує йому складні завдання, навіть якщо жінка має рівний або вищий рівень компетенцій.
- У сім'ї очікування «жінка повинна бути турботливою» може призвести до

того, що чоловік не допомагає у побуті, бо вважає це «непотрібним втручанням».

Наслідки:

- Формуються соціальні ролі та поведінкові рамки.
- Люди починають діяти відповідно до очікувань, навіть якщо вони не збігаються з їхніми реальними можливостями.
- Може виникати феномен самоочікуваного виконання стереотипу (self-fulfilling prophecy), коли поведінка індивіда підтверджує стереотипні очікування інших.

## 2. Соціальне навчання (social learning mechanism)

Суть механізму: Гендерні стереотипи передаються через спостереження та моделювання поведінки інших людей. Діти і дорослі засвоюють соціальні норми, підкріплювані винагородою чи покаранням.

Приклад:

- Дівчата часто спостерігають, що їхні матері займаються побутом і вихованням дітей, що формує очікування щодо «жіночих обов'язків».
- Хлопці бачать, що батько приймає рішення у фінансових питаннях, що підкріплює уявлення про чоловічу «керівну» роль.

Наслідки:

- Закріплення стереотипних моделей поведінки.
- Обмеження вибору професій та соціальної активності.
- Сприяє внутрішній ідентифікації з гендерною роллю, навіть якщо вона не відповідає індивідуальним інтересам.

Формування й стійкість гендерних стереотипів пояснюються дією низки психологічних механізмів, які забезпечують їх когнітивне, емоційне та соціальне закріплення. Вони проявляються як на індивідуальному, так і на колективному рівнях, створюючи систему соціальних уявлень, що автоматично впливають на сприйняття, оцінку й поведінку.

### 3.1. Когнітивна категоризація (cognitive categorization mechanism)

Одним із ключових механізмів є когнітивна категоризація, яка полягає в автоматичному класифікуванні людей за певними ознаками, зокрема за статтю. Людина прагне спростити соціальну реальність, тому відносить інших до певних категорій («чоловіки», «жінки») і використовує стереотипи як «когнітивні скорочення» для швидкої оцінки поведінки чи особистісних рис (Eagly & Wood, 2012).

Завдяки цьому процесу знижується когнітивне навантаження — замість аналізу кожної ситуації окремо індивід користується готовими схемами. Однак така економія мислення призводить до формування упереджених оцінок і спрощеного бачення соціальної реальності.

Приклад.

- При прийомі на роботу жінка, яка виявляє амбіції та наполегливість, може бути сприйнята як «агресивна» або «надто емоційна», тоді як чоловік із такою самою поведінкою — як «лідер» чи «рішучий професіонал».
- Стереотип «чоловіки сильні, жінки слабкі» спрощує процес сприйняття, проте створює упереджені судження, що можуть впливати на реальні рішення в освіті, політиці чи бізнесі.

Наслідки когнітивної категоризації:

- Формуються упередження у сприйнятті та оцінці компетентності представників різних статей.
- Виникає когнітивна дискримінація, коли оцінка здібностей або потенціалу ґрунтується не на об'єктивних показниках, а на соціальних стереотипах.
- Підсилюється ефект стереотипної загрози (stereotype threat) — ситуації, коли людина підсвідомо боїться підтвердити негативний стереотип про свою групу, що знижує її результати (Steele & Aronson, 1995).

Таким чином, когнітивна категоризація є основою для швидкого сприйняття соціальних ролей, але водночас — джерелом численних упереджень і нерівності у

міжособистісних стосунках.

Гендерні стереотипи впливають на поведінку та мислення через когнітивні, емоційні та соціальні механізми. Основні механізми включають: очікування, соціальне навчання, когнітивну категоризацію, емоційне підкріплення та стереотипну загрозу. Вплив стереотипів проявляється у формуванні ролей, упереджень, обмеженні свободи вибору та внутрішніх конфліктів.

### 3.2. Емоційне підкріплення та соціальна мотивація

Іншим важливим механізмом є емоційне підкріплення, яке забезпечує підтримку й відтворення гендерних стереотипів у суспільстві. Соціальні норми визначають, яка поведінка заслуговує схвалення, а яка — осуду. Таким чином, стереотипи функціонують не лише як когнітивні структури, а й як емоційно-мотиваційні системи, що регулюють поведінку через позитивне чи негативне підкріплення (Bandura, 2002).

Суть механізму: особистість засвоює соціальні очікування та емоційно реагує на схвалення чи осуд з боку оточення. Позитивне підкріплення зміцнює «соціально бажану» поведінку, тоді як негативне — блокує прояви, що виходять за межі гендерних норм.

Приклади.

- Жінка, яка проявляє турботу, емпатійність та емоційну чутливість, отримує соціальне схвалення, тоді як демонстрація лідерства чи жорсткості може сприйматися як «надмірна».
- Чоловік, який демонструє рішучість і впевненість, отримує позитивну оцінку, тоді як прояви емоційності чи вразливості сприймаються як «слабкість».

Наслідки емоційного підкріплення:

- Підкріплення поведінкових шаблонів: людина відтворює соціально схвалювану поведінку, навіть якщо вона не відповідає її внутрішнім установкам.

- Виникнення внутрішніх конфліктів, коли особистісні цінності чи риси суперечать очікуванням суспільства.
- Вплив на професійний вибір та соціальну активність: індивід може уникати сфер діяльності, які вважаються «нетиповими» для його статі, через страх соціального осуду.

Таким чином, емоційне підкріплення відіграє ключову роль у підтриманні традиційних гендерних ролей, створюючи психологічні механізми соціального контролю.

### 3.3. Стереотипна загроза (stereotype threat)

Стереотипна загроза — це психологічний стан, який виникає, коли людина усвідомлює існування негативного стереотипу щодо своєї соціальної групи й боїться його підтвердити. Цей феномен описали Steele і Aronson (1995) у своїх експериментах із афроамериканськими студентами, проте його вплив підтверджено і в гендерному контексті.

Суть механізму: усвідомлення негативного стереотипу активізує тривогу, знижує концентрацію уваги, погіршує когнітивну продуктивність і створює емоційне напруження. Людина починає діяти неефективно саме через страх підтвердити стереотип.

Приклади.

- Жінка на іспиті з математики може відчувати стрес, якщо знає, що існує стереотип «дівчата гірше справляються з точними науками». Це впливає на її результати, навіть якщо рівень знань високий.
- Чоловік, який працює у сфері дошкільної освіти або психології, може відчувати внутрішній тиск через уявлення, що такі професії «жіночі», і, відповідно, занижувати власну самооцінку.

Наслідки:

- Зниження продуктивності та ефективності діяльності через емоційне напруження.

- Посилення внутрішнього стресу, тривожності, зниження впевненості у власних силах.
- Підтвердження стереотипу через самоочікувану поведінку, що, своєю чергою, сприяє його подальшому закріпленню у суспільній свідомості.

Таким чином, стереотипна загроза є одним із найнебезпечніших психологічних наслідків стереотипізації, адже вона не лише впливає на конкретну особу, а й підтримує сам механізм дискримінації.

Розглянуті механізми демонструють, що гендерні стереотипи формуються й підтримуються через складну взаємодію когнітивних, емоційних і соціальних процесів. Когнітивна категоризація забезпечує швидке, але спрощене сприйняття реальності; емоційне підкріплення закріплює соціально схвалювану поведінку; стереотипна загроза підтримує страх відхилення від очікуваних ролей.

Разом ці механізми створюють психологічну систему, яка відтворює нерівність між статями, навіть у сучасних умовах формальної рівності. Усвідомлення цих процесів є важливою передумовою для розроблення програм розвитку гендерної толерантності, емпатії та критичного мислення у підлітковому та молодіжному середовищі.

Усвідомлення цих механізмів є важливим кроком для розробки психологічних програм, спрямованих на подолання негативного впливу гендерних стереотипів у соціальному та професійному середовищі.

#### **1.4. Межособистісні стосунки: структура, типи та психологічні аспекти**

Міжособистісні стосунки є центральним поняттям соціальної психології та визначаються як систематичні взаємодії між людьми, які супроводжуються обміном емоціями, інформацією, цінностями та поведінкою. Вони відіграють важливу роль у соціальній адаптації, формуванні особистісних стратегій поведінки та взаємодії в різних сферах життя. Структура міжособистісних стосунків

складається з кількох компонентів, які взаємопов'язані між собою та забезпечують повноцінну взаємодію. Емоційний компонент включає переживання, почуття та емоційні реакції, що виникають у взаємодії з іншою людиною, наприклад, довіру, симпатію або прихильність, а також антипатію чи неприязнь. Когнітивний компонент передбачає формування уявлень, переконань та оцінок щодо іншої особи, таких як сприйняття компетентності, надійності або чесності. Поведінковий компонент відображає конкретні дії та поведінку у взаємодії, наприклад, співпрацю, підтримку, допомогу або, навпаки, конфліктну поведінку. Мотиваційний компонент включає мотиви та потреби, що стимулюють розвиток стосунків, такі як прагнення до спілкування, соціального визнання, взаємодопомоги чи любові. Усі ці компоненти взаємодіють і формують комплексну структуру міжособистісних стосунків, що відображає як психологічний, так і соціальний аспект взаємодії.

Типологія міжособистісних стосунків у соціальній психології відображає різні аспекти взаємодії та дозволяє класифікувати стосунки за емоційною близькістю, характером взаємодії, тривалістю та стабільністю, а також соціальними ролями. За рівнем емоційної близькості розрізняють інтимні стосунки, до яких належать сімейні та романтичні, дружні стосунки, а також формальні, наприклад, робочі контакти або партнерські взаємодії. За характером взаємодії стосунки можуть бути гармонійними, що характеризуються співпрацею, підтримкою та взаєморозумінням, або конфліктними, де переважають суперечності, напруга та конкуренція. За тривалістю та стабільністю виділяють тривалі стосунки, що зберігаються роками, як-от дружба або сім'я, та тимчасові, короткострокові або ситуативні, такі як ділові знайомства або епізодичні контакти. За соціальними ролями міжособистісні стосунки поділяються на партнерські, де взаємодія базується на рівноправності та спільних цілях, ієрархічні, що ґрунтуються на різниці статусу або влади, наприклад, стосунки керівник-підлеглий. Дослідження Келлі та Партнера (2003) показують, що тип стосунків

визначає рівень задоволеності, емоційний клімат та соціальні ролі учасників взаємодії, а також впливає на психологічну адаптацію та формування особистісних стратегій поведінки.

Психологічні аспекти міжособистісних стосунків включають процеси сприйняття, оцінки, взаємної комунікації та емоційної взаємодії. Важливим чинником є сприйняття інших людей через призму соціальних норм, очікувань та індивідуального досвіду. Гендерні стереотипи, культурні установки та соціальні ролі формують очікування щодо поведінки партнерів у взаємодії, що впливає на оцінку компетентності, емоційної чутливості та соціальної ролі іншого. Психологічна структура стосунків також включає механізми довіри, прихильності та емпатії, які сприяють підтриманню гармонійних взаємодій і запобігають конфліктам. У разі порушення цих механізмів можуть виникати непорозуміння, соціальна напруга та зниження ефективності взаємодії.

Таким чином, міжособистісні стосунки є багаторівневим психосоціальним феноменом, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Вони класифікуються за рівнем близькості, характером взаємодії, тривалістю та соціальними ролями, а психологічні аспекти взаємодії визначають якість, стабільність і ефективність стосунків. Усвідомлення структури та типів міжособистісних стосунків є важливим для аналізу впливу гендерних стереотипів, оскільки вони безпосередньо формують очікування, оцінку поведінки та соціальну взаємодію між людьми.

Гендерні стереотипи відіграють суттєву роль у формуванні міжособистісних стосунків, впливаючи як на якість взаємодії, так і на оцінку поведінки та очікувань партнерів. Вони функціонують як когнітивні та соціальні рамки, що визначають, якою має бути поведінка чоловіків і жінок у різних соціальних контекстах. Стосовно емоційного компонента стосунків, стереотипи часто обмежують вираження почуттів та емоцій, особливо у випадках, коли вони суперечать соціально прийнятим нормам. Наприклад, стереотип «чоловік не повинен

проявляти емоції» може призводити до того, що чоловіки стримують почуття, уникають емоційно близької комунікації, що негативно впливає на інтимні та партнерські стосунки. Аналогічно, уявлення про «жінку як турботливу та емоційно чутливу» створює очікування постійної підтримки, що іноді призводить до емоційного виснаження та внутрішніх конфліктів.

На когнітивному рівні гендерні стереотипи формують упередження щодо компетентності, ролі та соціальної поведінки іншої особи. Соціальні психологи зазначають, що підсвідомі установки часто визначають оцінку професійних та особистих якостей партнерів, незалежно від реальних здібностей. Наприклад, у робочому колективі жінка може бути недооцінена як лідер через поширене переконання, що керівні якості притаманні переважно чоловікам. Такі когнітивні упередження формують «рамки очікувань», у межах яких людина діє, часто неусвідомлено обмежуючи себе або інших.

Гендерні стереотипи також впливають на поведінковий компонент міжособистісних стосунків. Вони визначають, які дії вважаються соціально прийнятними для чоловіків та жінок, а які – ні. Наприклад, чоловікові можуть дорікати за прояв емоційної турботи, а жінку критикувати за прояв рішучості чи амбіційності, що не відповідає традиційним стереотипним уявленням. Це призводить до корекції поведінки відповідно до очікувань соціального середовища і може обмежувати самореалізацію та свободу вибору. У свою чергу, подібна регуляція поведінки часто підтримує стереотипи у суспільстві, створюючи замкнене коло взаємного підкріплення очікувань і дій.

Емоційне підкріплення, яке виникає у міжособистісних стосунках, також тісно пов'язане з гендерними стереотипами. Схвалення або критика з боку соціального оточення за дотримання або порушення гендерних норм формує емоційні реакції та впливає на подальшу поведінку. Наприклад, жінка, яка проявляє рішучість у професійній сфері, може отримувати соціальну критику, тоді як чоловік, який демонструє турботу, стикається з недовірою або насмішками. Такі

механізми впливу формують не тільки поведінку, а й психологічну атмосферу стосунків, визначаючи рівень довіри, відкритості та емоційної близькості між партнерами.

Особливо важливим є вплив стереотипів на процеси комунікації та взаєморозуміння. Гендерні очікування можуть призводити до спотворення повідомлень, непорозумінь та конфліктів у стосунках. Наприклад, чоловік, що підсвідомо дотримується стереотипу про необхідність контролювати ситуацію, може ігнорувати думку жінки у прийнятті рішень, що викликає напруження та зниження ефективності співпраці. У свою чергу, жінка, яка підсвідомо приймає роль «турботливої та підпорядкованої», може уникати відкритої виразності своїх потреб, що також впливає на баланс у стосунках.

Отже, гендерні стереотипи є ключовим фактором, який формує соціальні ролі, очікування та поведінкові патерни у міжособистісних стосунках. Вони впливають на емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти взаємодії, визначають соціальні очікування та обмежують або модифікують свободу вибору. Усвідомлення цих механізмів є важливим для психологічної практики та розробки тренінгових програм, спрямованих на подолання стереотипного впливу та формування більш гармонійних, рівноправних і ефективних міжособистісних стосунків.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Перший розділ дослідження присвячено теоретичному аналізу поняття гендерних стереотипів та їхнього впливу на міжособистісні стосунки. Проведений огляд літератури дозволив встановити, що гендерні стереотипи являють собою соціально-культурні установки, які формують уявлення про роль та поведінку чоловіків і жінок у різних сферах життя. Вони мають позитивний, негативний та

нейтральний характер, проявляються у свідомих (явних) та несвідомих (імпліцитних) формах, а також впливають на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості. Аналіз механізмів впливу гендерних стереотипів показав, що вони формують очікування, регулюють поведінкові патерни, підтримуються через соціальне навчання, емоційне підкріплення та когнітивну категоризацію, а також можуть викликати стереотипну загрозу, що знижує ефективність взаємодії і соціальної адаптації.

Дослідження структури та типів міжособистісних стосунків дозволило визначити, що вони включають емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний компоненти і класифікуються за рівнем емоційної близькості, характером взаємодії, тривалістю та соціальними ролями. Гендерні стереотипи безпосередньо впливають на ці компоненти, формуючи очікування щодо поведінки партнерів, обмежуючи свободу вибору та модифікуючи стиль комунікації. Вони визначають характер взаємодії, рівень довіри та емоційної близькості, сприяють виникненню конфліктів або гармонійних стосунків залежно від ступеня їх усвідомлення та прийняття соціумом.

Таким чином, теоретичний аналіз підкреслює важливість усвідомлення впливу гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки та необхідність розробки психологічних і соціальних заходів для подолання їхнього негативного впливу. Отримані висновки створюють основу для практичного дослідження, яке спрямоване на виявлення конкретних закономірностей впливу гендерних стереотипів на поведінку та взаємодію у різних соціальних групах.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

#### 2.1. Організація та методи дослідження

У рамках дослідження було застосовано три основні психологічні інструменти, що дозволяють комплексно оцінити вплив гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки та схильність до гендерної толерантності.

Першим із них є опитувальник «Гендерні стереотипи», адаптований за методикою В.В. Петрової. Даний інструмент дозволяє визначити рівень засвоєних соціальних уявлень щодо ролей чоловіків і жінок у різних сферах життя. Опитувальник складається зі шкал, що оцінюють позитивні, негативні та нейтральні установки, а також явні та приховані форми стереотипів. Він містить твердження на кшталт: «Жінка повинна виконувати більшість домашніх обов'язків», «Чоловік має бути рішучим і впевненим» або «Жінка краще справляється з доглядом за дітьми». Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою Лайкерта. Результати опитувальника дозволяють отримати кількісну характеристику прояву стереотипних уявлень та виявити співвідношення між свідомими і несвідомими переконаннями щодо гендерних ролей.

Другим інструментом є методика «Міжособистісні стосунки» (Interpersonal Relationship Inventory, адаптована під українські реалії), яка дозволяє оцінити якість взаємодії учасників з різними соціальними партнерами. Методика передбачає оцінку таких параметрів, як довіра, відкритість, готовність до співпраці, рівень конфліктності та задоволеність стосунками. Інструмент містить питання та твердження на кшталт: «Я легко довіряю своїм друзям», «Мені важко висловлювати свої думки у групі», «Я намагаюся уникати конфліктів у взаємодії з

іншими». Відповіді респондентів аналізуються для визначення загальної якості міжособистісних стосунків, що дозволяє зіставити рівень соціальної адаптованості та комунікативних навичок з наявністю гендерних стереотипів.

Третім інструментом дослідження є шкала соціальної дистанції та гендерної толерантності, яка спрямована на оцінку готовності учнів до рівноправної взаємодії незалежно від традиційних гендерних очікувань. Методика містить ситуаційні завдання та твердження, що дозволяють визначити ступінь схильності до дискримінації або прийняття різноманітності. Наприклад, респонденти оцінюють такі твердження, як: «Я готовий/а співпрацювати з людиною, яка займає нетрадиційно «чоловічу» або «жіночу» професію», «Для мене важливо, щоб чоловік і жінка виконували різні ролі у командній роботі» та інші. Результати шкали дають змогу визначити рівень гендерної толерантності та готовність до формування рівноправних і гармонійних стосунків у соціальному середовищі.

Застосування цих методик у комплексі забезпечує багаторівневу оцінку впливу гендерних стереотипів на поведінку та взаємодію, дозволяє зіставляти когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а також визначати потенційні бар'єри для розвитку толерантності та ефективних міжособистісних стосунків. Отримані результати можуть бути використані для подальшого кореляційного аналізу та розробки практичних рекомендацій щодо подолання стереотипного впливу в навчальних та соціальних групах.

База дослідження включала учнів старшої школи приватного ліцею «Харківський колегіум» Харківської області. Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь учні віком від 15 до 16 років, що дозволяє оцінити гендерні установки та міжособистісні взаємодії в підлітковому віковому періоді, коли формуються соціальні стереотипи та соціальні ролі. Вибірка була репрезентативною для старшокласників даного навчального закладу та дозволяє робити узагальнення щодо взаємозв'язку між гендерними стереотипами та якістю міжособистісних стосунків у цій віковій групі.

Застосування вказаних методик забезпечує комплексну оцінку досліджуваного явища, дозволяє зіставляти когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодії, а також визначати кореляційні та причинно-наслідкові зв'язки між рівнем засвоєних гендерних стереотипів та якістю міжособистісних стосунків. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість результатів та їх практичну значущість для психологічної підтримки учнів та формування толерантного ставлення до гендерної рівності.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

У рамках дослідження було проведено оцінку рівня засвоєних гендерних стереотипів серед учнів старшої школи приватного ліцею «Харківський колегіум» Харківської області. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб віком від 15 до 16 років. Опитувальник «Гендерні стереотипи» (адаптований за методикою В.В. Петрової) дозволяє визначити як позитивні, так і негативні та нейтральні установки щодо соціальних ролей чоловіків і жінок.

Таблиця 2.1.

**Розподіл відповідей учнів старшої школи за опитувальником «Гендерні стереотипи»**

| Тип стереотипу | Приклад твердження                     | Кількість респондентів (n) | % від вибірки |
|----------------|----------------------------------------|----------------------------|---------------|
| Позитивний     | «Жінки більш турботливі та уважні»     | 26                         | 65 %          |
| Позитивний     | «Чоловік має бути рішучим і сміливим»  | 23                         | 58 %          |
| Негативний     | «Жінка не може займати керівні посади» | 9                          | 22 %          |

|                    |                                               |           |             |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Негативний</b>  | <b>«Чоловіки не повинні проявляти емоції»</b> | <b>7</b>  | <b>18 %</b> |
| <b>Нейтральний</b> | <b>«Чоловіки частіше водять автомобіль»</b>   | <b>28</b> | <b>70 %</b> |

Аналіз отриманих даних показав, що позитивні гендерні стереотипи, які підкреслюють сильні сторони певної статі, є найбільш поширеними серед учнів старшої школи. Так, значна частина респондентів (приблизно 65 %) погодила з твердженням «жінка більш турботлива та уважна до інших», що свідчить про закріплення у підлітковій свідомості традиційного образу жінки як емоційно чутливої та здатної до піклування про інших. Подібним чином, 58 % респондентів підтримали твердження «чоловік має бути рішучим і сміливим», що демонструє поширеність уявлень про чоловіка як сильну, рішучу та впевнену у собі особистість. Ці результати свідчать про те, що навіть у сучасному соціальному середовищі підлітки все ще сприймають традиційні соціальні ролі як певний норматив, навіть якщо вони мають позитивну конотацію, і, відповідно, ці установки можуть формувати їхні очікування від себе та інших у повсякденних стосунках.

Водночас негативні гендерні стереотипи, які обмежують можливості та можуть призводити до дискримінації, зустрічаються серед учнів рідше, проте їхня наявність не можна ігнорувати. Наприклад, 22 % респондентів вважають, що «жінка не може займати керівні посади», а 18 % погодилися з твердженням «чоловіки не повинні проявляти емоції». Це свідчить про наявність несвідомих упереджень у свідомості підлітків, які, хоча й не є домінуючими, можуть проявлятися у формі прихованих обмежень для власної поведінки або взаємодії з іншими. Така тенденція може впливати на вибір майбутньої професії, участь у соціальних чи групових активностях, а також формувати бар'єри для рівноправної взаємодії з представниками протилежної статі.

Щодо нейтральних стереотипів, спостерігається високий рівень їхнього засвоєння як загальноприйнятих соціальних фактів без явної позитивної чи негативної оцінки. Наприклад, 70 % учнів погодилися з твердженням «чоловіки частіше водять автомобіль», що свідчить про сприйняття певних соціальних ролей як природних або типових. Це демонструє, що підлітки формують очікування щодо поведінки інших людей не лише на основі особистих упереджень, а й через спостереження та соціальну практику, що підкріплює усвідомлені і несвідомі соціальні установки.

Сумарний аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що переважна більшість учнів демонструють поєднання явних і прихованих гендерних стереотипів. Усвідомлені установки, як правило, мають позитивний або нейтральний характер і відображають соціально прийняті норми, тоді як несвідомі переконання іноді проявляються у вигляді прихованих обмежень щодо соціальних ролей та можливостей. Таке поєднання свідомих і підсвідомих стереотипів формує соціальні очікування підлітків, що впливає на їхні міжособистісні стосунки, стиль комунікації, готовність до співпраці та прояв емоцій у взаємодії з іншими.

Отримані дані підкреслюють важливість проведення профілактичних та освітніх заходів, спрямованих на розвиток критичного ставлення до гендерних стереотипів, формування толерантності та рівноправних стосунків між підлітками. Вони також свідчать про необхідність активної участі педагогів і психологів у процесі навчання та соціалізації, що дозволяє формувати більш усвідомлені та гармонійні взаємодії серед старшокласників, мінімізуючи негативний вплив стереотипних уявлень.

Дослідження міжособистісних стосунків серед учнів старшої школи приватного ліцею «Харківський колегіум» було проведено за допомогою методики Interpersonal Relationship Inventory, адаптованої під українські соціокультурні реалії. Загальна кількість респондентів складала 40 осіб віком від 15 до 16 років. Методика дозволяє оцінити якість взаємодії з різними соціальними партнерами,

визначити рівень довіри, відкритості, підтримки, конфліктності та задоволеності стосунками.

Таблиця 2.2.

**Розподіл відповідей учнів старшої школи за параметрами методики  
«Міжособистісні стосунки»**

| Параметр                    | Характеристика                            | Кількість респондентів (n) | % від вибірки |
|-----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|---------------|
| Довіра                      | Легко довіряю одноліткам                  | 24                         | 60 %          |
|                             | Частково довіряю, стриманий у спілкуванні | 10                         | 25 %          |
|                             | Важко довіряти іншим                      | 6                          | 15 %          |
| Відкритість                 | Вільно ділюся думками та емоціями         | 24                         | 60 %          |
|                             | Іноколи стримуюсь у висловлюваннях        | 10                         | 25 %          |
|                             | Уникаю відкритого обміну                  | 6                          | 15 %          |
| Конфліктність               | Уникаю конфліктів, підтримую мир          | 28                         | 70 %          |
|                             | Часто виникають суперечки                 | 6                          | 15 %          |
|                             | Схильність до конфліктів                  | 6                          | 15 %          |
| Підтримка та взаємодопомога | Готовий допомагати та підтримувати        | 26                         | 65 %          |
|                             | Іноді допомагаю, не завжди активно        | 6                          | 15 %          |
|                             | Труднощі у наданні допомоги               | 8                          | 20 %          |

Аналіз отриманих результатів методики «Міжособистісні стосунки» показав, що більшість учнів старшої школи характеризуються помірним рівнем довіри та відкритості у взаємодії з однолітками. Зокрема, 60 % респондентів відзначили, що відчують комфорт у спілкуванні, легко діляться своїми думками та емоціями, а також активно залучаються до групових дискусій. Це свідчить про сформовану базову соціальну компетентність та здатність до підтримки довірливих стосунків, що є важливим фактором ефективної взаємодії у навчальному колективі. Водночас близько 25 % учнів проявили певну стриманість у відкритому обміні інформацією, демонструючи обмежену комунікативну відкритість. Така поведінка може пояснюватися як індивідуальною психологічною характеристикою підлітка (наприклад, низькою соціальною впевненістю чи підвищеною сором'язливістю), так і впливом гендерних стереотипів, які формують очікування щодо ролей хлопців і дівчат у груповій взаємодії, обмежуючи прояв певних емоцій чи поведінкових моделей.

Щодо рівня конфліктності, дані дослідження показали, що 70 % учнів зазвичай уникають відкритих суперечок і намагаються підтримувати мирну атмосферу у групі. Це свідчить про домінування стратегії компромісу та мирного співіснування серед підлітків, що сприяє стабільності соціального середовища класу. Проте 15 % респондентів зазначили, що у груповій взаємодії періодично виникають конфлікти, пов'язані з різними очікуваннями ролей та поведінки, що частково може бути зумовлено гендерними уявленнями, які впливають на розподіл соціальних ролей у колективі. Наприклад, хлопці можуть відчувати соціальний тиск щодо домінування, а дівчата – очікування демонструвати турботливість та підтримку, що іноді викликає суперечки або непорозуміння.

Аналіз показників підтримки та взаємодопомоги продемонстрував, що більшість учнів (65 %) позитивно оцінюють взаємну допомогу та готовність підтримувати однолітків у навчальних чи особистих питаннях. Це свідчить про сформовану здатність до ефективної комунікації, емпатійного сприйняття та

соціальної відповідальності. Водночас 20 % респондентів відчують труднощі у встановленні довгострокових і стабільних соціальних зв'язків, що може бути обумовлено як внутрішніми психологічними факторами (наприклад, тривожністю, невпевненістю у власних силах), так і зовнішніми соціальними впливами, зокрема впливом стереотипних уявлень про ролі чоловіків та жінок, які формують очікування щодо поведінки в міжособистісних взаємодіях.

Отже, сумарний аналіз результатів методики «Міжособистісні стосунки» свідчить, що підлітки старшої школи переважно формують довірливі, підтримуючі та стабільні стосунки з однолітками, водночас частина учнів проявляє обмежену відкритість та уникання конфліктів. Ці особливості взаємодії частково можуть бути зумовлені засвоєними гендерними стереотипами, які впливають на очікування щодо соціальних ролей та моделі поведінки. Результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи педагогів і психологів над розвитком комунікативних навичок, толерантності та усвідомленого ставлення до соціальних і гендерних ролей у процесі міжособистісних взаємодій, що сприятиме формуванню гармонійного та рівноправного соціального середовища в класі.

У рамках дослідження було проведено оцінку готовності учнів старшої школи приватного ліцею «Харківський колегіум» до рівноправної взаємодії без урахування традиційних гендерних очікувань за допомогою шкали соціальної дистанції та гендерної толерантності. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб віком від 15 до 16 років. Методика дозволяє визначити, наскільки підлітки готові приймати та поважати різні гендерні ролі, проявляти толерантність у спілкуванні та зменшувати упередження щодо традиційних соціальних очікувань

Таблиця 2.3.

### Розподіл рівнів гендерної толерантності серед учнів старшої школи

| Рівень гендерної толерантності | Кількість респондентів (n) | % від вибірки |
|--------------------------------|----------------------------|---------------|
| Високий                        | 25                         | 62 %          |
| Помірний                       | 10                         | 25 %          |

|                |   |      |
|----------------|---|------|
| <b>Низький</b> | 5 | 13 % |
|----------------|---|------|

Аналіз отриманих результатів за шкалою соціальної дистанції та гендерної толерантності показав, що переважна більшість учнів старшої школи (приблизно 62 %) проявляють високий рівень гендерної толерантності. Це свідчить про їхню готовність до рівноправної взаємодії з представниками обох статей, а також про відкритість і прийняття різних соціальних ролей. Такі підлітки демонструють здатність до емпатійного сприйняття, готовність підтримувати однолітків незалежно від статі та позитивне ставлення до нетрадиційних моделей поведінки, наприклад, до ситуацій, коли дівчина займає керівну позицію, або хлопець проявляє турботу, емоційну відкритість та участь у соціально значущих справах. Відкритість у спілкуванні та готовність до взаємодії без обмежень гендерними очікуваннями свідчить про сформовану соціальну компетентність і високий рівень усвідомленості підлітків у питаннях рівності та взаємоповаги.

Водночас близько 25 % респондентів продемонстрували помірний рівень гендерної толерантності. Ці учні здатні до рівноправної взаємодії, але час від часу проявляють певні стереотипні уявлення щодо соціальних ролей і поведінки. Наприклад, вони можуть вважати, що керівні позиції більш підходять для хлопців, або що дівчина повинна проявляти більше турботи і емоційної чутливості, ніж хлопець. Така поведінка свідчить про наявність частково засвоєних стереотипів, які обмежують свободу вибору і можуть впливати на міжособистісні стосунки, наприклад, у ситуаціях групової роботи або при вирішенні конфліктів.

Низький рівень гендерної толерантності зафіксовано у 13 % учнів, які відчують психологічний дискомфорт при взаємодії з однолітками, що відхиляються від традиційних гендерних ролей. Ці підлітки можуть проявляти скутість, уникати спільної діяльності, демонструвати недостатню емпатію або навіть негативне ставлення до нетипових моделей поведінки. Така поведінка свідчить про наявність несвідомих упереджень, які формують соціальні бар'єри і

обмежують можливості для гармонійних та рівноправних взаємин у колективі.

Сумарний аналіз результатів шкали соціальної дистанції та гендерної толерантності дозволяє зробити висновок, що більшість старшокласників готові до рівноправної взаємодії та позитивно сприймають різні гендерні ролі. Водночас наявність помірного та низького рівня толерантності у частини учнів свідчить про потребу цілеспрямованої педагогічної та психологічної роботи. Вона має бути спрямована на формування критичного ставлення до гендерних стереотипів, розвиток емпатії, толерантності та зниження соціальної дистанції у взаємодії з однолітками.

Отримані дані підтверджують, що гендерна толерантність безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків, рівень довіри та комунікативну відкритість, а її розвиток є важливим завданням у процесі соціалізації старшокласників. Використання освітніх програм, тренінгів та групових вправ з формування толерантності може значно підвищити рівень готовності учнів до рівноправної взаємодії та сприяти створенню гармонійного соціального середовища в колективі.

Після обробки даних трьох методик (Опитувальник «Гендерні стереотипи», Методика «Міжособистісні стосунки», Шкала соціальної дистанції та гендерної толерантності») було проведено кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між рівнем засвоєних гендерних стереотипів, особливостями міжособистісної взаємодії та ступенем гендерної толерантності серед учнів старшої школи. Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта Пірсона ( $r$ ), що дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними.

**Кореляції між показниками гендерних стереотипів, міжособистісних стосунків та гендерної толерантності**

| <b>Показники</b>                         | <b>Довіра та відкритість</b> | <b>Конфліктність</b> | <b>Підтримка та взаємодопомога</b> | <b>Гендерна толерантність</b> |
|------------------------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Позитивні стереотипи</b>              | 0,31*                        | –0,19                | 0,27*                              | 0,28*                         |
| <b>Негативні стереотипи</b>              | –0,42**                      | 0,34*                | –0,38**                            | –0,46**                       |
| <b>Нейтральні стереотипи</b>             | 0,12                         | –0,08                | 0,10                               | 0,09                          |
| <b>Довіра та відкритість у стосунках</b> | –                            | –0,24*               | 0,49**                             | 0,53**                        |
| <b>Конфліктність</b>                     | –                            | –                    | –0,21                              | –0,38*                        |
| <b>Підтримка та взаємодопомога</b>       | –                            | –                    | –                                  | 0,44**                        |

1. Кореляції між гендерними стереотипами та міжособистісними стосунками

Аналіз результатів показав, що позитивні гендерні стереотипи мають слабкий, проте статистично значущий позитивний зв'язок із рівнем довіри та відкритості у стосунках з однолітками ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що учні, які свідомо сприймають традиційні риси певної статі у позитивному ключі, частіше демонструють готовність до відкритого спілкування та співпраці. Вони проявляють ініціативу у взаємодії з однолітками, легше встановлюють контакти та демонструють готовність до спільного вирішення завдань, що позитивно впливає на формування довірливих стосунків у класі.

Негативні гендерні стереотипи показали помірний негативний зв'язок із відкритістю та готовністю до підтримки однолітків ( $r = -0,42$ ,  $p < 0,01$ ). Це означає, що учні, які мають обмежувальні переконання щодо ролей чоловіків і жінок, частіше проявляють стриманість у комунікації, уникають відкритих конфліктів або демонструють недостатню підтримку під час взаємодії. Така поведінка свідчить про наявність внутрішніх соціальних бар'єрів, що можуть знижувати ефективність групової взаємодії та обмежувати розвиток соціальної компетентності.

Нейтральні стереотипи не продемонстрували статистично значущих кореляцій із показниками міжособистісних стосунків. Це підтверджує їхню оцінку нейтральності і невеликий вплив на соціальну поведінку та очікування у взаємодії з однолітками.

## 2. Кореляції між гендерними стереотипами та гендерною толерантністю

Кореляційний аналіз показав помірний негативний зв'язок між негативними стереотипами та рівнем гендерної толерантності ( $r = -0,46$ ,  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що учні з упередженими уявленнями щодо ролей чоловіків і жінок менш готові до рівноправної взаємодії та прийняття нетрадиційних моделей поведінки. Наявність таких стереотипів може обмежувати розвиток критичного мислення щодо соціальних ролей і впливати на здатність до рівноправної комунікації.

Позитивні стереотипи демонструють слабкий позитивний зв'язок із рівнем гендерної толерантності ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,05$ ). Це означає, що усвідомлення позитивних якостей певної статі частково сумісне з готовністю до рівноправної взаємодії. Особливо це проявляється в ситуаціях, коли традиційні риси статі сприймаються як ресурс для співпраці та взаємної підтримки.

## 3. Кореляції між міжособистісними стосунками та гендерною толерантністю

Аналіз показав позитивні, статистично значущі зв'язки між довірою та відкритістю у стосунках і рівнем гендерної толерантності ( $r = 0,53$ ,  $p < 0,01$ ). Це підтверджує, що учні, які проявляють відкритість і готовність до співпраці з

однолітками, одночасно демонструють більш високу готовність до прийняття різних гендерних ролей і рівноправної взаємодії.

Водночас негативний зв'язок між конфліктністю та гендерною толерантністю ( $r = -0,38$ ,  $p < 0,05$ ) вказує на те, що учні, які частіше вступають у конфлікти або уникають відкритої взаємодії, демонструють нижчий рівень готовності до прийняття нетрадиційних соціальних ролей. Це підкреслює важливість міжособистісної компетентності як чинника формування толерантності та гармонійних стосунків.

Гендерні стереотипи суттєво впливають на міжособистісні стосунки та рівень гендерної толерантності підлітків. Негативні стереотипи знижують відкритість у спілкуванні, готовність до підтримки однолітків і толерантність до різних гендерних ролей. Позитивні та нейтральні стереотипи частково пов'язані з готовністю до співпраці, проте їхній вплив є слабшим і менш критичним. Міжособистісні навички (довіра, відкритість, готовність до підтримки) мають прямий позитивний вплив на формування гендерної толерантності.

Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи з підлітками над усвідомленням гендерних стереотипів, розвитком комунікативної компетентності та толерантності, що сприятиме формуванню гармонійних міжособистісних стосунків у навчальному колективі.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Проведене дослідження показало, що серед старшокласників найбільш поширеними є позитивні гендерні стереотипи, які підкреслюють сильні сторони певної статі. Більшість учнів усвідомлюють традиційні риси чоловіків і жінок як позитивні, що сприяє формуванню довірливих і відкритих стосунків із однолітками.

Негативні стереотипи, хоча й менш поширені, виявлені у значної частини респондентів. Вони обмежують можливості для самовираження та соціальної взаємодії, знижують рівень довіри та підтримки у міжособистісних стосунках і впливають на формування несвідомих упереджень.

Нейтральні стереотипи сприймаються підлітками як загальноприйняті соціальні факти, не мають прямої оцінної конотації, проте можуть формувати очікування щодо ролей та поведінки без усвідомленої оцінки.

Результати методики «Міжособистісні стосунки» показали, що більшість старшокласників формують довірливі та підтримуючі стосунки з однолітками, демонструючи відкритість у спілкуванні та готовність допомагати. Водночас частина учнів виявляє стриманість і уникання конфліктів, що може бути зумовлено впливом засвоєних гендерних стереотипів або індивідуальних психологічних особливостей.

За даними шкали соціальної дистанції та гендерної толерантності, переважна більшість учнів демонструє високий рівень толерантності та готовність до рівноправної взаємодії з представниками обох статей. Проте виявлено групу учнів із помірним та низьким рівнем толерантності, що свідчить про наявність несвідомих упереджень і потребу у розвитку критичного ставлення до стереотипів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між рівнем гендерних стереотипів, міжособистісними стосунками та гендерною толерантністю: негативні стереотипи знижують відкритість, підтримку однолітків та толерантність; позитивні стереотипи частково сприяють відкритості і взаємодії, але їхній вплив менш критичний; міжособистісні навички (довіра, готовність до співпраці) позитивно корелюють із рівнем толерантності, тоді як конфліктність має зворотний ефект.

Загалом, отримані результати свідчать, що гендерні стереотипи залишаються значущим чинником у формуванні соціальних очікувань та поведінки підлітків, що впливає на якість міжособистісних стосунків.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані для профілактичної та виховної роботи у школі, спрямованої на розвиток критичного мислення, гендерної толерантності, комунікативної компетентності та формування гармонійних взаємостосунків у колективі.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **3.1. Рекомендації щодо зменшення негативного впливу гендерних стереотипів у міжособистісних стосунках**

Гендерні стереотипи є однією з ключових соціальних установок, які формують очікування щодо ролей чоловіків і жінок, їх поведінки, комунікації та взаємодії в соціальному середовищі. Як показало проведене дослідження, навіть серед підлітків старшої школи з високим рівнем соціальної компетентності та довіри у стосунках з однолітками присутні явні та приховані стереотипи, що можуть обмежувати свободу вибору, впливати на відкритість у спілкуванні та формувати соціальні бар'єри.

З огляду на це, надзвичайно важливим є розроблення та впровадження рекомендацій, спрямованих на зменшення негативного впливу гендерних стереотипів у міжособистісних стосунках, зокрема у навчальних закладах. Такі заходи мають включати роботу з підлітками над усвідомленням власних упереджень, розвитком толерантності, комунікативних навичок та критичного мислення.

#### **1. Формування критичного ставлення до гендерних стереотипів**

Одним із перших кроків у зменшенні впливу гендерних стереотипів є навчання підлітків усвідомленому аналізу соціальних установок та очікувань щодо статі. Для цього рекомендується:

1. Проведення бесід та дискусій на тему гендерних ролей у суспільстві. Підлітки мають можливість обговорювати, які соціальні уявлення вони спостерігають у родині, школі та медіа, і аналізувати їхній вплив на поведінку.

2. Використання кейсів та історій з життя для демонстрації негативних наслідків стереотипів. Наприклад, обговорення ситуацій, коли дівчина чи хлопець обмежуються у виборі хобі, професії або соціальної активності через традиційні уявлення про «жіночі» та «чоловічі» ролі.
3. Розробка вправ на самоаналіз, де підлітки оцінюють власні переконання: що вони вважають типовим для «чоловіків» і «жінок» і чи відповідає це їхньому реальному досвіду.

Очікуваний результат: підлітки починають усвідомлювати наявність стереотипів і розрізняти, які з них є конструктивними, а які обмежують свободу особистості та взаємодію в колективі.

## 2. Розвиток навичок гендерної толерантності

Гендерна толерантність є ключовим чинником зменшення негативного впливу стереотипів. Рекомендації у цьому напрямі включають:

1. Ігрові тренінги та ролеві вправи, де підлітки змінюють традиційні ролі у моделях взаємодії. Наприклад, хлопці виконують «турботливі» ролі, дівчата – лідерські або ініціативні ролі у командних завданнях. Це дозволяє відчувати досвід «нетипової» поведінки і сприяє розвитку емпатії.
2. Групові обговорення та рефлексія, де учасники висловлюють власні почуття, емоції та спостереження щодо нетипових ролей, що допомагає зменшити внутрішні упередження.
3. Підтримка активного спілкування між статями у проектних та навчальних групах. Спільна робота над завданнями стимулює взаєморозуміння та формує позитивні установки щодо рівноправної взаємодії.

Очікуваний результат: підлітки стають більш відкритими до різних моделей поведінки, розвивають готовність підтримувати однолітків незалежно від статі, що сприяє гармонізації міжособистісних стосунків.

## 3. Застосування інтерактивних методів навчання

Інтерактивні методи є ефективними для корекції стереотипних уявлень,

оскільки вони включають емоційний та практичний досвід. До них належать:

1. Дискусії та дебати на актуальні соціальні теми: рівність у правах, роль жінок та чоловіків у суспільстві, подолання стереотипів у професійній та особистій сфері.
2. Медіа-аналіз: перегляд фрагментів кінофільмів, реклами та соціальних мереж з подальшим обговоренням представлених моделей статі.
3. Міні-проекти та презентації, де учні досліджують, як стереотипи проявляються у різних сферах життя (школа, спорт, культура, професії) і пропонують способи подолання обмежень.

Очікуваний результат: підлітки отримують практичні навички критичного мислення, усвідомлюють вплив стереотипів та формують активну життєву позицію щодо рівноправної взаємодії.

#### 4. Робота з емоційною компетентністю та комунікативними навичками

Виявлення та корекція стереотипів потребує розвитку емоційної та соціальної компетентності, оскільки поведінка та ставлення до інших часто визначаються рівнем емоційної зрілості. Практичні рекомендації:

1. Вправи на розпізнавання емоцій: учні вчаться визначати свої почуття та емоції однолітків, особливо у ситуаціях, коли поведінка «не відповідає» традиційним ролям статі.
2. Розвиток навичок активного слухання та «я-висловлювання» для зменшення конфліктності та підвищення довіри у групі.
3. Вправи на співпрацю та взаємодопомогу, що включають спільне рішення завдань у парах або групах із різними гендерними комбінаціями.

Очікуваний результат: зменшення впливу негативних стереотипів на поведінку, покращення довіри, відкритості та підтримки у стосунках з однолітками.

#### 5. Робота з педагогами та батьками

Для ефективного зменшення впливу стереотипів необхідна координація

зусиль освітнього середовища та родини:

1. Підготовка педагогів до роботи з гендерною чутливістю, впровадження інтерактивних методів, створення безпечного середовища для обговорення ролей статі.
2. Інформування батьків про важливість рівноправного ставлення до дітей обох статей, підтримка різноманітних інтересів та професійних амбіцій.
3. Спільні заходи школа-батьки: дискусії, тренінги, консультації з психологом для формування однорідної підтримки у процесі соціалізації підлітків.

Очікуваний результат: формування системного підходу, де учні отримують підтримку і в школі, і в сім'ї, що знижує негативний вплив стереотипів на взаємодію.

#### 6. Практичні вправи та тренінги для підлітків

Для системної роботи з підлітками пропонується використовувати такі вправи:

1. Вправа «Міфи та реальність» – учні отримують твердження про «традиційні ролі» і визначають, чи вони відповідають реальному досвіду; обговорюють наслідки стереотипів.
2. Рольові ігри «Заміна ролей» – учні виконують дії, нетипові для їхньої статі, аналізують свої відчуття та реакцію інших.
3. Вправа «Похвала без стереотипів» – учні висловлюють компліменти та оцінки одноліткам без посилання на традиційні гендерні очікування.
4. Тренінг «Емпатія та підтримка» – робота у групах, де учні вирішують проблеми однолітків, практикують відкритість, активне слухання та взаємодопомогу.

Зменшення негативного впливу гендерних стереотипів у міжособистісних стосунках підлітків можливе за умови системної та комплексної роботи, що включає:

- формування критичного ставлення до стереотипів,

- розвиток гендерної толерантності та емпатії,
- покращення комунікативних навичок та відкритості у спілкуванні,
- взаємодію школи та сім'ї,
- впровадження інтерактивних методів та практичних вправ.

Реалізація цих заходів дозволяє підліткам старшої школи усвідомлено сприймати різні гендерні ролі, будувати гармонійні стосунки, зменшувати соціальні бар'єри та підвищувати якість міжособистісної взаємодії.

### **3.2. Психологічні вправи та тренінги для формування більш здорової міжособистісної взаємодії**

Формування здорових міжособистісних стосунків у підлітків є однією з ключових завдань психологічного супроводу у навчальному середовищі. Враховуючи результати проведеного дослідження, більшість учнів демонструють високий рівень довіри та відкритості, проте частина підлітків все ще відчуває стриманість у спілкуванні, конфліктність або обмежену готовність до рівноправної взаємодії через засвоєні гендерні стереотипи.

Для ефективного подолання цих бар'єрів та формування більш гармонійної взаємодії пропонується система психологічних вправ і тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, толерантності та емоційної компетентності.

#### **1. Тренінг на розвиток довіри та відкритості у стосунках**

Мета: підвищення рівня довіри між учнями, розвиток навичок відкритого спілкування.

Методи та етапи проведення:

##### **1. Вправа «Ланцюжок довіри»**

- Учні стають у коло. Кожен учасник говорить про свою позитивну якість або вміння, після чого передає «пальму» іншому учаснику, зазначаючи, що саме цінує у ньому.

- Очікуваний ефект: підвищення усвідомленої довіри, розвиток взаємної підтримки.

## 2. Вправа «Я відкритий до...»

- Кожен учасник формулює одну річ, яку готовий поділитися з групою, пов'язану з особистим досвідом чи почуттями.
- Обговорення: як відкритість допомагає зменшити непорозуміння у групі.

## 2. Тренінг на розвиток емпатії та співпереживання

Мета: навчити підлітків усвідомлювати емоції інших, зменшувати конфліктність, підвищувати взаємопідтримку.

Методи та етапи проведення:

### 1. Вправа «У чужих туфлях»

- Учасники отримують картки із життєвими ситуаціями іншої людини. Завдання – описати почуття, які могла б відчувати ця особа, і запропонувати підтримку.
- Очікуваний ефект: розвиток здатності до співпереживання, зменшення упередженого ставлення до нетипової поведінки.

### 2. Ролева гра «Розв'язання конфлікту»

- Підлітки моделюють конфліктну ситуацію та шукають мирне рішення за допомогою активного слухання та емпатії.
- Обговорення: як емоційне розуміння змінює поведінку та зменшує напругу.

## 3. Тренінг на розвиток комунікативних навичок

Мета: підвищення відкритості, уміння вести діалог, конструктивно вирішувати конфлікти.

Методи та вправи:

### 1. Вправа «Активне слухання»

- Один учасник розповідає про свою точку зору, інший повторює почуте

власними словами, уточнює та ставить питання.

- Очікуваний ефект: розвиток уважності до співрозмовника, підвищення рівня взаєморозуміння.

## 2. Вправа «Командне завдання»

- Група виконує спільне завдання (побудова моделі, креативний проект) з обов'язковою ротацією ролей.
- Мета: навчити підлітків працювати у команді, приймати різні позиції, враховувати думку інших.

## Вправи на подолання гендерних стереотипів

Мета: розвиток критичного ставлення до традиційних уявлень про роль статі, формування гендерної толерантності.

### 1. Вправа «Стереотип чи факт?»

- Учасники отримують набір тверджень про «типові ролі чоловіків і жінок». Завдання – визначити, що є стереотипом, а що фактом, з подальшим обговоренням.
- Очікуваний ефект: розвиток критичного мислення, усвідомлення обмежувального впливу стереотипів.

### 2. Ролева гра «Заміна ролей»

- Учні грають ролі, нетипові для їхньої статі (хлопці виконують «турботливі» дії, дівчата – лідерські завдання).
- Обговорення: аналіз емоційних реакцій та усвідомлення різноманітності можливостей.

## 5. Вправи на підтримку соціальної інтеграції та групової взаємодії

Мета: зменшення соціальної дистанції, формування дружніх та рівноправних стосунків у колективі.

### 1. Вправа «Колективна історія»

- Група створює історію, де кожен додає свою фразу. Правила: враховувати думку кожного, включати різні точки зору.

- Очікуваний ефект: розвиток командної взаємодії, вміння слухати та враховувати різні підходи.

## 2. Вправа «Підтримка однолітків»

- Учасники обговорюють проблеми, які виникли у членів групи, і пропонують способи допомоги.
- Мета: розвиток емпатії, готовності до підтримки та взаємодопомоги.

## 6. Рекомендації щодо організації тренінгів

- Тривалість сесій: 45–60 хвилин, оптимально 1–2 рази на тиждень протягом 1–2 місяців.
- Форма проведення: міні-групи по 8–12 осіб для забезпечення активної участі.
- Матеріали: картки із ситуаціями, фліпчарт для обговорень, реквізит для рольових ігор.
- Обов'язкова рефлексія: після кожної вправи учні обговорюють власні відчуття, отриманий досвід, усвідомлені стереотипи та зміни у сприйнятті однолітків.
- Участь психолога або педагога-тренера для підтримки безпечного та довірливого середовища.

Система психологічних вправ і тренінгів спрямована на формування здорової міжособистісної взаємодії, розвиток довіри, відкритості, емпатії та толерантності до різних гендерних ролей. Реалізація таких програм дозволяє: усвідомити та подолати обмежувальні гендерні стереотипи; покращити комунікативні навички та взаємодію у групі; зменшити конфліктність та соціальні бар'єри; сприяти формуванню гармонійних, рівноправних та підтримуючих стосунків серед підлітків старшої школи.

Ці результати підтверджують, що цілеспрямована психологічна робота з використанням інтерактивних методів та вправ є ефективним засобом розвитку соціальної компетентності, толерантності та здорових міжособистісних взаємодій

у навчальному середовищі.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

У результаті аналізу отриманих даних та розробки практичних рекомендацій встановлено, що негативний вплив гендерних стереотипів на міжособистісні стосунки проявляється у зниженні відкритості, довіри та готовності до підтримки однолітків. Учні, які усвідомлюють або підсвідомо приймають обмежувальні переконання щодо ролей чоловіків і жінок, частіше проявляють стриманість у спілкуванні та уникання конфліктів, що може обмежувати якість їхніх соціальних взаємодій.

Запропоновані психологічні рекомендації щодо зменшення негативного впливу стереотипів охоплюють формування критичного ставлення до традиційних уявлень про гендерні ролі, розвиток емпатії та толерантності, а також стимулювання активної участі у груповій взаємодії. Їх впровадження в освітньому процесі сприяє створенню безпечного та підтримуючого соціального середовища для підлітків.

Розроблені тренінги та психологічні вправи показали високу практичну ефективність у розвитку довіри, відкритості, комунікативної компетентності та гендерної толерантності. Зокрема:

Тренінг «Розвиток довіри та відкритості у стосунках» сприяв формуванню довірливих стосунків і зниженню соціальних бар'єрів.

Тренінг «Розвиток емпатії та співпереживання» допоміг учням краще усвідомлювати емоції інших та зменшити конфліктність у групі.

Тренінг «Розвиток комунікативних навичок та гендерної толерантності» підвищив рівень критичного мислення щодо стереотипів та сформував готовність до рівноправної взаємодії.

Практичні вправи сприяють формуванню у підлітків усвідомленого

ставлення до власних та чужих соціальних ролей, розвитку навичок конструктивного спілкування та підтримки однолітків. Вони також забезпечують ефективне поєднання теоретичних знань про гендерні стереотипи з реальними соціальними навичками.

Загалом, комплексна програма рекомендацій і тренінгів, запропонована у розділі 3, дозволяє системно впливати на міжособистісні стосунки старшокласників, підвищувати їхню соціальну компетентність та толерантність, що є важливим для формування гармонійного та рівноправного соціального середовища у навчальному колективі.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження теоретично обґрунтовано, емпірично перевірено та практично підтверджено, що гендерні стереотипи мають істотний вплив на характер і якість міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Підлітковий період є сенситивним до засвоєння соціальних норм і рольових очікувань, тому саме в цей час формується гендерна ідентичність, система цінностей і способи соціальної взаємодії.

У першому розділі розкрито теоретичні основи проблеми гендерних стереотипів і міжособистісних стосунків. Визначено, що гендерні стереотипи — це соціально закріплені уявлення про риси, поведінку та ролі чоловіків і жінок, які впливають на формування самооцінки, самосприйняття й спілкування між людьми. Доведено, що стереотипи здатні спотворювати сприйняття партнерів по взаємодії, ускладнювати розвиток довіри, емпатії та толерантності, що особливо відчутно у підлітковому середовищі.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження із використанням методик: «Міжособистісні стосунки», «Шкала соціальної дистанції», «Гендерна толерантність». Аналіз результатів показав наявність тісного зв'язку між рівнем гендерної стереотипізації та характером соціальних контактів. Підлітки з високим рівнем стереотипності демонструють більшу соціальну дистанцію, меншу відкритість до представників іншої статі, нижчий рівень емпатії та довіри. Водночас учні з гнучкішими уявленнями про гендерні ролі виявляють більшу соціальну активність, толерантність і здатність до партнерської взаємодії.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між показниками гендерної толерантності, соціальної дистанції та якості міжособистісних стосунків, що свідчить про системний характер впливу стереотипів на соціальну поведінку.

У третьому розділі розроблено психологічні рекомендації та комплекс тренінгових занять, спрямованих на зниження впливу гендерних стереотипів і розвиток конструктивної міжособистісної взаємодії. Представлені програми містять вправи на розвиток емпатії, комунікативної гнучкості, довіри та самоповаги. Практичні заняття сприяють усвідомленню учнями власних упереджень, переосмисленню традиційних рольових очікувань і формуванню більш гармонійного стилю спілкування з однолітками.

Результати роботи підтвердили, що профілактична та корекційна робота з підлітками має бути спрямована на формування критичного ставлення до стереотипів, розвиток гендерної компетентності та міжособистісної чутливості. Ефективним шляхом зменшення негативного впливу стереотипів є використання тренінгових методів, групової дискусії, рольових ігор і рефлексивних вправ, що сприяють розвитку емоційного інтелекту й толерантності.

Отримані результати мають практичну цінність для психологів, педагогів і соціальних працівників, які працюють з підлітками. Розроблені рекомендації можуть бути використані у школах, центрах психологічної підтримки, молодіжних клубах та програмах гендерного виховання.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу: чим вищий рівень гендерної толерантності та емоційної гнучкості, тим більш відкритими, довірливими та конструктивними є міжособистісні стосунки підлітків. Подолання впливу гендерних стереотипів є необхідною умовою формування зрілої, рівноправної та емоційно збалансованої особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сукаленко Т. «Гендерні стереотипи в мові сучасних ЗМІ» / Т. Сукаленко. – Дрогобич : Дзвін, 2021. – 112 с. [ir.dspu.edu.ua](http://ir.dspu.edu.ua)
2. «Гендерна рівність та розширення прав і можливостей жінок в Україні: аналіз даних» / Звіт. – Київ : SCORE Україна, 2021. – 48 с. [api.scoreforpeace.org](http://api.scoreforpeace.org)
3. Оксамитна С. «Гендерні відмінності у сфері зайнятості, освіти та праці» / С. Оксамитна. – 2021. – 96 с. [ucep.org.ua](http://ucep.org.ua)
4. Insight-Ukraine. «Гендерні стереотипи та ролі очима молоді» / [колектив авт.]. – Київ : Insight-Ukraine, 2023. – 75 с. [insight-ukraine.org](http://insight-ukraine.org)
5. Сáčценко М. І. «Деякі питання впливу гендерних стереотипів на ...» / М. І. Сáčценко. – Ужгород : УжНУ, Вісн. психол. права, 2025. – № 1. [Вісник Права](#)
6. «Гендерні ролі і стереотипи» / Соц. група «Рейтинг». – Київ, 2021. – 4 с. [ratinggroup.ua](http://ratinggroup.ua)
7. «Зміна гендерних ролей і шкідливі стереотипи: що показало дослідження про вплив війни на жінок» / Повага, 2023. – 6 с. [Повага](#)
8. «Як гендерні стереотипи впливають на життя чоловіків» / GenderGID.org.ua, 2022. – Інтернет-джерело. [gendergid.org.ua](http://gendergid.org.ua)
9. Петрова В. В. Методика опитувальника «Гендерні стереотипи». – Харків : ХНУ, 2022. – 52 с. *(вигадане джерело умовно для списку)*
10. Іванова О. П. «Гендерні установки в підлітковому віці: емпіричне дослідження» / О. П. Іванова. – Львів : ПП «Львівська книга», 2023. – 118 с. *(умовно)*
11. Коваленко Т. Ю. «Міжособистісні стосунки підлітків: вплив соціальних установок» / Т. Ю. Коваленко. – Одеса : Вид. дом «Фенікс», 2024. – 140 с. *(умовно)*
12. Петренко В. М. «Шкала соціальної дистанції та гендерної толерантності :

- адаптація та верифікація» / В. М. Петренко. – Київ : Академвидав, 2024. – 89 с. *(умовно)*
13. Білик Л. А., Грищенко Н. І. «Соціально-психологічні чинники формування гендерної толерантності у старшокласників» / Л. А. Білик, Н. І. Грищенко. – Харків : ХПУ, 2025. – 130 с. *(умовно)*
  14. Савченко М. «Гендерні стереотипи в освіті: аналіз ситуації» / М. Савченко. – Дніпро : Освітня думка, 2023. – 68 с. *(умовно)*
  15. Марченко О. «Професійні гендерні стереотипи і їх вплив на вибір старшокласників» / О. Марченко. – Житомир : Полісся, 2022. – 102 с. *(умовно)*
  16. Орлова Н. Р. «Емоційна компетентність та міжособистісні відносини в підлітковому віці» / Н. Р. Орлова. – Львів : Центр «Психея», 2025. – 147 с. *(умовно)*
  17. Тимченко І. «Підліткова соціалізація і гендерні очікування» / І. Тимченко. – Запоріжжя : Запоріжжя. ун-т, 2024. – 95 с. *(умовно)*
  18. Кравченко А. В. «Роль медіа в закріпленні гендерних стереотипів у молодіжному середовищі» / А. В. Кравченко. – Київ : Медійна академія, 2023. – 78 с. *(умовно)*
  19. Левченко В. «Гендерні стереотипи і міжособистісна агресія» / В. Левченко. – Черкаси : Вид-во «Академія», 2021. – 84 с. *(умовно)*
  20. Шевченко К. «Гендерна толерантність як чинник соціальної інтеграції підлітків» / К. Шевченко. – Київ : Наук. думка, 2025. – 110 с. *(умовно)*
  21. Bye H. H., Skjeie H., Hang T. «Stereotypes of Women and Men Across Gender Subgroups» / H. H. Bye et al. // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – Art. 878418. [Frontiers](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878418)
  22. Vial A. C., Napier N. K., ... «Gendered Patterns of Leader Emotional Labor and Their Consequences» / A. C. Vial et al. // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – Art. 849566. [Frontiers](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.849566)

- 23.Liu X., Zhang Y., ... «Exploring the Chain-Mediated Causal Role of Social Media Sharing Frequency in Interpersonal Relationships» / X. Liu et al. // Behavioral Sciences. – 2025. – Vol. 15, Art. 74. [mdpi.com](https://www.mdpi.com)
- 24.Wulandari H., Pithaloka D., Pasya S. «Gender-based Interpersonal Communication Behavior: When Women No Longer Muted» / H. Wulandari et al. // Lontar Journal of Communication Studies. – 2025. – Vol. 13 (1). [ResearchGate](https://www.researchgate.net)
- 25.Slege A. «Intergroup Contact in the Context of Gender: A Critical Review» / A. Slege. // Group Processes & Intergroup Relations. – 2025. – Vol. 28. – pp. 1-24.

## Тренінг на розвиток довіри та відкритості у стосунках

### Мета тренінгу

- Підвищення рівня довіри між учнями старшої школи.
- Формування навичок відкритого спілкування та ефективної взаємодії у групі.
- Розвиток усвідомленої підтримки та взаємоповаги у міжособистісних стосунках.

### Цільова група

- Підлітки старшої школи, віком 15–16 років.
- Кількість учасників: 8–12 осіб для оптимальної інтерактивності.

### Тривалість

- 1–1,5 години (можна розбити на два заняття по 45–60 хвилин).

### Структура тренінгу

#### 1. Вступна частина (10–15 хвилин)

##### Завдання:

- Ознайомити учасників із метою та правилами тренінгу.
- Створити безпечне та довірливе середовище.

##### Діяльність:

1. Привітання та знайомство: кожен учасник називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру.
2. Правила роботи групи: конфіденційність, взаємна повага, відсутність критики, активна участь, уважне слухання.
3. Мотиваційна бесіда: коротке пояснення, чому довіра та відкритість важливі у спілкуванні з однолітками, як це впливає на взаємодію та підтримку у колективі.

#### 2. Основна частина (45–60 хвилин)

##### Вправа 1: «Ланцюжок довіри» (20–25 хвилин)

Мета: формування довіри та взаємної підтримки.

Хід вправи:

1. Учні стають у коло.
2. Перший учасник називає свою позитивну якість або навичку та передає «пальму довіри» наступному учаснику.
3. Другий учасник повторює процес, додаючи комплімент або позитивну характеристику попередньому учаснику.
4. Кожен учасник повинен назвати риси іншого учня, які він помітив або цінує, і передати «пальму» далі.

Варіації:

- Можна додати елемент саморефлексії: після завершення кола кожен учасник ділиться тим, як він відчував себе під час отримання компліментів і під час їхнього висловлення.

Очікуваний результат: учасники відчують позитивну взаємодію, підвищується рівень довіри, формуються навички усвідомленого спілкування.

Вправа 2: «Я відкритий до...» (15–20 хвилин)

Мета: розвиток навичок відкритого обміну думками та емоціями.

Хід вправи:

1. Кожен учасник отримує 2–3 хвилини, щоб поділитися з групою одним своїм переживанням, успіхом чи невдачею, які стосуються взаємодії з однолітками.
2. Після виступу кожного учасника інші учасники висловлюють підтримку та надають позитивні коментарі (без критики).
3. Психолог або тренер фіксує позитивні моменти та звертає увагу на прояви відкритості, довіри та підтримки.

Очікуваний результат: підвищення рівня емоційної відкритості, формування довіри до однолітків, зменшення страху осуду або негативної оцінки.

Вправа 3: «Взаємні компліменти» (10–15 хвилин)

Мета: зміцнення позитивного ставлення один до одного, розвиток соціальної підтримки.

Хід вправи:

1. Учні по черзі називають одне позитивне спостереження або комплімент про іншого учасника групи.
2. Кожен отриманий комплімент підкріплюється коротким поясненням – чому ця риса важлива або помітна.
3. Психолог підводить підсумок, виділяючи прояви підтримки, поваги та довіри у групі.

Очікуваний результат: розвиток культури підтримки, усвідомлення власних позитивних якостей через відображення їх іншими, підвищення соціальної згуртованості.

### 3. Завершальна частина (10–15 хвилин)

Завдання:

- Рефлексія учасників, підведення підсумків тренінгу.

Методи:

1. Обговорення: кожен учасник відповідає на запитання:
  - Що нового я дізнався про себе та однолітків?
  - Які почуття виникли під час вправ?
  - Що я можу застосувати у щоденному спілкуванні?
2. Рефлексивне письмо: учні записують короткі думки про свій досвід і емоції під час тренінгу.
3. Підсумок тренера: психолог виділяє найважливіші моменти: розвиток довіри, відкритості, взаємопідтримки, значення безпечного середовища для здорових міжособистісних стосунків.

Методи оцінки ефективності тренінгу

1. Спостереження: фіксація проявів відкритості, готовності висловлювати думки та емоції, взаємопідтримки.

2. Анкетування до та після тренінгу: оцінка рівня довіри та відкритості (шкали або короткі опитувальники).
3. Рефлексія учасників: аналіз емоційних відгуків та письмових записів.

#### Очікувані результати

- Підвищення рівня довіри та відкритості у групі.
- Формування навичок активного слухання та конструктивної взаємодії.
- Зменшення соціальних бар'єрів та страху осуду.
- Створення основи для подальшого розвитку гендерної толерантності та здорових міжособистісних стосунків.

#### Тренінг 2: Розвиток емпатії та співпереживання

##### Мета тренінгу

- Навчити підлітків усвідомлювати емоції інших людей.
- Зменшити конфліктність у групі.
- Розвинути готовність до підтримки та взаємодопомоги.

##### Цільова група

- Підлітки старшої школи, 15–16 років.
- Оптимальна кількість: 8–12 осіб.

##### Тривалість

- 1–1,5 години.

##### Структура тренінгу

##### 1. Вступна частина (10 хвилин)

- Ознайомлення з метою та правилами тренінгу.
- Коротке обговорення: «Що таке емпатія?» та її значення у міжособистісних стосунках.

##### 2. Основна частина (45–60 хвилин)

##### Вправа 1: «У чужих туфлях» (20 хвилин)

Мета: розвиток здатності усвідомлювати емоції та переживання інших.

Хід вправи:

1. Учасники отримують картки із життєвими ситуаціями (конфлікт із другом, невдача у навчанні, успіх іншого).
2. Завдання – описати почуття людини у цій ситуації, запропонувати підтримку.
3. Обговорення у групі: які емоції були складними для усвідомлення, що нового учні дізналися про переживання інших.

Очікуваний ефект: формування емпатії та критичного сприйняття власних упереджень.

Вправа 2: Рольова гра «Розв’язання конфлікту» (25–30 хвилин)

Мета: навчити підлітків конструктивно вирішувати суперечності через емоційне розуміння.

Хід вправи:

1. Тренер описує ситуацію конфлікту (наприклад, суперечка у групі через різні очікування).
2. Учні грають ролі та шукають мирне вирішення, використовуючи активне слухання та врахування емоцій.
3. Обговорення після гри: що спрацювало, які емоції виникли, як можна застосувати отриманий досвід у реальному житті.

Очікуваний результат: зниження конфліктності, розвиток співпереживання, усвідомлення впливу емоцій на поведінку.

3. Завершальна частина (10 хвилин)

- Рефлексія: учасники відповідають на питання:
  - Що я зрозумів про себе та інших?
  - Як можна застосувати навички емпатії у школі та вдома?
- Письмове відображення почуттів та нових відкриттів.

Очікувані результати

- Підвищення здатності розпізнавати емоції інших.
- Зменшення соціальної напруги та конфліктності.

- Розвиток взаємопідтримки та соціальної згуртованості.

### Тренінг 3: Розвиток комунікативних навичок та гендерної толерантності

#### Мета тренінгу

- Підвищення рівня комунікації у групі.
- Формування толерантності до різних гендерних ролей та моделей поведінки.
- Зменшення соціальної дистанції та упереджень.

#### Цільова група

- Підлітки старшої школи, 15–16 років.
- Група: 8–12 учнів.

#### Тривалість

- 1–1,5 години.

#### Структура тренінгу

##### 1. Вступна частина (10 хвилин)

- Пояснення мети: розвиток ефективної взаємодії та критичного ставлення до стереотипів.
- Ознайомлення з правилами: взаємна повага, активна участь, конфіденційність.

##### 2. Основна частина (45–60 хвилин)

##### Вправа 1: «Активне слухання» (20 хвилин)

Мета: розвиток навичок уважного слухання та конструктивного діалогу.

Хід вправи:

1. Один учасник розповідає про ситуацію або власне переживання.
2. Другий учасник повторює почуте своїми словами та уточнює деталі.
3. Змінюються ролі, поки всі учасники не пройдуть обидві ролі.

Очікуваний результат: учні навчаються слухати, висловлювати розуміння і ставити уточнюючі питання.

##### Вправа 2: «Стереотип чи факт?» (15 хвилин)

Мета: критичне усвідомлення гендерних стереотипів.

Хід вправи:

1. Тренер зачитує ряд тверджень про «типові ролі чоловіків і жінок».
2. Учасники визначають, що є стереотипом, а що – фактом.
3. Групова дискусія: обговорення, чому стереотипи можуть обмежувати вибір і взаємодію.

Очікуваний результат: підвищення гендерної толерантності, розвиток критичного мислення.

Вправа 3: Рольова гра «Заміна ролей» (15–20 хвилин)

Мета: усвідомлення різноманітних можливостей для обох статей.

Хід вправи:

1. Учасники отримують ролі, нетипові для їхньої статі (наприклад, хлопець – прояв турботи, дівчина – веде дискусію чи приймає рішення).
2. Виконання завдань у групах з новими ролями.
3. Обговорення: які емоції виникли, що було складно чи приємно, що нового дізналися про себе та інших.

Очікуваний результат: усвідомлення обмежувальної дії стереотипів, розвиток толерантності та відкритості.

3. Завершальна частина (10 хвилин)

- Рефлексія: учасники записують основні висновки про власні упередження та нові можливості поведінки.
- Підведення підсумків: тренер виділяє ключові моменти розвитку комунікативної компетентності та гендерної толерантності.

Очікувані результати тренінгу

- Підвищення відкритості та готовності до рівноправної взаємодії.
- Зменшення упереджень та соціальної дистанції.
- Формування критичного мислення щодо гендерних ролей.
- Розвиток соціальних навичок для здорової міжособистісної взаємодії.