

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ГЕНДЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки
до виконання практичних занять для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
Е. І. Михлюк – кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 24 квітня 2026 року)*

Г 34 Гендерна психологія: методичні вказівки до виконання практичних занять
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю
С4 «Психологія» [Електронний ресурс] / уклад. М. С. Михаленко. – Харків : ХНУ
імені В. Н. Каразіна, 2026. – (PDF 12 с.)

Матеріал, викладений у методичних рекомендаціях, розрахований для використання при підготовці до практичних занять з дисципліни «Гендерна психологія». У матеріалах подано систематизовані теоретичні положення та практичні орієнтири для глибшого засвоєння ключових понять гендерних досліджень. Посібник спрямований на розвиток критичного мислення, формування гендерної чутливості та професійної компетентності майбутніх психологів. Матеріал може бути корисним під час підготовки до занять, виконання індивідуальних завдань і практичної діяльності.

Видання призначене здобувачам вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю С4 «Психологія».

УДК 159.9.07

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2026
© Михаленко М. С., уклад., 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Практичне заняття № 1.....	6
Практичне заняття № 2.....	6
Практичне заняття № 3.....	6
Практичне заняття № 4.....	7
Практичне заняття № 5.....	7
Практичне заняття № 6.....	8
Практичне заняття № 7.....	8
Практичне заняття № 8.....	9
Практичне заняття № 9.....	9
Практичне заняття № 10.....	9
Література.....	10

ВСТУП

Основною метою освоєння дисципліни «Гендерна психологія» є формування у здобувачів вищої освіти системи знань про психологічні закономірності гендерного розвитку особистості, особливості формування гендерної ідентичності, гендерних ролей і стереотипів, а також розвиток умінь і навичок гендерно чутливого самопізнання, саморефлексії, міжособистісної взаємодії та професійної самореалізації.

Для досягнення поставленої мети передбачено такі **основні завдання курсу**:

- розкрити сутність, предмет і структуру гендерної психології як галузі психологічної науки;
- ознайомити студентів із сучасними теоріями, концепціями та підходами до вивчення гендеру;
- сформувати вміння аналізувати гендерні установки, цінності, стереотипи та їхній вплив на поведінку й розвиток особистості;
- розвинути навички гендерного самопізнання, саморефлексії та критичного мислення;
- навчити застосовувати гендерно-психологічні знання в освітній, професійній і соціальній практиці;
- сформувати здатність виявляти й долати психологічні бар'єри, зумовлені гендерною нерівністю, дискримінацією та стереотипізацією.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент **повинен знати**:

- основні поняття, категорії та теоретичні підходи гендерної психології;
- етапи та механізми формування гендерної ідентичності та гендерної соціалізації;
- психологічні особливості гендерних ролей, норм і стереотипів;
- зміст понять «гендерна ідентичність», «гендерна роль», «гендерна рівність», «гендерна дискримінація»;
- психологічні наслідки гендерної нерівності, зокрема професійні обмеження, стрес і емоційне вигорання.

Уміти:

- аналізувати власні гендерні установки, переконання та поведінкові стратегії;
- визначати вплив гендерних чинників на особистісний і професійний розвиток;
- застосовувати методи гендерно-психологічного аналізу в навчальній і практичній діяльності;
- виявляти прояви гендерної дискримінації та знаходити психологічні шляхи їх подолання;
- використовувати знання з гендерної психології для планування кар'єри й ефективної міжособистісної взаємодії.

Володіти:

- навичками гендерно чутливого самоспостереження, самооцінки та саморегуляції;
- навичками аналізу соціальних і професійних ситуацій з урахуванням гендерного чинника;
- техніками розвитку толерантності, емпатії та емоційної стійкості;
- уміннями здійснювати рефлексію власної поведінки й діяльності в гендерному контексті;
- навичками ефективної та недискримінаційної комунікації в професійному середовищі.

Програмою дисципліни передбачено проведення лекційних і практичних занять, а також організацію самостійної роботи студентів. Курс складається з двох модулів, у межах яких здійснюється поточний і модульний контроль знань. Під час практичних занять студенти виконують індивідуальні завдання, проходять тестування, готують реферати, есе, презентації та беруть участь у групових обговореннях і дискусіях з проблем гендерної психології.

Практичне заняття № 1

Вступ. Предмет, об'єкт і завдання гендерної психології

Мета:

Сформувати уявлення про гендерну психологію як галузь психологічної науки, її предмет, об'єкт, завдання та значення для професійної діяльності.

Питання для обговорення:

- Поняття «стать» і «гендер»: спільне та відмінне
- Предмет і об'єкт гендерної психології
- Основні напрями та завдання гендерної психології
- Гендерна психологія в системі психологічних наук

Практичні завдання:

- Аналіз повсякденних прикладів прояву гендерних стереотипів
- Міні-дискусія «Чи є гендер соціальним конструктом?»
- Саморефлексія: власні уявлення про гендер

Практичне заняття № 2

Психологічна структура гендерної ідентичності особистості

Мета:

Розкрити структуру гендерної ідентичності та механізми її формування.

Питання для обговорення:

- Поняття гендерної ідентичності
- Компоненти гендерної ідентичності
- Гендерна самоідентифікація
- Роль сім'ї та соціального оточення

Практичні завдання:

- Робота з психологічними поняттями
- Самоаналіз гендерної ідентичності
- Обговорення кейсів

Практичне заняття № 3

Етапи та чинники гендерної соціалізації особистості

Мета:

Проаналізувати процес гендерної соціалізації на різних етапах розвитку.

Питання для обговорення:

- Гендерна соціалізація: сутність і механізми
- Етапи гендерної соціалізації
- Соціальні інститути гендерної соціалізації
- Вплив культури та медіа

Практичні завдання:

- Аналіз власного досвіду соціалізації
- Робота в групах: «Гендер у медіа»
- Складання схеми чинників гендерної соціалізації

Практичне заняття № 4

Гендерні цінності, установки та стереотипи в структурі особистості

Мета:

Сформувати критичне ставлення до гендерних стереотипів і установок.

Питання для обговорення:

- Поняття гендерних цінностей і установок
- Гендерні стереотипи: функції та наслідки
- Гендерні упередження і дискримінація

Практичні завдання:

- Виявлення власних гендерних установок
- Аналіз життєвих і професійних ситуацій
- Дискусія «Стереотипи: шкода чи користь?»

Практичне заняття № 5

Гендерні ролі та міжособистісна взаємодія

Мета:

Дослідити вплив гендерних ролей на спілкування та соціальну поведінку.

Питання для обговорення:

- Поняття гендерної ролі
- Традиційні й сучасні гендерні ролі

- Гендерні особливості комунікації

Практичні завдання:

- Рольові ігри
- Аналіз конфліктних ситуацій
- Самооцінка власних рольових моделей

Практичне заняття № 6

Гендерна компетентність як показник психологічної зрілості

Мета:

Сформувати уявлення про гендерну компетентність і шляхи її розвитку.

Питання для обговорення:

- Поняття гендерної компетентності
- Структура гендерної компетентності
- Гендерна чутливість і толерантність

Практичні завдання:

- Самооцінка рівня гендерної компетентності
- Робота з професійними кейсами
- Обговорення етичних дилем

Практичне заняття № 7

Психологічні бар'єри гендерної рівності та шляхи їх подолання

Мета:

Виявити психологічні механізми гендерної нерівності та способи її подолання.

Питання для обговорення:

- Гендерні бар'єри в освіті та професійній сфері
- Сексизм і дискримінація
- Психологічні наслідки нерівності

Практичні завдання:

- Аналіз реальних ситуацій дискримінації
- Групова робота «Шляхи подолання бар'єрів»
- Рефлексивне обговорення

Практичне заняття № 8

Гендерні аспекти стресу та емоційного вигорання

Мета:

Розкрити гендерні особливості переживання стресу й емоційного вигорання.

Питання для обговорення:

- Поняття стресу та вигорання
- Гендерні відмінності в переживанні стресу
- Профілактика емоційного вигорання

Практичні завдання:

- Самодіагностика рівня стресу
- Вправи на емоційну регуляцію
- Розробка індивідуальних стратегій профілактики

Практичне заняття № 9

Гендерні особливості професійного самовизначення та кар'єри

Мета:

Проаналізувати вплив гендеру на професійний вибір і кар'єрні стратегії.

Питання для обговорення:

- Гендерні відмінності професійних інтересів
- Гендерні стереотипи у професійному виборі
- Кар'єра і гендерна рівність

Практичні завдання:

- Аналіз власних кар'єрних планів
- Робота з кейсами професійного вибору
- Дискусія «Гендер і кар'єрний успіх»

Практичне заняття № 10

Підсумкове заняття. Рефлексія формування гендерної ідентичності

Мета:

Узагальнити знання, сформувані усвідомлену позицію щодо гендерної рівності.

Питання для обговорення:

- Основні результати вивчення курсу
- Особистісні зміни та усвідомлення
- Значення гендерної психології для професії

Практичні завдання:

- Рефлексивне есе
- Групове обговорення
- Самооцінка досягнутих результатів

Література

Основна література

1. **Шевченко О. О.** Гендерна психологія: навчальний посібник. — Київ: Академвидав, 2019. — 256 с.
2. **Кісь О. Р.** Жінка в традиційній українській культурі: гендерний вимір. — Львів: Інститут народознавства НАН України, 2012. — 288 с.
3. **Карамушка Л. М.** Гендерні аспекти професійного та організаційного розвитку особистості: монографія. — Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. — 240 с.
4. **Bem S. L.** The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality. — New Haven: Yale University Press, 1993. — 231 p.
5. **Connell R.** Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics. — Cambridge: Polity Press, 2009. — 352 p.
6. **Bussey K., Bandura A.** Social cognitive theory of gender development and differentiation. — *Psychological Review*, 1999. — Vol. 106(4). — P. 676–713.
7. **Money J., Ehrhardt A.** Man and Woman, Boy and Girl: Gender Identity from Conception to Maturity. — Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1972. — 320 p.
8. **Deaux K., LaFrance M.** Gender. — In: *The Handbook of Social Psychology*. — New York: McGraw-Hill, 2010. — P. 788–827.

Допоміжна література

1. Бондарчук О. І. Психологія гендерної соціалізації особистості: навчальний посібник. — Київ: Логос, 2020. — 212 с.
2. Кісь О. Р. Гендерні студії: навчальний посібник. — Київ: Критика, 2016. — 320 с.
- 3.
4. Говорун Т. В. Гендерна психологія розвитку особистості. — Київ: Либідь, 2015. — 198 с.
5. West C., Zimmerman D. Doing Gender. — *Gender & Society*, 1987. — Vol. 1(2). — P. 125–151.
6. Eagly A. H., Wood W. The Nature–Nurture Debates: 25 Years of Challenges in Understanding the Psychology of Gender. — *American Psychologist*, 2013. — Vol. 68(5). — P. 340–356.
7. Hyde J. S. The Gender Similarities Hypothesis. — *American Psychologist*, 2005. — Vol. 60(6). — P. 581–592.
8. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. — New York: Routledge, 2006. — 272 p.
9. UNESCO. Gender Equality in Education: Policy Review and Toolkit. — Paris, 2015.. Костюка, 2021. — 264 с.
- 11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення**
 1. <https://www.unwomen.org> – UN Women
 2. <https://www.apa.org> – American Psychological Association (розділ Gender)
 3. <https://www.genderportal.eu>
 4. <https://www.nbu.gov.ua>
 5. <https://journals.sagepub.com> (журнали *Gender & Society*, *Psychology of Women Quarterly*)

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Михаленко Маргарита Сергіївна

ГЕНДЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки
до виконання практичних занять для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 24.04.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 0,3. Обсяг 0,242 Мб. Зам. № 178/26.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна