ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Вплив соціальних стереотипів на формування гендерної ідентичності.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

Марченко Богдана Володимировича

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Траченко Владислав Анатолійович

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

до захисту В.А.Траченко

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV *(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Марченко Богдана Володимировича

1. Тема роботи: **Вплив соціальних стереотипів на формування гендерної ідентичності.**
2. Цільова установка: Підвищити обізнаність щодо впливу гендерних стереотипів на особистість.; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 3 табл., рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Траченко В.А.		
Розділ 2	Траченко В.А.		

5. Зміст роботи:

1.Вступ

2.Розділ 1) Вплив соціального тиску та стереотипів на формування гендерної ідентичності особистості

3.Розділ 2)

4.Висновок

5.Список використаних джерел

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (В.А.Траченко)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Б.В.Марченко)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 66ст. 3 табл. 28 джерел.

Об'єкт дослідження: Вплив соціальних стереотипів на формування гендерної ідентичності.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу соціальних стереотипів на формування гендерної ідентичності особистості.

Мета: Метою дослідження є вивчення впливу гендерних стереотипів на формування особистісних установок, соціальних очікувань та уявлень про гендерні ролі у сучасних представників різних вікових груп.

Гіпотеза дослідження: Підвищення обізнаності щодо гендерних стереотипів сприяє більш гнучкому та менш стереотипізованому формуванню гендерної ідентичності.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування:

- **BSRI(Bem Sex Role Inventory)** Використовується для визначення гендерної ролі особистості (маскулінність, фемінність, андрогінність). Дозволяє оцінити, наскільки гендерна ідентичність відповідає соціальним стереотипам.
- Анкета «Вплив гендерних стереотипів» Анкетування спрямоване на виявлення уявлень респондентів про гендерні ролі та рівень впливу соціальних стереотипів на їхні погляди та поведінку.
- «Стіна очікувань» Психологічна вправа, спрямована на усвідомлення соціальних очікувань, які суспільство висуває до чоловіків і жінок.
- Метод порівняльного аналізу Застосовувався для порівняння результатів учасників (рівень стереотипності, обізнаності, критичності мислення).

Вступ

Сьогодні ми спостерігаємо, як стрімко змінюються культурні та соціальні норми, що роками визначали ролі чоловіків і жінок у суспільстві. Звичні моделі поведінки поступово відходять у минуле, проте гендерні стереотипи все ще залишаються досить міцними. Вони закладаються ще в дитинстві через виховання, закріплюються оточенням та підживлюються медіа, створюючи готові сценарії того, як ми маємо жити, працювати та розвиватися.

Хоча такі стереотипи іноді допомагають швидше зорієнтуватися в соціальних ситуаціях, вони часто стають бар'єром для особистої свободи. Найбільший дисонанс виникає тоді, коли внутрішній світ людини, її таланти та бажання не вписуються в рамки того, що від неї очікує соціум. Це створює конфлікт, який заважає справжній самореалізації.

Саме тому вивчення впливу цих стереотипів сьогодні є таким важливим. Це не просто теоретичне питання, а можливість зрозуміти, як формуються наші переконання і чи здатна сучасна людина мислити критично, виходячи за межі нав'язаних шаблонів. Дослідження допомагає виявити, наскільки ми вільні у своєму виборі та чи готові будувати власну ідентичність незалежно від застарілих уявлень про гендер.

ЗМІСТ

Розділ 1. Вплив соціального тиску та стереотипів на формування гендерної ідентичності особистості

Наші сучасні уявлення про «чоловіче» та «жіноче» мають дуже давню історію. У первісних суспільствах поділ праці був питанням елементарного виживання. Фізично сильніші чоловіки йшли на полювання чи захищали громаду від ворогів, а жінки забезпечували стабільність усередині: виховували дітей, займалися збиральництвом і готували їжу. Це було логічно й практично для того часу.

Проте проблема в тому, що цей практичний поділ за тисячі років перетворився на культурну догму. Релігія, закони та традиції століттями цементували ці ролі. Чоловіка почали сприймати виключно як «голову сім'ї» та «добувача», чия цінність вимірюється лише його силою та грошима. Жінку ж замкнули в образі «берегині», чия головна роль — бути м'якою,

турботливою та емоційною. Світ давно змінився, сьогодні для успіху в роботі чи житті м’язи потрібні набагато рідше, ніж інтелект чи емпатія, але ці стародавні «програми» в нашій підсвідомості все ще намагаються керувати нами.

Механізми соціального:

Формування нашої ідентичності нагадує роботу скульптора, де кожен соціальний інститут додає свій штрих до фінальної постаті людини:

1. Сім’я — фундамент переконань: Саме вдома ми проходимо «курс молодого бійця». Дитина, як губка, вбирає все, що бачить. Якщо тато ніколи не бере до рук швабру, а мама ніколи не приймає фінансових рішень, у дитини формується стійка картинка світу: «це чоловіче, а це — жіноче». Ці установки часто передаються фразами, які ми чуємо щодня: «не плач, як дівчинка» або «ти ж майбутня господиня». Такі дрібниці поступово будують внутрішні кордони, через які потім важко переступити.
2. Школа та «скляні двері»: Освітнє середовище часто підсилює ці міфи. Вчителі, навіть несвідомо, можуть давати різні сигнали. Хлопців частіше хвалять за логіку та технічні навички, підштовхуючи їх до точних наук. Дівчат же частіше заохочують до старанності, охайності та гуманітарних дисциплін. У результаті талановиті дівчата можуть відчувати невпевненість у «чоловічих» сферах типу інженерії, а хлопці соромляться свого потягу до мистецтва чи психології.
3. Цифрова епоха та тиск медіа: Сьогодні до виховання додався новий, надпотужний гравець — соціальні мережі. Instagram, TikTok та реклама щосекунди транслюють нам образи «ідеальних» людей. Чоловік має бути «успішним альфа-самцем», а жінка — «вічно молодою ідеальною мамою та бізнес-вумен». Цей глянцевий тиск створює колосальну прірву між тим, ким ми є насправді, і тим, ким «мусимо» бути за версією екрана. Особливо боляче це б’є по підлітках, які через це втрачають самооцінку та починають боятися своєї справжньої природи.

Найбільша небезпека стереотипів у тому, що вони змушують нас фільтрувати власні почуття та таланти.

- Коли чоловік відчуває втому чи страх, але не може про це сказати, бо «справжні чоловіки не скаржаться», це призводить до вигорання, депресій та навіть хвороб.
- Коли жінка прагне до лідерства чи кар’єри, але стикається з критикою оточення за «нежіночність», вона відчуває постійну провину перед сім'єю чи собою.

Жити за чужим сценарієм — це наче постійно грати роль у театрі без перерви на обід. Це забирає колосальну кількість енергії, яку людина могла б витратити на саморозвиток, творчість чи просто щасливе життя.

На щастя, ми живемо в час, коли ці «залізні» норми починають плавитися. Сучасне суспільство стає більш гнучким. Ми все частіше бачимо, як чоловіки стають чудовими батьками в декреті, а жінки очолюють держави чи великі корпорації. Це не просто «модний тренд» — це ознака дорослішання людства. Ми починаємо розуміти, що професіоналізм, доброта, лідерство чи емпатія не мають статі.

Проте, щоб остаточно вийти з-під впливу стереотипів, потрібно навчитися критично мислити. Це і є головна мета нашого дослідження: зрозуміти, де закінчується нав’язане «треба» і починається справжнє «Я». Тільки усвідомивши ці механізми, ми зможемо будувати стосунки та кар’єру не за шаблоном, а за покликом серця.

Теоретичний аналіз дає нам розуміння того, «як це працює» загалом. Але як ці стереотипи проявляються тут і зараз, у думках реальних людей? Щоб це з'ясувати, ми перейшли від теорії до практики. У наступній частині ми детально опишемо наші методи діагностики та тренінгові вправи, які допомогли учасникам побачити власні внутрішні «стіни очікувань» і спробувати їх зруйнувати.

Наші уявлення про «чоловіче» та «жіноче» не виникли на порожньому місці. Колись давно, у первісних громадах, поділ праці був питанням виживання. Чоловіки, які зазвичай мали більше фізичної сили, йшли на полювання або захищали територію. Жінки ж забезпечували надійний тил: займалися збиральництвом, готували їжу та ростили дітей.

З часом цей суто практичний поділ став культурною нормою. Релігія та традиції закріпили ці ролі: чоловік — «голова та годувальник», жінка — «берегиня». Пройшли тисячі років, фізична сила перестала бути головною запорукою виживання в офісі чи за комп’ютером, але старі установки в нашій підсвідомості все ще шепочуть, хто що «мусить» робити.

Науковці давно намагаються зрозуміти, як ми «проковтуємо» ці стереотипи.

- **Гендерні схеми (Сандра Бем):** Уявіть, що в нашій голові є папки з назвами «Для хлопчиків» та «Для дівчаток». З дитинства ми розкладаємо всю інформацію по цих папках. Якщо хлопчик бачить, що «чоловіки не плачуть», він кладе це в свою папку і починає придушувати власні емоції, навіть коли йому дуже боляче.
- **Соціальне навчання (Альберт Бандура):** Ми просто копіюємо те, що бачимо. Якщо в мультиках герої завжди рятують світ, а принцеси чекають на порятунок, дитина сприймає це як єдиний правильний

сценарій. Суспільство підкріплює це: хлопчика хвалять за агресивну гру, а дівчинку — за слухняність.

- **Вплив сім'ї (Фрейд та інші):** Навіть якщо теорії Фрейда сьогодні здаються надто складними, одна думка залишається вірною: батьки — це перші моделі, з яких ми змальовуємо свою ідентичність. Те, як тато ставиться до мами, і хто миє посуд на кухні, формує наше майбутнє «Я» набагато сильніше, ніж підручники.

У повсякденному житті ми стикаємося з цим тиском щокроку:

1. **Професійний вибір:** Досі існує поділ на «чоловічі» (технічні, керівні) та «жіночі» (гуманітарні, сервісні) професії. Через це талановита дівчина може побоятися йти в IT, а хлопець — у дизайн одягу чи педагогіку.
2. **Світ емоцій:** Стереотип «чоловіки — скелі» призводить до того, що дорослі чоловіки частіше мають проблеми зі здоров'ям через стрес, який вони звикли ховати всередині. Жінкам же часто закидають «надмірну емоційність», що заважає їхньому авторитету на роботі.
3. **Побут:** Навіть якщо обоє в парі працюють по 8 годин, «друга зміна» вдома (прибирання, готування) часто за звичкою лягає на плечі жінки.

Влада медіа та соцмереж

Сьогодні головними «вчителями» стали Instagram, TikTok та реклама.

- **Реклама** часто продає нам образи: ідеально нафарбована господиня або успішний бізнесмен на дорогому авто.
- **Блогери** створюють ілюзію «ідеального життя», де жіночність вимірюється зовнішністю, а мужність — фінансами. Підлітки, які проводять у мережі більшу частину дня, особливо вразливі до цього. Вони починають порівнювати себе з цими штучними картинками, що часто призводить до комплексів та невпевненості.

Як це впливає на різні покоління?

- **Підлітки:** Це період пошуку себе. Якщо підліток відчуває, що не вписується у стандарт (наприклад, хлопець любить малювати замість футболу), це може призвести до замкненості або конфліктів з однолітками.
- **Дорослі:** Тут стереотипи перетворюються на «скляну стелю». Жінки не можуть отримати підвищення через упередження, що вони «підуть у декрет», а чоловіки вигорають на роботі, намагаючись відповідати образу «залізного годувальника», який не має права на втому.

Жити за чужим сценарієм — це дорого коштує нашому психічному здоров'ю. Постійне намагання відповідати очікуванням викликає тривогу, низьку самооцінку та відчуття, що ти живеш не своїм життям. Коли внутрішні потреби (наприклад, бажання бути ніжним або, навпаки, лідером) суперечать соціальним правилам, виникає серйозний внутрішній конфлікт.

Яким чином соціальні стереотипи впливають на формування гендерної ідентичності особистості?

Соціальні стереотипи виступають фундаментальним каркасом, на якому вибудовується гендерна ідентичність людини. Вони диктують певний «еталон» поведінки, набір особистісних якостей та життєвих пріоритетів, які вважаються прийнятними для чоловіків чи жінок у конкретному культурному контексті. Цей вплив розгортається через складну систему **гендерної соціалізації**: людина змалечку вбирає панівні норми, трансляторами яких є батьки, школа та цифровий інформаційний простір.

Спираючись на концепцію соціального навчання, можна стверджувати, що ідентичність формується через постійне копіювання зразків та систему соціальних «винагород» чи «покарань». Дитина ретельно аналізує реакції оточення на свої дії, поступово роблячи зовнішні вимоги суспільства частиною своєї внутрішньої структури. Цей процес — **інтеріоризація** — перетворює сухі правила на особисті переконання.

Дія гендерних упереджень охоплює три ключові площини:

1. **Когнітивно-особистісна:** формування внутрішнього самовідчуття та самоцінності.
2. **Комунікативна:** побудова стосунків з оточенням на основі очікувань або упереджень.
3. **Системно-культурна:** підтримка традиційних патріархальних чи матріархальних установок через офіційні інституції та традиції.

Коли індивідуальність людини виходить за межі жорстких гендерних рамок, вона часто стикається із соціальним опором. Це може проявлятися у формі прихованого осуду, відкритої дискримінації або цькування (булінгу). Постійна необхідність відповідати «чужим» очікуванням часто призводить до психологічного вигорання, внутрішнього розладу та вимушеного конформізму. У таких умовах справжня, автентична ідентичність часто пригнічується на догоду соціально схваленому образу.

Хоча стереотипи певною мірою структурують соціальний досвід і роблять поведінку людей передбачуваною, їхня догматичність є серйозною перешкодою для самовираження. Суспільні упередження залишаються потужним важелем впливу на гендерну самоідентифікацію. Вони водночас допомагають індивіду знайти своє місце в соціумі та створюють штучні бар'єри для всебічного розвитку особистості в умовах сучасного світу.

Як соціальні стереотипи впливають на самооцінку та самосприйняття особистості?

Суспільні стереотипи слугують своєрідним «дзеркалом», у яке людина змушена заглядати для оцінки власної адекватності та значущості. Встановлюючи жорсткі критерії щодо зовнішності, професійних успіхів чи поведінкових ліній, соціум створює систему координат, де кожен крок індивіда отримує маркування «правильно» або «неправильно». Через механізми соціалізації ці зовнішні шаблони поступово трансформуються у внутрішні фільтри самооцінки.

Існує зв'язок між стереотипами та впевненістю у собі має двосічний характер:

- **Синхронність із нормою:** Коли особистісні характеристики людини збігаються з популярними суспільними очікуваннями, вона отримує «соціальні дивіденди» — визнання та підтримку, що зміцнює її самооцінку.
- **Дисонанс із шаблоном:** Будь-яке відхилення від усталених стандартів породжує відчуття відчуженості. Людина починає сприймати свою унікальність як дефект, що стає підґрунтям для глибокої самокритики.

Найбільш вразливим до тиску стереотипного мислення є період юності. Оскільки в цей час власна ідентичність ще лише кристалізується, думка оточення (референтної групи) стає визначальною. Критичні зауваження, що базуються на гендерних чи соціальних упередженнях, діють руйнівно. Це часто провокує розвиток «синдрому самозванця», соціальну тривожність та нав'язливе бажання будь-якою ціною відповідати очікуванням інших, навіть шкодячи власним інтересам.

Булінг у школі

Проблема	Прояв	Орієнтовний показник	Регіон

Булінг	Вербальний/фізичний тиск	20–30% учнів стикаються	Європа
Гендерний булінг	Через зовнішність/поведінку	поширений у підлітків	Україна / ЄС
Соціальна ізоляція	Ігнорування однолітками	значна частка випадків	шкільні дослідження

У межах сімейного мікросередовища нерідко фіксуються різноманітні прояви дискримінаційних практик, що безпосередньо детермінують процес становлення гендерної ідентичності та рівень самооцінки індивіда. Найчастіше це реалізується через жорстку диференціацію гендерних ролей, коли виховний процес орієнтований на відповідність дитини традиційним експектаціям щодо «чоловічого» чи «жіночого» типів поведінки. Зокрема, у сімейній системі можуть панувати установки, згідно з якими хлопчикам слід демонструвати емоційну стриманість, тоді як дівчатам дозволяється вищий рівень експресивності, але водночас на них покладається відповідальність за виконання домашніх обов'язків. Такі предиктори виховання створюють асиметричні умови для соціалізації вже на ранніх етапах онтогенезу.

Окрім того, внутрішньосімейна дискримінація може виявлятися через варіативність рівнів батьківської підтримки або контролю залежно від того, чи відповідає поведінка дитини гендерним очікуванням. Наприклад, якщо підліток обирає інтереси, що не є типовими для його статі (зокрема, заняття хореографією для хлопців або технічними дисциплінами для дівчат), він може стикатися з деструктивним тиском або несхваленням з боку батьків. Це, у свою чергу, стає підґрунтям для виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, зростання невпевненості та зниження загальної самооцінки.

Значущим чинником також є екстернальний вплив соціального середовища на функціонування сім'ї. Родинні виховні практики можуть трансформуватися під тиском громадської думки, освітніх інституцій або панівних культурних парадигм з метою відповідності «соціально схваленому стандарту». У певних випадках батьки схильні посилювати регламентацію поведінки дитини через страх перед стигматизацією з боку оточення, що є прямим наслідком тиску загальносуспільних стереотипів.

Отже, сім'я постає не лише як фундамент первинної соціалізації, а й як простір репродукції та закріплення гендерних стереотипів. Це чинить

безпосередній вплив на траєкторію формування ідентичності особистості та її сприйняття власного місця у соціумі.

Сім’я та домашнє середовище

Проблема	Прояв	Орієнтовний показник	Регіон
Домашнє насильство	Фізичне/психологічне	≈1/3 жінок у Європі	ЄС
Гендерні ролі	Тиск щодо поведінки	широко поширене явище	Україна
Психологічний контроль	Обмеження свободи	нефіксовані, але поширені випадки	міжнародні дані

Яскраві приклади з життя публічних осіб дозволяють краще зрозуміти, як гендерні стереотипи впливають на формування образу людини в суспільстві.

Одним із таких прикладів є Майкл Джексон. Його сценічний образ, стиль одягу та зовнішні зміни часто викликали суспільні дискусії, оскільки виходили за межі традиційних уявлень про маскулінність. У масовій свідомості існує стереотип, що чоловік повинен мати “жорсткий”, стриманий та суто маскулінний вигляд. Відхилення від цих норм нерідко призводило до критики та нерозуміння з боку суспільства. Цей випадок демонструє, як стереотипні уявлення можуть впливати не лише на звичайних людей, але й на світових зірок, формуючи суспільне сприйняття їхньої особистості.

Іншим прикладом є Мадонна, яка свідомо руйнувала традиційні уявлення про жіночність, демонструючи незалежність, сексуальну свободу та контроль над власним образом. Її діяльність показала, що жінка може виходити за межі традиційних ролей і при цьому залишатися впливовою фігурою у світовій культурі.

У політичній сфері прикладом є Ангела Меркель, яка протягом багатьох років займала одну з найвпливовіших посад у світі, демонструючи, що лідерські якості не залежать від статі. Її образ часто контрастував із

традиційними уявленнями про “емоційність” жінок, що також сприяло поступовому руйнуванню стереотипів.

Такі приклади демонструють, що публічні особистості часто стають об’єктами оцінювання через призму гендерних очікувань, що ще раз підтверджує глибину впливу соціальних стереотипів.

Ринок праці

Проблема	Прояв	Орієнтовний показник	Регіон
Гендерна дискримінація	Нерівні можливості працевлаштування	до 50–60% жінок повідомляють про досвід	Україна / ЄС
Стереотипи	Обмеження кар’єрних ролей	поширений соціальний фактор	ЄС
Оплата праці	Гендерний розрив в оплаті	10–20% (середній показник)	ЄС

Гендерні стереотипи мають глибоку історію, але вони не є вироком. Сучасний світ поступово стає гнучкішим. Ми вчимося бачити в людині насамперед особистість — з її унікальними талантами, характером і мріями, а не просто представника певної статі.

Розвиток критичного мислення — це наша головна зброя. Коли ми запитуємо себе: «Я справді цього хочу, чи так від мене вимагає суспільство?», ми робимо перший крок до справжньої свободи. Головне — пам'ятати, що бути собою набагато важливіше, ніж бути «правильним» у чиїхось очах. Зрештою, саме різноманітність робить наше суспільство живим і цікавим.

Аналіз

У поданому розділі комплексно розкрито проблему впливу соціальних стереотипів і соціального тиску на формування гендерної ідентичності особистості. Матеріал побудований логічно: від історичних витоків гендерних ролей до їх сучасних проявів у сім’ї, освітньому середовищі, медіа та професійній сфері.

У теоретичній частині розглядається походження гендерних ролей, які сформувалися історично як результат поділу праці в первісному суспільстві. Автор демонструє, що ці функціональні ролі поступово трансформувалися у стійкі соціокультурні стереотипи, які закріпили уявлення про «чоловіче» та «жіноче». Таким чином, підкреслюється перехід від біологічно обумовленого поділу праці до соціально сконструйованих норм поведінки.

Далі розглядаються основні механізми формування гендерної ідентичності через призму соціалізації. Виділено ключові інститути впливу:

- сім’я як первинний агент соціалізації;
- школа як простір закріплення соціальних норм;
- медіа та цифрове середовище як сучасний потужний канал трансляції стереотипів.

У розділі також використано теоретичні підходи (теорія соціального навчання, гендерні схеми, психоаналітичні та соціально-психологічні концепції), що дозволяє пояснити процес інтеріоризації соціальних норм та їх перетворення у внутрішні установки особистості.

Увагу приділено наслідкам впливу стереотипів. Показано, що вони можуть призводити до:

- обмеження самореалізації;
- формування внутрішньоособистісних конфліктів;
- зниження самооцінки;
- виникнення соціального тиску та конформізму.

Також важливим є аналіз впливу стереотипів на різні соціальні сфери (ринок праці, освіта, сім’я, булінг), що дозволяє розглядати проблему як системну, а не локальну.

Використання прикладів публічних осіб (Майкл Джексон, Мадонна, Ангела Меркель) виконує ілюстративну функцію та демонструє, що навіть високостатусні індивіди не є вільними від впливу гендерних очікувань суспільства.

Розділ 2. Шляхи підвищення обізнаності щодо впливу гендерних стереотипів

У межах нашої практичної роботи ми вирішили не просто зібрати статистику, а по-справжньому зазирнути всередину того, як працюють гендерні шаблони в реальному житті. Для цього ми організували цілий комплекс заходів: від звичайних опитувань до живих тренінгів. Нам було важливо побачити не лише сухі цифри в анкетах, а й те, як люди реагують «тут і зараз», як вони сперечаються, сумніваються та роблять висновки. Це дало нам змогу зібрати дуже цікаві спостереження про те, наскільки глибоко соціальні норми проросли в нашу свідомість.

Етап перший:

Ми розпочали з анкетування під назвою «Вплив гендерних стереотипів». Це був перший зріз думок, який допоміг зрозуміти загальний настрій у групі. Результати виявилися неоднозначними: більшість учасників начебто й прагнуть бути сучасними, але все одно частково залишаються в полоні традицій.

- Приклад із життя: Коли зайшла мова про те, що чоловік має «тримати все в собі» і не показувати слабкості чи емоцій, більшість респондентів погодилися з цим автоматично. Це свідчить про те, що старі установки про «залізну витримку» все ще дуже сильні.
- Професійна сфера: Цікаво, що в питаннях кар’єри люди виявилися значно прогресивнішими. Майже всі зазначили, що професіоналізм не має статі, і жінка чи чоловік можуть однаково успішно керувати бізнесом або займатися наукою.

За результатами ми умовно поділили учасників на три рівні. Найбільша група — це люди із «середнім» рівнем стереотипів. Вони намагаються балансувати між сучасним світом і тим, чого їх навчали з дитинства. Ті ж, у кого рівень був високим, зазвичай дуже жорстко розмежовують світ на «чоловіче» та «жіноче», майже не допускаючи жодних відхилень від правил.

Етап другий:

Наступним кроком ми запропонували учасникам короткий інтерактивний тест. Завдання було простим: швидко визначити, чи є почуте твердження реальним фактом, чи це просто нав'язана суспільством думка. Саме тут ми побачили, як працюють «когнітивні автоматизми». Наприклад, фразу про те, що «жінки керуються емоціями, а не логікою», багато хто спершу сприйняв як очевидну істину. Люди часто навіть не замислюються, звідки в них ці переконання. Проте, коли ми почали розбирати кожне твердження по поличках, ситуація кардинально змінилася. Учасники почали усвідомлювати, що за більшістю таких «фактів» немає жодних реальних доказів — це лише звички мислення, які ми перейняли від оточення.

Етап третій:

Найбільш емоційною частиною дослідження стала вправа «Стіна очікувань». Ми попросили групу скласти два списки: «Що суспільство вимагає від чоловіка» та «Що суспільство вимагає від жінки».

- Для чоловіків список вийшов суворим: обов’язкова фінансова стабільність, сила, відповідальність за всіх навколо, жодних скарг.
- Для жінок акценти змістилися на зовнішність, м’якість, турботу про затишок та емоційну підтримку інших.

Учасники почали говорити про те, як ці списки заважають їм жити. Виявилося, що цей тиск очікувань змушує людей відмовлятися від своїх справжніх мрій чи хобі лише тому, що це «не личить» їхній статі. Саме на цьому етапі ми побачили головний результат нашої роботи — перехід від сліпого слідування правилам до їхнього критичного переосмислення.

Наше дослідження підтвердило: соціальні стереотипи — це не просто слова, це потужні фільтри, через які ми дивимося на світ. Вони працюють як «невидимі сценарії», що визначають нашу поведінку ще до того, як ми встигнемо щось обдумати. Проте ми побачили й інше: стереотипи не є вічними. Як тільки людина починає ставити питання «Чому я так думаю?» та аналізувати свої переконання, рівень їхнього впливу різко падає. Це доводить, що формування нашої ідентичності — це живий процес. І чим більше в нас буде критичного мислення, тим менше в нашому житті буде місця для нав’язаних шаблонів і тим більше — для справжньої свободи бути собою.

Декілька учасників згодилися оприлюднити свої результати з опитувань:

Методика 1: BSRI (Інвентар Бем з гендерних ролей)

🙍 Респондент №1:

Ім'я: Фаріда
Вік: 27
Стать: Жінка
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: , дякую, що погодилась пройти опитування. Тобі потрібно буде оцінити характеристик. Я читатиму їх вголос, а ти скажеш число від 1 до 7 — наскільки це про тебе. Готова?

Респондент: Так, звісно!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	7
Незалежний	5
Аналітичний	7
Впевнений у собі	5
Лідерський	7
Рішучий	6
Спортивний	7
Конкурентний	7
Орієнтований на мету	7
Агресивний	7

Респондент: - Я завжди лідер в всьому і мені потрібно це робити + Я працюю в аптеці на посаді завідуючої.

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	7
Співчутлива	7
Чутлива	7
Ніжна	7
Доброзичлива	7
Відкрита	7
Орієнтована на стосунки	7
Терпляча	7
Залежна	5
Скромна	6

Респондент: - Я вважаю себе дуже турботливою і ніжною бо я дівчинка.

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	7
Весела	7
Привітна	5
Гнучка	7

Риса	Відповідь
Ввічлива	5

Аналіз:

1. **Середній бал за маскулінними рисами**: 7+5+7+5+7+6+7+7+7+7=65 (6,5)
2. **Середній бал за фемінними рисами**: 7+7+7+7+7+7+7+7+5+6=67 (6,7)
3. **Нейтральні: 7+7+5+7+5=31 (3,1)**

Ці результати свідчать про **високу вираженість як маскулінних, так і фемінних рис**, що вказує на **андрогінний тип особистості**. В андрогінних особистостей гармонійно поєднуються риси, які традиційно вважаються як "чоловічими", так і "жіночими". Такий психологічний профіль дозволяє людині бути гнучкою в різних соціальних ролях, ефективно адаптуватися до змінних життєвих ситуацій.

Особливості Фаріди :

1. Вона виявляє лідерські якості, рішучість і високу орієнтацію на досягнення цілей, що підкріплюється її професійною діяльністю (керівна посада).
2. Водночас вона демонструє щирість, ніжність, співчутливість і турботу, що свідчить про емоційну чутливість і здатність до підтримки близьких людей.

Також респондентка відкрито ототожнює себе з жіночою ідентичністю, однак її поведінка демонструє баланс між соціально прийнятними "чоловічими" та "жіночими" рисами.

Висновок:

Фаріда має андрогінний тип особистості за результатами методики BSRI, що говорить про її високу гнучкість у соціальних ролях, емоційну зрілість та баланс між лідерством і турботливістю. Така комбінація сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, особливо в професійній сфері, де поєднання рішучості та емпатії є важливим.

Респондент №2:

Ім'я: Дерун (Псевдонім)
Вік: 20

Стать: Жіноча
Орієнтація:Бі

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодилась пройти опитування. Тобі потрібно буде оцінити характеристик. Я читатиму їх вголос, а ти скажеш число від 1 до 7 — наскільки це про тебе. Готова?

Респондент: Так, звісно!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	4
Незалежний	5
Аналітичний	7
Впевнений у собі	5
Лідерський	3
Рішучий	1
Спортивний	2
Конкурентний	4
Орієнтований на мету	6
Агресивний	4

Респондент: - Я здебільшого до цілей ставлюся нейтрально.Стараюсь вирулювать в свій бік коли тереба.

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	6
Співчутлива	7
Чутлива	6
Ніжна	4
Доброзичлива	5
Відкрита	5
Орієнтована на стосунки	3
Терпляча	4
Залежна	2
Скромна	3

Респондент: - Раніше це мені пасувало, але наразі знаходжусь в агресивному серидовищі і стаю більш жорсткою.

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	5
Весела	4
Привітна	6
Гнучка	5
Ввічлива	6

Аналіз:

Середні показники:

- **Маскулінні риси (сума):= 4.1**
- **Фемінні риси (сума):= 4.5**
- **Нейтральні риси (сума): = 5.2**

Дерун демонструє **помірно виражені як маскулінні, так і фемінні риси**, без яскравої переваги однієї групи.

Її **нейтральні риси** мають найвищий середній бал, що може свідчити про **соціальну адаптивність, відкритість і комунікабельність**.

Особливо варто звернути увагу на **високі значення аналітичності, співчутливості та турботливості**, що поєднують як когнітивну силу, так і емпатичні здібності.

У висловлюваннях респондентки простежується вплив соціального середовища: вона згадує, що змушена бути жорсткішою, щоб адаптуватися до агресивного оточення. Це може пояснити певну амбівалентність у відповідях на фемінні риси, такі як ніжність чи орієнтація на стосунки.

Висновок:

За результатами опитування за методикою BSRI, респондентка Дерун має збалансований профіль з **невисокою перевагою фемінних рис**. Присутність

аналітичності, впевненості в собі та наполегливості доповнюється високою співчутливістю й турботливістю, що вказує на **емоційну зрілість** і **соціальну чуйність**.

Також можна припустити, що Дерун демонструє **динамічний розвиток особистості**, що реагує на зовнішні обставини, зокрема агресивне середовище, яке, за її словами, впливає на зміну поведінкових стратегій. Загалом, її відповіді відображають **потенціал до андрогінності**, тобто поєднання гнучкості у вираженні як маскулінних, так і фемінних якостей у залежності від контексту.

Респондент №3:

Ім'я: Денис
Вік: 26
Стать: Чоловіча
Орієнтація: Гей

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Тобі потрібно буде оцінити характеристик. Я читатиму їх вголос, а ти скажеш число від 1 до 7 — наскільки це про тебе. Готовий?

Респондент: Так, звісно!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	5
Незалежний	6
Аналітичний	3
Впевнений у собі	3
Лідерський	5
Рішучий	6
Спортивний	3
Конкурентний	6
Орієнтований на мету	4
Агресивний	2

Респондент: - Не думаю що в мене такий склад розумі щоб бути дуже аналітичним. Я скоріше імпульсивний та керуюсь емоціями. Маю лідерські якості та амбіції. Хочу буди директором в IT компанії,маю тяжку руку та вказувати де що не так, але я не агресивний та керуюсь правилом дзеркала. Якщо не знаю людину то керуюсь тоном доброзичливим.

Фемінні риси (перші 10):

Риса	Відповідь
Турботлива	7
Співчутливим	7
Чутлива	7
Ніжна	7
Доброзичлива	7
Відкритий	7
Орієнтована на стосунки	7
Терпляча	5
Залежна	3
Скромна	6

Респондент: - Я сам чутливий дуже. Ось навіть приклади:
Знаю мамі погано і от кожен день питаю чи ліки піднести і загалом любі малі деталі

Якщо це стосунки то також і навіть більше в деталях бо дуже кохаю свого партнера.

Нейтральні риси (приклад 5):

Риса	Відповідь
Щира	5
Весела	6
Привітна	6
Гнучка	4
Ввічлива	6

Респондент: - Відверто сказати, що будь які стосунки котрі починаються з людини то я починаю повністю нейтрально і з позитивом. Стараюсь бути максимально щирими але іноді доводиться десь злукавити збрехати, щоб не зашкодити.

Аналіз:

Середній бал за маскулінними рисами: = **4.3**

Середній бал за фемінними рисами: = **6.3**

Нейтральні: = **5.4**

Висновок:

На основі результатів опитування можна сказати, що Денис має **високо розвинений фемінний профіль особистості** з емоційною глибиною, турботливістю, співпереживанням і відкритістю. Його відповіді свідчать про **переважання емоційної чутливості та орієнтації на міжособистісні зв'язки**.

Водночас маскулінні якості також присутні, але в **менш вираженій формі**, що створює **баланс між рішучістю, незалежністю та м'якістю** у спілкуванні. Особливо варто відзначити високі бали за лідерські якості, рішучість і конкурентність — що вказує на **амбіції та здатність до прийняття рішень**, попри домінування емпатійного профілю.

Денис справляє враження людини з **гармонійним поєднанням "м'яких" і "твердих" якостей**, яка вміє встановлювати глибокі емоційні зв'язки, підтримувати близьких і при цьому залишатися внутрішньо вольовою і цілеспрямованою.

Його **нейтральні риси також добре розвинені**, що свідчить про високий рівень соціальної адаптивності, позитивності та комунікативних навичок.

Респондент №4:

Ім'я: Любов
Вік: 45
Стать: Жіноча
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодилась пройти опитування. Тобі потрібно буде оцінити характеристик. Я читатиму їх вголос, а ти скажеш число від 1 до 7 — наскільки це про тебе. Готова?

Респондент: Так, звісно!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	6
Незалежний	7
Аналітичний	6
Впевнений у собі	5
Лідерський	5
Рішучий	6
Спортивний	3
Конкурентний	2
Орієнтований на мету	5
Агресивний	5

Респондент: - Я в міру наполеглива алея я знаю що я хочу і я йду до своєї мети можу помаленько йти так і швидко досягати але я не спортивна. Мені швидко все набридає.

Фемінні риси:

Риса	Відповідь
Турботлива	3
Співчутлива	5
Чутлива	3
Ніжна	5
Доброзичлива	4
Відкрита	2
Орієнтована на стосунки	6
Терпляча	6
Залежна	3
Скромна	3

Респондент: - Вообще я скромна… мені колись казали.

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	5
Весела	5
Привітна	6

Риса	Відповідь
Гнучка	4
Ввічлива	6

Аналіз:

Середній бал за маскулінними рисами:
4,9

Середній бал за фемінними рисами:
4,0

Середній бал за нейтральними рисами:
5,2

Висновок:

Респондентка демонструє **високий рівень маскулінних рис**, зокрема таких як незалежність, рішучість, аналітичність і наполегливість. Вона орієнтована на досягнення мети, має чітке бачення своїх цілей і вміє їх досягати. Це свідчить про **сильну особистість із добре розвиненими лідерськими якостями** та високим рівнем самостійності.

Попри дещо нижчий рівень фемінних характеристик, такі риси як співчуття, ніжність та терплячість залишаються досить вираженими. Це свідчить про **збалансовану емоційну чутливість**, хоча меншою мірою проявляється відкритість і схильність до турботи.

Найвищий середній бал зафіксовано серед **нейтральних рис**, що підкреслює соціальну адаптованість респондентки: вона щира, привітна, ввічлива, що сприяє гармонійній комунікації з оточенням.

У цілому, портрет респондентки відображає **зрілого, впевненого в собі індивіда, який цінує стосунки, але водночас спирається на власну внутрішню силу і незалежність**. Вона поєднує якості рішучого діяча з гуманістичними установками в соціальній взаємодії.

Респондент №5:

Ім'я: Змій (Псеводонім)
Вік: 20

Стать: Чоловіча
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодилась пройти опитування. Тобі потрібно буде оцінити характеристик. Я читатиму їх вголос, а ти скажеш число від 1 до 7 — наскільки це про тебе. Готова?

Респондент: Так, звісно!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	5
Незалежний	3
Аналітичний	4
Впевнений у собі	6
Лідерський	6
Рішучий	3
Спортивний	1
Конкурентний	2
Орієнтований на мету	4
Агресивний	7

Респондент: - Я такий молодец.І я приймаю себе таким який я є

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	7
Співчутлива	5
Чутлива	6
Ніжна	7
Доброзичлива	6
Відкрита	3
Орієнтована на стосунки	6
Терпляча	7
Залежна	7
Скромна	5

Респондент: - Якщоб я був би дівчиною я би зустрічався сам з собою

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	7
Весела	7
Привітна	4
Гнучка	6
Ввічлива	4

Середні бали:

- **Маскулінні риси** (10 рис):
  (5 + 3 + 4 + 6 + 6 + 3 + 1 + 2 + 4 + 7) / 10 = **4,1**
- **Фемінні риси** (10 рис):
  (7 + 5 + 6 + 7 + 6 + 3 + 6 + 7 + 7 + 5) / 10 = **5,9**
- **Нейтральні риси** (5 рис):
  (7 + 7 + 4 + 6 + 4) / 5 = **5,6**

Висновок:

Респондент проявляє **яскраво виражену андрогінну особистість** із переважанням фемінних якостей при збереженні маскулінної впевненості та лідерства. Його самооцінка є стабільною, із відчуттям прийняття себе. Такий баланс вказує на **емоційно зрілу, відкриту до взаємодії людину**, здатну на глибокі стосунки, щиру турботу та водночас — рішучість у діях.

Цей тип особистості може бути особливо ефективним у міжособистісному спілкуванні, творчих і соціальних сферах, а також у професіях, де важливі **емоційний інтелект, емпатія та адаптивність**.

👩 Респондент №6:

Ім'я: Ірина
Вік: 33
Стать: Жіноча
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодилась пройти опитування. Тобі потрібно буде оцінити характеристик. Я читатиму їх вголос, а ти скажеш число від 1 до 7 — наскільки це про тебе. Готова?

Респондент: Так, звісно!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	6
Незалежний	7
Аналітичний	5
Впевнений у собі	6
Лідерський	5
Рішучий	6
Спортивний	3
Конкурентний	4
Орієнтований на мету	7
Агресивний	2

Респондент: - Я ціную свою силу волі та незалежність, але не вважаю себе агресивною чи дуже змагальною.

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	7
Співчутлива	6
Чутлива	5
Ніжна	5
Доброзичлива	6
Відкрита	5
Орієнтована на стосунки	6
Терпляча	5
Залежна	2
Скромна	4

Респондент: - Я підтримую людей, яких люблю, але зберігаю при цьому самостійність.

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	7
Весела	6
Привітна	5
Гнучка	6
Ввічлива	6

Маскулінні риси :
Сума: 51
Середній бал: 51 / 10 = 5.1

Фемінні риси :
Сума: 51
Середній бал: 51 / 10 = 5.1

Нейтральні риси :
Сума: 30
Середній бал: 30 / 5 = 6.0

Висновок:

Ірина демонструє **високо розвинені як маскулінні, так і фемінні риси**, що свідчить про **андрогінний тип особистості** — гнучкий, соціально адаптований і психологічно зрілий.
Вона незалежна, рішуча, цілеспрямована, але водночас емоційно чуйна, підтримуюча та тепла у стосунках. Високий рівень щирості й відкритості робить її хорошим співрозмовником і надійною людиною.

Респондент №7:

Ім'я: Марк
Вік: 27
Стать: Чоловіча
Орієнтація: Бі

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Тобі потрібно буде оцінити характеристики. Я читатиму їх вголос, а ти скажеш число від 1 до 7 — наскільки це про тебе. Готовий?
Респондент: Так,
звісно!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	6
Незалежний	7
Аналітичний	6
Впевнений у собі	5
Лідерський	4
Рішучий	5
Спортивний	3
Конкурентний	4
Орієнтований на мету	6
Агресивний	2

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	6
Співчутлива	5
Чутлива	4
Ніжна	3
Доброзичлива	6
Відкрита	6
Орієнтована на стосунки	5
Терпляча	5
Залежна	2
Скромна	4

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	7
Весела	6
Привітна	6
Гнучка	5
Ввічлива	7

Маскулінні риси
Сума: 48
Середній бал: 48 / 10 = **4.8**

Фемінні риси
Сума: 46
Середній бал: 46 / 10 = **4.6**

Нейтральні риси
Сума: 31
Середній бал: 31 / 5 = **6.2**

Висновок:

Марк — це **збалансована особистість з перевагою аналітичного мислення та внутрішньої сили**, поєднаної з **високим рівнем емпатії та міжособистісних навичок**. Такий профіль характерний для людей, які можуть бути **успішними в командній роботі, лідерстві та підтримці інших**, залишаючись при цьому вірними власним принципам.

Респондент №8:

Ім'я: Сергій
Вік: 33
Стать: Чоловіча
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	7
Незалежний	7
Аналітичний	6
Впевнений у собі	7

Риса	Відповідь
Лідерський	6
Рішучий	7
Спортивний	5
Конкурентний	7
Орієнтований на мету	7
Агресивний	5

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	2
Співчутлива	1
Чутлива	1
Ніжна	1
Доброзичлива	3
Відкрита	2
Орієнтована на стосунки	2
Терпляча	3
Залежна	1
Скромна	1

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	3
Весела	2
Привітна	3
Гнучка	2
Ввічлива	3

Аналіз:

Маскулінні риси:
(7+7+6+7+6+7+5+7+7+5) / 10 = 6.4

Фемінні риси:
(2+1+1+1+3+2+2+3+1+1) / 10 = 1.7

Нейтральні риси:
(3+2+3+2+3) / 5 = 2.6

Сергій — типовий представник з домінуванням маскулінних характеристик, з низьким рівнем емоційної чутливості, більш стриманий у соціальних і емоційних проявах.

Висновок:

Респондент Сергій демонструє високу активність і впевненість у собі, наполегливість і орієнтацію на досягнення цілей. Водночас він менш відкритий до емоційної близькості і співчуття, що свідчить про переважання традиційних маскулінних установок. Нейтральні риси (щирість, ввічливість) мають помірний рівень, що вказує на базову соціальну адаптацію. Такий профіль характерний для людини, яка більше покладається на логіку, незалежність і силу, ніж на емоції та міжособистісну підтримку.

👩 Респондент №9:

Ім'я: Андрій
Вік: 29
Стать: Чоловіча
Орієнтація: Гей

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	6
Незалежний	5
Аналітичний	3
Впевнений у собі	7
Лідерський	6
Рішучий	6
Спортивний	4
Конкурентний	5
Орієнтований на мету	6
Агресивний	5

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	3
Співчутлива	3
Чутлива	5
Ніжна	4
Доброзичлива	5
Відкрита	6
Орієнтована на стосунки	4
Терпляча	2
Залежна	5
Скромна	1

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	5
Весела	7
Привітна	6
Гнучка	7
Ввічлива	6

Маскулінні риси = 5.3

Фемінні риси = 3.8

Нейтральні риси = 6.2

Висновок:

Андрій — дуже впевнений у собі, харизматичний чоловік із яскравою сексуальністю. Йому притаманні сильні маскулінні риси, такі як наполегливість і рішучість, але водночас він відкритий, веселий і гнучкий у спілкуванні. Відзначається також підвищена залежність у відносинах, що свідчить про потребу в інтенсивній емоційній та фізичній близькості. Чутливість і ніжність у нього виражені в помірній мірі.

Респондент №10:

Ім'я: Максі
Вік: 24

Стать: Чоловіча
Орієнтація: Гей

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	3
Незалежний	4
Аналітичний	2
Впевнений у собі	4
Лідерський	2
Рішучий	3
Спортивний	1
Конкурентний	1
Орієнтований на мету	3
Агресивний	1

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	5
Співчутлива	5
Чутлива	5
Ніжна	5
Доброзичлива	5
Відкрита	5
Орієнтована на стосунки	5
Терпляча	4
Залежна	2
Скромна	3

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	5
Весела	5

Риса	Відповідь
Привітна	5
Гнучка	4
Ввічлива	5

Результат:

- **Маскулінні риси:** 2.4
- **Фемінні риси:** 4.4
- **Нейтральні риси:** 4.8

Висновок:

Максі — чуттєвий і відкритий хлопець, який з любов'ю приймає свою фемінність. Йому властива турбота, м'якість у спілкуванні, але й водночас він досить впевнений у собі. Його стиль поведінки м'який, емоційний, він прагне до емоційного зв'язку і підтримки. І хоча традиційні "чоловічі" риси в нього не домінують, він балансує свою ідентичність гармонійно й самодостатньо.

Респондент №11:

Ім'я: Лєра (іноді Лео, залежно від настрою)
Вік: 27
Стать: Біологічно чоловік
Орієнтація: Пансексуал

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	3
Незалежний	6
Аналітичний	2

Риса	Відповідь
Впевнений у собі	5
Лідерський	2
Рішучий	1
Спортивний	1
Конкурентний	2
Орієнтований на мету	3
Агресивний	4

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	6
Співчутлива	7
Чутлива	7
Ніжна	6
Доброзичлива	6
Відкрита	7
Орієнтована на стосунки	5
Терпляча	2
Залежна	3
Скромна	1

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	7
Весела	6
Привітна	5
Гнучка	6
Ввічлива	3

Середній бал:

- **Маскулінні:** (3+6+2+5+2+1+1+2+3+4) / 10 = **2.9**
- **Фемінні:** (6+7+7+6+6+7+5+2+3+1) / 10 = **5.0**
- **Нейтральні:** (7+6+5+6+3) / 5 = **5.4**

Висновок:

Лєра — яскраво виражена фемінна особистість із емоційним, живим, трохи непередбачуваним стилем поведінки. Незважаючи на низькі оцінки маскулінних рис, він/вона/воно гнучка, щира, співчутлива, відкрита до всього нового. Це особистість, яка не вписується у стандартні категорії, бо сам(а) собі жанр.

Респондент №12:

Ім'я: Людмила
Вік: 37
Стать: Жіноча
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	7
Незалежний	6
Аналітичний	7
Впевнений у собі	7
Лідерський	7
Рішучий	7
Спортивний	5
Конкурентний	6
Орієнтований на мету	7
Агресивний	3

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	7
Співчутлива	7
Чутлива	6
Ніжна	5

Риса	Відповідь
Доброзичлива	5
Відкрита	7
Орієнтована на стосунки	7
Терпляча	3
Залежна	2
Скромна	4

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	6
Весела	6
Привітна	6
Гнучка	1
Ввічлива	5

Середні бали:

Маскулінні риси
(7 + 6 + 7 + 7 + 7 + 7 + 5 + 6 + 7 + 3) / 10 = **6.2**

Фемінні риси
(7 + 7 + 6 + 5 + 5 + 7 + 7 + 3 + 2 + 4) / 10 = **5.3**

Нейтральні риси
(6 + 6 + 6 + 1 + 5) / 5 = **4.8**

Висновок:

Людмила демонструє **виражену маскулінність** у своїх характеристиках — особливо в таких рисах як рішучість, впевненість у собі, аналітичність та орієнтація на мету. Водночас у неї **добре розвинені фемінні якості**, зокрема турботливість, відкритість і співчуття. Це вказує на **збалансовану особистість**, яка вміє поєднувати **раціональність і лідерство з емпатією та доброзичливістю**.

Її **нейтральні риси** (щирість, привітність, тощо) дещо нижчі за середні, що може свідчити про фокус на ефективності більше, ніж на гнучкості. Загалом Людмила має **сильний і структурований тип поведінки з високим потенціалом для лідерських або організаційних ролей**, з емоційною відкритістю у міжособистісній взаємодії.

Респондент №13:

Ім'я: Вадим
Вік: 32
Стать: Чоловіча
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	5
Незалежний	6
Аналітичний	6
Впевнений у собі	5
Лідерський	6
Рішучий	4
Спортивний	4
Конкурентний	5
Орієнтований на мету	4
Агресивний	5

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	6
Співчутлива	5
Чутлива	6
Ніжна	5
Доброзичлива	4
Відкрита	3
Орієнтована на стосунки	6
Терпляча	5
Залежна	4
Скромна	4

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	4
Весела	4
Привітна	4
Гнучка	3
Ввічлива	5

Середні бали:

4. **Маскулінні:** 5.0
5. **Фемінні:** 4.8
6. **Нейтральні:** 4.0

Висновок:

Респондент Вадим демонструє **високо виражений рівень маскулінності**, з переважаючими такими якостями як незалежність, лідерство, аналітичність та впевненість. Водночас, **фемінні риси теж представлені на доволі високому рівні**, що свідчить про його емоційну зрілість, емпатійність та турботливість.
Його **нейтральні риси** в середньому дещо нижчі, але залишаються в межах позитивної характеристики.

Загалом Вадим — **врівноважена особистість**, у якій гармонійно поєднуються традиційно "мужні" та "чуйні" якості. Такий баланс сприяє ефективному спілкуванню, адаптивності в різних соціальних ролях та особистісному зростанню.

Респондент №14:

Ім'я: Арчі
Вік: 23
Стать: Чоловіча
Орієнтація: Демісексуал

📋 **Процес опитування:**

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	6
Незалежний	7
Аналітичний	7
Впевнений у собі	5
Лідерський	6
Рішучий	7
Спортивний	5
Конкурентний	5
Орієнтований на мету	7
Агресивний	7

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	7
Співчутлива	7
Чутлива	7
Ніжна	7
Доброзичлива	7
Відкрита	7
Орієнтована на стосунки	7
Терпляча	5
Залежна	6
Скромна	7

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	7
Весела	7
Привітна	7
Гнучка	7
Ввічлива	7

Середні бали по групах рис:

Маскулінні риси = 6.2

Фемінні риси = 7.0

Нейтральні риси = 7.0

Висновок:

Арчі має **високо розвинений баланс** як маскулінних, так і фемінних рис, із **яскраво вираженою фемінністю та чіткою особистісною зрілістю**.
Особливо помітне **розвинене емоційне інтелектуальне ядро** — максимальні оцінки у всіх фемінних та нейтральних категоріях свідчать про **емпатійність, відкритість, гнучкість і доброзичливість**, а також здатність до глибоких міжособистісних зв'язків.
Водночас **високі показники маскулінних рис** (особливо аналітичність, рішучість, орієнтація на мету) вказують на **внутрішню силу, структурованість і стабільність**.

Арчі — це приклад **гармонійно інтегрованої особистості**, де фемінні й маскулінні якості **не суперечать**, а **доповнюють одна одну**.

🧑 Респондент №15:

Ім'я: Барні
Вік: 24
Стать: Чоловіча
Орієнтація: Гетеро

Процес опитування:

Я: Дякую, що погодився пройти опитування. Оціни характеристики від 1 до 7. Готовий?
Респондент: Так, готовий!

Маскулінні риси :

Риса	Відповідь
Наполегливий	6
Незалежний	7
Аналітичний	5
Впевнений у собі	4
Лідерський	5
Рішучий	4
Спортивний	5
Конкурентний	7
Орієнтований на мету	4
Агресивний	2

Фемінні риси :

Риса	Відповідь
Турботлива	7
Співчутлива	7
Чутлива	7
Ніжна	5
Доброзичлива	5
Відкрита	5
Орієнтована на стосунки	7
Терпляча	7
Залежна	3
Скромна	5

Нейтральні риси :

Риса	Відповідь
Щира	6
Весела	7
Привітна	7
Гнучка	6
Ввічлива	7

- **Маскулінні:** 4.9
- **Фемінні:** 5.8
- **Нейтральні:** 6.6

Висновок:

Барні демонструє **високий рівень соціальної зрілості та емоційного інтелекту**, що виражається в сильних **фемінних та нейтральних рисах**.
Хоча маскулінні характеристики присутні на доброму рівні, основна домінанта — у здатності до співпереживання, відкритості, комунікабельності та турботи.
Це свідчить про **гармонійний баланс традиційно "чоловічих" і "жіночих" якостей**, що може бути дуже сприятливим у міжособистісних стосунках.
Наявність високого рівня нейтральних рис свідчить про **соціальну гнучкість і позитивне сприйняття світу**.

Анкета «Вплив гендерних стереотипів»

Респондент №1

- **Ім’я: Андрій**
- **Вік: 20 років**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція:
Навпроти кожного твердження впишіть цифру від **1 до 5**, відповідно до того, наскільки Ви погоджуєтесь із ним.

№	Твердження	Ваша відповідь (1–5)
1	Чоловіки повинні бути основними годувальниками сім’ї	4
2	Жінки більш емоційні, ніж чоловіки	3
3	Деякі професії більше підходять чоловікам	4
4	Деякі професії більше підходять жінкам	3
5	Хлопці не повинні відкрито проявляти емоції	4
6	Дівчата повинні бути більш турботливими, ніж хлопці	3
7	Гендерні стереотипи впливають на вибір професії	4

№	Твердження	Ваша відповідь (1–5)
8	У сучасному суспільстві чоловіки і жінки мають рівні можливості	3
9	Виховання дітей повинно бути спільною відповідальністю обох батьків	5
10	Я замислювався(лася) над тим, як гендерні стереотипи вплинули на моє життя	3

Середній бал:

36 / 10 = 3.6

Короткий висновок:

Судячи з анкети, погляди респондента зараз перебувають на етапі змін. Він ще частково спирається на звичні правила, до яких нас привчали змалку, але при цьому вже цілком готовий до рівноправних стосунків. Видно, що він вміє критично оцінювати ситуацію і не тримається за старі стереотипи занадто жорстко.

Можна сказати, що його думка ще остаточно не сформована і багато в чому залежить від того, що він бачить навколо. Проте він відкритий до чогось нового. Якщо він і далі буде над цим замислюватися або відвідає схожі тренінги, його позиція може легко змінитися в бік більшої сучасності.

👩 Респондент №5

- **Ім’я: Катерина**
- **Вік: 38**
- **Стать: Жіноча**

Інструкція:
Навпроти кожного твердження впишіть цифру від **1 до 5**, відповідно до того, наскільки Ви погоджуєтесь із ним.

№	Твердження	Ваша відповідь (1–5)
1	Чоловіки повинні бути основними годувальниками сім’ї	2
2	Жінки більш емоційні, ніж чоловіки	3
3	Деякі професії більше підходять чоловікам	2
4	Деякі професії більше підходять жінкам	2
5	Хлопці не повинні відкрито проявляти емоції	1
6	Дівчата повинні бути більш турботливими, ніж хлопці	2
7	Гендерні стереотипи впливають на вибір професії	5
8	У сучасному суспільстві чоловіки і жінки мають рівні можливості	3
9	Виховання дітей повинно бути спільною відповідальністю обох батьків	5
10	Я замислювався(лася) над тим, як гендерні стереотипи вплинули на моє життя	4

Середній бал:

29 / 10 = 2.9

Короткий висновок:

Відповіді респондентки показують, що вона майже не підтримує старі стереотипи. Вона впевнена, що і жінки, і чоловіки повинні мати однакові можливості в роботі, а чоловікам не обов’язково приховувати свої емоції.

Хоча в деяких моментах вона ще трохи сумнівається — наприклад, щодо того, чи дійсно жінки більш емоційні або чи справді в нашому суспільстві зараз у всіх рівні права. Можливо, на це вплинув її вік чи просто життєвий

досвід. Але загалом вона добре розуміє, як сильно стереотипи заважають жити, і ставиться до них досить критично.

👩 Респондент №7

- **Ім’я: Сергій**
- **Вік: 35**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція:
Навпроти кожного твердження впишіть цифру від **1 до 5**, відповідно до того, наскільки Ви погоджуєтесь із ним.

№	Твердження	Ваша відповідь (1–5)
1	Чоловіки повинні бути основними годувальниками сім’ї	5
2	Жінки більш емоційні, ніж чоловіки	4
3	Деякі професії більше підходять чоловікам	5
4	Деякі професії більше підходять жінкам	2
5	Хлопці не повинні відкрито проявляти емоції	5
6	Дівчата повинні бути більш турботливими, ніж хлопці	4
7	Гендерні стереотипи впливають на вибір професії	3
8	У сучасному суспільстві чоловіки і жінки мають рівні можливості	2
9	Виховання дітей повинно бути спільною відповідальністю обох батьків	3
10	Я замислювався(лася) над тим, як гендерні стереотипи вплинули на моє життя	2

Середній бал:

35 / 10 = 3.5

Короткий висновок:

У респондента дуже чітко проявляються старі погляди на те, якими мають бути чоловіки та жінки. Він переконаний, що чоловік — це насамперед годувальник сім’ї, який повинен стримувати емоції та обирати суто «чоловічу» роботу.

👩 Респондент №8

- **Ім’я: Кріс**
- **Вік: 27**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція:
Навпроти кожного твердження впишіть цифру від **1 до 5**, відповідно до того, наскільки Ви погоджуєтесь із ним.

№	Твердження	Ваша відповідь (1–5)
1	Чоловіки повинні бути основними годувальниками сім’ї	1
2	Жінки більш емоційні, ніж чоловіки	3
3	Деякі професії більше підходять чоловікам	4
4	Деякі професії більше підходять жінкам	4
5	Хлопці не повинні відкрито проявляти емоції	1
6	Дівчата повинні бути більш турботливими, ніж хлопці	1
7	Гендерні стереотипи впливають на вибір професії	1
8	У сучасному суспільстві чоловіки і жінки мають рівні можливості	5
9	Виховання дітей повинно бути спільною відповідальністю	5

№	Твердження	Ваша відповідь (1–5)
	обох батьків	
10	Я замислювався(лася) над тим, як гендерні стереотипи вплинули на моє життя	1

Середній бал:

26 / 10 = 2.6

Короткий висновок:

З відповідей респондента видно, що він майже не піддається впливу застарілих стереотипів. Він не згоден з тим, що чоловік мусить бути єдиним, хто приносить гроші, чи що йому не можна проявляти емоції. Для нього соціальні ролі — це не щось застигле, і він спокійно ставиться до того, що вони можуть змінюватися.

Щоправда, у деяких моментах він усе ж таки схиляється до звичних поглядів — наприклад, коли мова йде про те, що певні професії більше підходять чоловікам або жінкам. Схоже, тут дається взнаки його оточення або просто попередній досвід. Але якщо брати загалом, то людина налаштована дуже прогресивно. Він підтримує рівність і цілком готовий приймати різні моделі поведінки.

Вправа «Стіна очікувань»

Респондент №1

- **Ім’я: Андрій**
- **Вік: 20 років**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція для учасників:
Будь ласка, анонімно напишіть відповідь на запитання:

1. Який гендерний стереотип найбільше вплинув на моє життя?
«Хлопці не повинні проявляти емоції. Мені це часто казали, і я якось звик їх тримати в собі.»

2. Що заважає мені повністю реалізувати себе через суспільні очікування?
«Напевно, думка інших. І те, що інколи здається, ніби треба відповідати тому, як “має бути”, а не як хочеться мені.»

3. Яку підтримку я хотів(ла) б отримати від оточення?
«Хотілося б, щоб мене не оцінювали за стереотипами. Просто щоб нормально сприймали мої вибори, навіть якщо вони не типові.»

Короткий висновок:

У відповідях помітно, що респондент трохи вагається між тим, чого він хоче насправді, і тим, чого від нього чекають інші. Видно, що йому хочеться більше свободи, щоб бути собою, і для нього дуже важливо, щоб близькі та оточення приймали його справжні емоції, а не засуджували за них.

👩 Респондент №5

- **Ім’я: Катерина**
- **Вік: 38**
- **Стать: Жіноча**

Інструкція для учасників:
Будь ласка, анонімно напишіть відповідь на запитання:

1. Який гендерний стереотип найбільше вплинув на моє життя?

Що жінка має більше відповідати за дім і дітей, навіть якщо працює нарівні з чоловіком. У мене це довго було нормою, але зараз я це вже по-іншому бачу.

2. Що заважає мені повністю реалізувати себе через суспільні очікування?

Напевно, звичка з молодості підлаштовуватись під інших. І ще інколи відчуття провини, якщо ставлю свої інтереси вище сім’ї або роботи.

3. Яку підтримку я хотів(ла) б отримати від оточення?

Хотілося б, щоб мій вибір не оцінювали через “ти ж жінка”. Просто більше поваги до того, що я сама вирішую, як мені жити

Короткий висновок:

По відповідях помітно, що вона добре розуміє, як на неї тиснуть старі правила про роль жінки. Найбільше це зачіпає тему сім'ї: у неї є це відчуття, що жінка ніби «винна» бути за все відповідальною, і це сильно впливає на її життя та почуття обов'язку.

Через це в неї виникає внутрішній розлад. Коли вона намагається поставити свої інтереси на перше місце, то починає почуватися винною, бо це йде врозріз із тим, чого від неї чекає оточення. Їй дуже не вистачає підтримки та простого розуміння. Вона хоче, щоб її рішення не оцінювали через те, що вона жінка, а просто поважали її вибір і ставилися на рівних.

👩 Респондент №7

- **Ім’я: Сергій**
- **Вік: 35**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція для учасників:
Будь ласка, анонімно напишіть відповідь на запитання:

1. Який гендерний стереотип найбільше вплинув на моє життя?

Чоловік має бути сильним і сам все тягнути на собі.

2. Що заважає мені повністю реалізувати себе через суспільні очікування?

Можливо… це очікування і осуд інших людей, якщо ти показуєш своє (я)

3. Яку підтримку я хотів(ла) б отримати від оточення?

Щоб не оцінювали тільки по тому, скільки заробляю. Щоб можна було бути

просто людиною.

Короткий висновок:

З відповідей видно, що чоловік дуже сильно звик до старих правил — він щиро вірить, що має бути сильним, стриманим і обов’язково «годувальником». Ці установки в нього настільки глибоко сидять, що він сприймає їх як єдино правильні.

Але водночас відчувається, що йому важко так жити. Він ніби потайки хоче, щоб його розуміли й не тиснули на нього цими обов’язками.

👤 Респондент №8

- **Ім’я: Кріс**
- **Вік: 27**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція для учасників:
Будь ласка, анонімно напишіть відповідь на запитання:

1. Який гендерний стереотип найбільше вплинув на моє життя?

В принципі такого нічого не було. Не було такого, щоб запамяталось і впливало нині.

2. Що заважає мені повністю реалізувати себе через суспільні очікування?

Мені всерівно на суспільні очікування. Я живу для себе.

3. Яку підтримку я хотів(ла) б отримати від оточення?

Фінансову як би це смішно не звучало.

Короткий висновок:

Судячи з відповідей, старі правила про те, як мають поводитися чоловіки чи жінки, на респондента майже не впливають. Він більше зосереджений на собі, на своїх інтересах і на тому, щоб бути самостійним. Він каже, що взагалі не відчуває тиску якихось суспільних стереотипів — можливо, у його житті їх справді не було, а можливо, він просто не звик так глибоко про це замислюватися.

Також помітно, що він дивиться на життя досить практично. Для нього набагато важливіші гроші та фінансова стабільність, ніж якісь емоційні розмови чи суперечки про те, хто і що винен у суспільстві. Загалом людина налаштована на власні цілі: він сам вирішує, як жити, і майже не озирається на гендерні шаблони, коли оцінює себе чи свої вчинки.

Міні-тест «Стереотип чи факт?»

👩 Респондент №1

- **Ім’я: Андрій**
- **Вік: 20 років**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція для учасників

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження.
У графі «Ваша відповідь» коротко напишіть, як Ви його оцінюєте:

- **С** – якщо вважаєте це стереотипом;
- **Ф** – якщо вважаєте це фактом;
- **Н** – якщо важко визначитися.

У графі «Коментар» коротко поясніть свою думку (1–2 речення).

№	Твердження	Ваша відповідь (С/Ф/Н)	Короткий коментар
1	Жінки краще справляються з вихованням дітей	Ф	Вважаю, що це більше так ніж ні. Я ріс бачучи лише опіку і виховання матері ніж батька.
2	Чоловіки є кращими лідерами	С	Не вважаю це фактом, так як є багато дуже гарних лідерів жінок + до того маю яскравий приклад на роботі.
3	Емоційність залежить від виховання, а не від статі	Ф	Я вважаю, що воно так і є, бо виховання формує твою емоційність.
4	Професії не повинні мати гендерних обмежень	Ф	Кожна людина має право на рівні умови праці Хоча нині можливо і є деякий поділ.
5	Гендерні стереотипи можуть обмежувати самореалізацію людини	Ф	Вважаю, що так.

Результат міні-тесту:

За результатами опитування видно, що погляди респондента зараз змінюються. Він ніби зупинився посередині: ще трохи тримається за старі правила, до яких звик із дитинства, але вже починає в них сумніватися. У відповідях помітно, що людина вміє думати самостійно і готова переглядати звичні стереотипи.

Найбільше це проявляється в тому, що він підтримує рівні права для всіх і розуміє, як суспільство може нав’язувати нам певні ролі. Тому можна сказати, що його ставлення до гендерних питань не стоїть на місці. Він аналізує свій досвід і цілком відкритий до того, щоб з часом ще більше змінити свою думку.

Респондент №5

- **Ім’я: Катерина**
- **Вік: 38**
- **Стать: Жіноча**

Інструкція для учасників

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження.
У графі «Ваша відповідь» коротко напишіть, як Ви його оцінюєте:

- **С** – якщо вважаєте це стереотипом;
- **Ф** – якщо вважаєте це фактом;
- **Н** – якщо важко визначитися.

У графі «Коментар» коротко поясніть свою думку (1–2 речення).

№	Твердження	Ваша відповідь (С/Ф/Н)	Короткий коментар
1	Жінки краще справляються з вихованням дітей	С	Стереотипно. Чоловіки теж можуть бути хорошими батьками.
2	Чоловіки є кращими лідерами	С	Лідерами можуть бути і жінки. Неважливо, ш в тебе в штанях.
3	Емоційність залежить від виховання, а не від статі	Ф	Це є так. Виховання дуже сильно впливає на емоційність. Сама маю доньку
4	Професії не повинні мати гендерних обмежень	Ф	Кожен з нас має право обирати будь-яку професію.
5	Гендерні стереотипи можуть обмежувати самореалізацію людини	Ф	Це є фактом

Результат міні-тесту:

З відповідей респондентки зрозуміло, що вона здебільшого не згодна з гендерними стереотипами. Майже в усіх пунктах (особливо у першому,

другому, четвертому та п’ятому) вона чітко бачить ці шаблони й одразу їх заперечує.

Вона добре розуміє, що правила поведінки для чоловіків та жінок придумує суспільство, а не природа. Це показує, що вона вміє аналізувати такі речі та має сучасний погляд на рівність.

👩 Респондент №7

- **Ім’я: Сергій**
- **Вік: 35**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція для учасників

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження.
У графі «Ваша відповідь» коротко напишіть, як Ви його оцінюєте:

- **С** – якщо вважаєте це стереотипом;
- **Ф** – якщо вважаєте це фактом;
- **Н** – якщо важко визначитися.

У графі «Коментар» коротко поясніть свою думку (1–2 речення).

№	Твердження	Ваша відповідь (С/Ф/Н)	Короткий коментар
1	Жінки краще справляються з вихованням дітей	Ф	Так і є. Жінки більше часу проводять з дітьми
2	Чоловіки є кращими лідерами	Ф	Як на мене, нам легше керувати, через те, що ми більш рішучі.
3	Емоційність залежить від виховання, а не від статі	Н	Точно не знаю, бо не розбираюся .

№	Твердження	Ваша відповідь (С/Ф/Н)	Короткий коментар
4	Професії не повинні мати гендерних обмежень	С	Та в принципі не повинно бути ніяких обмежень.
5	Гендерні стереотипи можуть обмежувати самореалізацію людини	Н	Незамислювався над цим.

Результат міні-тесту:

У респондента помітно досить традиційні погляди на життя. Наприклад, у перших питаннях він сприймає стереотипи як незаперечні факти, особливо коли мова йде про виховання дітей чи про те, хто має бути лідером. Видно, що ці правила він засвоїв дуже міцно і навіть не ставить їх під сумнів.

Проте в інших відповідях відчувається певна невпевненість. Він ніби й погоджується зі звичними нормами, але вже не так однозначно, хоча й сам до кінця не розуміє чому.

Респондент №8

- **Ім’я: Кріс**
- **Вік: 27**
- **Стать: Чоловіча**

Інструкція для учасників

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження.
У графі «Ваша відповідь» коротко напишіть, як Ви його оцінюєте:

- **С** – якщо вважаєте це стереотипом;
- **Ф** – якщо вважаєте це фактом;
- **Н** – якщо важко визначитися.

У графі «Коментар» коротко поясніть свою думку (1–2 речення).

№	Твердження	Ваша відповідь (С/Ф/Н)	Короткий коментар
1	Жінки краще справляються з вихованням дітей	С	В моєму вихованні мені більше подобалося, ш виховував мене батько.
2	Чоловіки є кращими лідерами	С	Яскравий приклад Ангела Меркель. Хоч і в жарт, але Юля Тимошенко
3	Емоційність залежить від виховання, а не від статі	Ф	Приклад мій знайомий, його виховували бути дуже емоційним, тому він і є таким.
4	Професії не повинні мати гендерних обмежень	Ф	Кожен може проявити себе в той чи іншій сфері діяльності.
5	Гендерні стереотипи можуть обмежувати самореалізацію людини	Ф	Яб сказав навіть оці СОФЄЦКІ стереотипи обмежують самореалізацію, вони мені дуже не приємні.

Результат міні-тесту:

По відповідях помітно, що людина ставиться до гендерних стереотипів досить критично і навіть негативно. Вона чітко розуміє, що всі ці правила про те, як хто має поводитися, — це просто вигадки суспільства, а не якісь реальні факти. У більшості пунктів респондент спирається на власний досвід і твердо підтримує ідею рівності.

Цікаво, що в перших двох питаннях він наводить приклади з власного життя. Це робить його позицію ще переконливішою, хоча помітно, що тема його чіпляє — він пише досить емоційно та відверто. Якщо підсумувати, то людина зовсім не піддається впливу стереотипів. У неї добре розвинене власне мислення, і вона явно не згодна з тими рамками, які намагається нав’язати соціум.

Опис вибірки

За методикою інвентар Бем (BSRI)

Для проведення дослідження було залучено **15 учасників**, віковий діапазон яких охоплює період від **20 до 45 років**. Такий підхід дозволив охопити представників як ранньої, так і середньої дорослості, що забезпечує багатогранний аналіз гендерної ідентичності. Середній вік респондентів зафіксовано на позначці **28 років**, що вказує на переважання у вибірці осіб молодого віку.

Склад та структура групи

Розподіл за статевою ознакою є збалансованим: у вивченні взяли участь **8 чоловіків та 7 жінок**. Окрему увагу було приділено інклюзивності щодо сексуальної орієнтації респондентів, що дозволило детально розглянути варіативність маскулінних та фемінних рис. Структура вибірки за цим критерієм виглядає наступним чином:

- **Гетеросексуальні особи** — 7 учасників;
- **Гомосексуальні особи** — 3 учасники;
- **Бісексуальні особи** — 2 учасники;
- **Пансексуальні та демісексуальні особи** — по 1 учаснику відповідно.

Аналіз результатів дослідження за методикою BSRI

Після обробки відповідей за опитувальником BSRI, ми отримали картину того, як у респондентів виражені чоловічі (маскулінні), жіночі (фемінні) та нейтральні якості.

Аналіз показав, що люди у вибірці дуже різні: немає якогось одного шаблону поведінки. Цікаво, що більшість учасників мають андрогінний тип. Це означає, що в одній людині гарно уживаються і «чоловічі» риси (як-от рішучість чи вміння наполягти на своєму), і «жіночі» (чуйність, емпатія та доброта).

- **Маскулінність:** Ті, у кого ці показники високі, зазвичай впевнені у собі, люблять брати на себе роль лідера та чітко знають, чого хочуть. Для них важливо самостійно приймати рішення та досягати мети. Проте у частини групи ці риси виражені помірно, що цілком нормально для звичайної вибірки.
- **Фемінність:** У більшості опитаних ці риси розвинені на середньому або високому рівні. Це свідчить про те, що люди відкриті до спілкування, вміють співчувати та піклуватися про інших. Важливо, що

навіть сильні й вольові учасники часто мають високу емпатію — це доводить, що характер не залежить від застарілих стереотипів.
- **Нейтральні риси:** Такі якості, як ввічливість, щирість та привітність, стабільно високі у всіх. Це говорить про те, що учасники загалом добре ладнають з іншими та вміють поводитися в суспільстві.

Можна сказати, що для більшості респондентів характерна гнучкість. Поєднання різних рис допомагає їм краще адаптуватися до життя:

- Вони легше знаходять спільну мову з різними людьми.
- Швидше підлаштовуються під ситуацію (де треба — проявляють твердість, де треба — м'якість).
- Почуваються більш стабільно в емоційному плані.

Хоча в групі є й ті, у кого чітко переважає лише одна сторона (суто чоловіча або суто жіноча), загалом вибірка демонструє сучасний підхід до гендерних ролей, де особистість важливіша за шаблони.

Опис вибірки дослідження

На початковому етапі до дослідження долучилися **5–6 осіб**. Усім учасникам запропонували пройти серію тестів, щоб з'ясувати, як гендерні стереотипи впливають на їхні погляди та соціальні установки. Перед початком роботи ми обов'язково обговорили мету опитування та пояснили, як будуть використовуватися результати.

З етичних міркувань ми працювали лише з тими даними, на публікацію яких отримали офіційну згоду. У результаті до фінальної вибірки увійшли **4 респонденти** (віком від **20 до 38 років**), серед яких **3 чоловіків та 1 жінка**. Усі учасники — повнолітні люди з різним життєвим багажем, що дозволило нам побачити різні моделі сприйняття соціальних норм.

Оскільки склад групи (3 чоловіків та 1 жінка) залишався незмінним для всіх етапів, це дало можливість об'єктивно порівняти результати різних завдань.

- **Анкета «Вплив гендерних стереотипів»** Цей етап допоміг виявити загальні установки учасників. Завдяки різному рівню критичності респондентів, ми побачили широку палітру думок: від традиційних поглядів до повного заперечення стереотипів.
- **Вправа «Стіна очікувань»** Тут ми зосередилися на особистому досвіді. Учасники (вік **20–35 років**) ділилися тим, як вони особисто

відчувають тиск суспільства та які «очікування» щодо їхньої статі здаються їм найбільш обтяжливими.
- **Міні-тест «Стереотип чи факт?»** Ця методика була спрямована на перевірку критичного мислення. Ми аналізували, наскільки впевнено респонденти можуть відрізнити реальні факти від упереджень, які часто сприймаються як істина.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Щоб отримати повну картину того, як респонденти сприймають гендерні ролі, ми використали три різні підходи: анкетування, творчу вправу та тест на критичне мислення. Це дозволило побачити проблему з різних сторін — від загальних переконань до глибоких особистих переживань.

1. Схильність до стереотипів (за результатами анкети)

Опитування показало, що в групі немає єдиної позиції. Цікаво, що представники старшого покоління (переважно чоловіки) частіше схиляються до традиційних поглядів. Наприклад, вони все ще бачать чоловіка як головного годувальника, а жінку — як берегиню емоційного затишку в родині.

З іншого боку, молоді респонденти налаштовані більш прогресивно. Вони розуміють, що багато гендерних ролей — це лише соціальні «звички», які не мають обмежувати вибір професії чи способу життя. Загалом, рівень стереотипності у групі можна назвати середнім, але помітно, що старі установки поступово відходять у минуле.

2. Внутрішні відчуття та соціальний тиск (вправа «Стіна очікувань»)

Ця методика допомогла заглянути глибше в емоції учасників. Виявилося, що стереотипи — це не просто думки, це реальний тиск. Багато хто зізнався, що відчуває дискомфорт через необхідність відповідати ролям «сильного чоловіка, який не плаче» або «відповідальної жінки, яка ставить сім'ю на перше місце».

У деяких учасників ми помітили внутрішній конфлікт: вони хочуть жити за власними правилами, але бояться осуду оточення. Проте були й ті, хто навчився ігнорувати цей тиск. Такі люди більш автономні, вони орієнтуються на власні цілі, а не на те, «як прийнято» у суспільстві.

3. Критичність мислення (міні-тест «Стереотип чи факт?»)

Тест на перевірку фактів розділив учасників на дві групи. Одні все ще сприймають стереотипні твердження про лідерство чи виховання дітей як «правду життя». Інші ж чітко бачать маніпуляцію в таких фразах і впевнено аргументують, чому це міф, спираючись на власний досвід або сучасні реалії.

Були також відповіді «важко сказати». Це сигналізує про те, що тема гендерної рівності для декого залишається новою або ще не до кінця осмисленою.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що сприйняття гендерних питань у групі дуже неоднорідне. Ми бачимо боротьбу між традиціями та сучасними поглядами на рівноправ'я.

Головний висновок у тому, що стереотипи «б'ють» не лише по логіці, а й по емоціях. Найсильніше вони проявляються через внутрішню напругу та конфлікти (це чітко показала вправа «Стіна очікувань»). Тобто стереотипи — це не просто помилкові знання, це фактори, які реально впливають на настрій, поведінку та самопочуття людини в суспільстві.

4.Висновок

У межах проведеного дослідження ми детально розглянули механізми впливу соціальних стереотипів на процес становлення гендерної ідентичності. Теоретичний огляд літератури підтвердив, що такі установки не є вродженими — вони формуються під потужним тиском соціокультурного середовища: від сімейного виховання до впливу медіапростору. Ці уявлення стають своєрідним каркасом, який часто обмежує самосприйняття індивіда та зумовлює його життєві стратегії.

Емпіричний етап роботи дозволив зробити кілька ключових спостережень:

- Неоднорідність сприйняття: Рівень вразливості до стереотипів у респондентів суттєво різниться. Якщо одна група опитаних досі транслює традиційні погляди (наприклад, щодо «чоловічої емоційної закритості» чи «пріоритету сім'ї для жінки»), то інша частина виявляє здатність до деконструкції цих міфів, висуваючи на перший план цінності особистої свободи.
- Конфліктний потенціал: Отримані дані свідчать, що стереотипи часто стають джерелом внутрішнього дисонансу. Ми зафіксували виражену напругу між щирими прагненнями особистості та зовнішніми очікуваннями. Це проявляється у відчутті тиску та, що особливо

важливо, у виникненні почуття провини за невідповідність «стандартам».

- Динаміка ідентичності: Аналіз за методикою BSRI зафіксував зростання андрогінних тенденцій. Сучасна людина все частіше інтегрує в собі маскулінні та фемінні риси, що доводить гнучкість ідентичності та її незалежність від суто біологічної детермінації.

Окрему увагу в роботі приділено ролі критичного мислення. Під час практичного етапу (зокрема через вправу «Стіна очікувань») було помічено, що сама лише рефлексія над «очевидними» правилами дозволяє учасникам усвідомити їхню умовність. Це підтверджує нашу гіпотезу: вплив стереотипів не є абсолютним і може бути мінімізований через розвиток усвідомленості.

5.Список використаних джерел

1. Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. Psychological Review.
2. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.
3. Freud, S. (1923). The Ego and the Id.
4. Butler, J. (1990). Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. Routledge.
5. Connell, R. W. (2002). Gender. Polity Press.
6. Hyde, J. S. (2014). Gender similarities and differences. Annual Review of Psychology.
7. Mead, M. (1935). Sex and Temperament in Three Primitive Societies.
8. Giddens, A. (2006). Sociology. Polity Press.
9. Lorber, J. (1994). Paradoxes of Gender. Yale University Press.
10. Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory of sex differences.
11. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior.
12. UNESCO (2019). Gender equality and education report.
13. UN Women (2023). Progress of the World’s Women.
14. World Health Organization (WHO). Gender and health.
15. American Psychological Association (APA). Guidelines for psychological practice with gender diversity.
16. Міністерство освіти і науки України (2020). Методичні рекомендації щодо впровадження гендерної освіти.
17. Інститут соціології НАН України. Аналітичні матеріали з гендерної соціалізації.

18. Український інститут соціальних досліджень (2021). Гендерні стереотипи в українському суспільстві.
19. Національна академія педагогічних наук України. Гендерна педагогіка: теоретичні засади.
20. Бондарчук О. І. (2015). Психологія гендерних відмінностей. Київ.
21. Кісіль З. Р. (2018). Гендерна психологія. Львів.
22. Кравець В. П. (2017). Основи гендерної психології. Тернопіль.
23. Павличко С. (2008). Фемінізм. Київ.
24. Словник гендерних термінів / ред. Т. Мельник. Київ.
25. Horney, K. (1950). Feminine Psychology.
26. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis.
27. World Economic Forum (2024). Global Gender Gap Report.
28. UNICEF (2022). Gender socialization and adolescence report.