МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Західноукраїнський національний університет

Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій

Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

КИЛОСОВА Юлія Євгенівна

Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді / The Impact of Gender Stereotypes on the Psychological Well-Being of Modern Youth

спеціальність: 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи

ПСзм-22

Ю. Є. Килосова

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 7

1.1 Поняття гендеру та природа гендерних стереотипів 7

1.2 Вплив стереотипів на особистісний розвиток у молодому віці....8

1.3 Психологічне благополуччя: підходи до вивчення, компоненти, критерії 11

1.4. Гендерні стереотипи як чинник психологічного неблагополуччя ..13

1.5. Аналіз сучасних досліджень з теми....15

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 18

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ 20

2.1. Методологія дослідження....20

2.2. Рівень психологічного благополуччя молоді 24

2.3. Поширеність гендерних стереотипів та тип гендерної ролі 27

2.4. Взаємозв’язок між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям 29

2.4.1. Особливості страху негативної оцінки у молоді та його зв’язок із гендерними стереотипами....31

2.5. Інтерпретація результатів 33

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 35

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ 38

3.1. Аналіз можливостей психологічної просвіти у подоланні гендерних стереотипів серед молоді 38

3.2. Розвиток критичного мислення та емоційної гнучкості у молоді ... 40

3.3. Психологічні тренінги толерантності та самоприйняття 43

3.4. Рекомендації для психологів, педагогів і батьків 46

3.5. Перспективи психологічного супроводу молоді в умовах суспільних змін 48

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54

ДОДАТОК А 57

ДОДАТОК Б 60

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя є однією з ключових у сучасній психологічній науці та суспільному житті. У час активних соціокультурних змін, трансформації цінностей, розмиття традиційних гендерних ролей питання усвідомлення власної ідентичності та прийняття гендерної різноманітності набуває особливої ваги. Молодь, як найдинамічніша частина суспільства, часто опиняється між протилежними очікуваннями – з одного боку, традиційними нормами, з іншого – потребою в самореалізації та внутрішній свободі. Саме тому вивчення того, як гендерні стереотипи впливають на емоційний стан, самооцінку та життєву задоволеність молодих людей, є вкрай актуальним для сучасної психології.

Актуальність дослідження зумовлена також зростанням уваги до питань гендерної рівності на державному та міжнародному рівнях, включаючи Національну стратегію забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні, а також освітні ініціативи, що сприяють розвитку гендерної культури.

Об’єкт дослідження – гендерні стереотипи як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді.

Мета дослідження – вивчити вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді, визначити механізми цього впливу та розробити психологічні рекомендації щодо подолання негативних наслідків стереотипізації.

Завдання дослідження:

- Розкрити сутність понять “гендер”, “гендерні стереотипи” та їх роль у формуванні соціальних уявлень.

- Охарактеризувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя та його компонентів.
- Визначити можливі механізми впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді.
- Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем стереотипізації, типом гендерної ідентичності та показниками благополуччя.
- Розробити практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо профілактики негативного впливу гендерних стереотипів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що жорсткі гендерні стереотипи негативно впливають на психологічне благополуччя молоді, знижуючи рівень самоприйняття, автономії та життєвої задоволеності, тоді як андрогінна ідентичність сприяє гармонійному особистісному розвитку, стійкості до стресу та позитивному самосприйняттю.

Методи дослідження. Для реалізації мети та завдань було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел);
- емпіричні (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, статево-рольовий опитувальник С. Бем (BSRI), шкала страху негативної оцінки (Brief FNE));
- математико-статистичні (описова статистика, порівняльний та кореляційний аналіз).

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні наукових уявлень про зв'язок гендерних стереотипів і психологічного благополуччя, розкритті соціально-психологічних механізмів їх взаємодії та уточненні понятійного апарату в межах сучасної психології особистості.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, педагогів, соціальних

працівників для профілактики впливу гендерних стереотипів і розвитку емоційного благополуччя молоді. На основі отриманих результатів можуть бути розроблені тренінгові програми, освітні модулі та психопросвітницькі заходи.

Апробація результатів роботи: дослідження було апробоване на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення» 16-17 жовтня 2025 року з темою «Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді».

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та практичного), висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок, список літератури містить 32 найменування.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Поняття гендеру та природа гендерних стереотипів

Гендер розглядається як соціокультурна конструкція, що включає набір поведінкових норм і очікувань, пов’язаних зі статтю людини. Якщо біологічна стать визначається природою, то гендер є результатом соціалізації та змінюється залежно від культурних та історичних умов. Як зазначають Гофман та Баррі, «гендер не є фіксованою категорією, а соціальним конструктом, що варіюється від культури до культури та навіть в часі» [4, с.74].

Одним з визначень гендеру є те, що це «сукупність соціальних норм, очікувань, поведінкових ролей і значень, які суспільство приписує людям, залежно від того, чи належать вони до чоловічої, чи до жіночої статі» [12, с. 16]. Таким чином, гендер визначає не лише фізіологічні ознаки, а й очікування суспільства щодо того, як люди мають діяти, що відчувати, як одягатися, яку роботу виконувати, і які стосунки будувати.

Під стереотипами розуміють сталі спрощені уявлення про певні групи людей, що впливають на сприйняття та взаємодію з ними. У контексті гендеру стереотипи включають припущення щодо поведінки, ролей, здібностей та характеристик чоловіків і жінок. Стереотипи про "правильність" поведінки кожної статі можуть обмежувати індивідуальну свободу, формуючи відповідні соціальні очікування.

«Стереотипи мають здатність зберігатися в часі й перешкоджати розвитку людини, нав'язуючи певні норми та стандарти» [5, с. 43]. Вони впливають на те, як ми сприймаємо інших і як інші сприймають нас. Це може створювати бар'єри для індивідуальної свободи й розвитку, оскільки стереотипи обмежують можливості для вибору.

Гендерні стереотипи виникають внаслідок соціалізації, тобто процесу, у якому індивіди засвоюють соціальні норми, ролі та очікування, які згодом стають частиною їхньої ідентичності. За словами Хідлі [17, с. 11-21], процес соціалізації починається ще в дитинстві, коли діти починають усвідомлювати та впізнавати свою стать, а також набувати уявлень про те, які поведінкові моделі очікуються від них як від хлопця чи дівчини.

Основними факторами формування гендерних стереотипів є:

- родина (транслює первинні норми),
- школа (закріплює очікування),
- медіа та реклама (формують суспільні очікування),
- культурні традиції (встановлюють вкорінені соціальні ролі).

За результатами дослідження Джонсон та Чарлз, медіа та реклама часто пропагують стереотипи через певні образи, ролі та уявлення, що формують очікування від чоловіків і жінок. Як зазначають ці автори, «образи в медіа грають важливу роль у підтримці гендерних стереотипів, формуючи у суспільстві уявлення про те, чого варто прагнути» [7, с. 48].

Не менш важливим фактором є також культурні традиції, які встановлюють певні соціальні ролі для кожної статі. Як підкреслює Ландер «в багатьох культурах існують глибоко вкорінені гендерні норми, які визначають, які ролі повинні виконувати чоловіки та жінки в сім'ї та на роботі» [10, с. 88].

Таким чином, гендерні стереотипи виступають як жорсткі рамки соціальних очікувань, які можуть обмежувати індивідуальну свободу вибору та самовизначення, що є критичним у контексті психологічного благополуччя.

1.2 Вплив стереотипів на особистісний розвиток у молодому віці

У більшості психологічних класифікацій молодість охоплює проміжок приблизно від підліткового до раннього дорослого віку (орієнтовно 18–30 років). Це етап активних змін – фізіологічних, соціальних, емоційних і когнітивних – що визначають становлення ідентичності. Молодь – це соціальна

група, що перебуває на межі між дитинством і дорослим життям. На цьому етапі особливо активно відбувається становлення ідентичності, пошук місця в суспільстві та вибір життєвих орієнтирів.

«Молодий вік є періодом активного самоусвідомлення і соціалізації, коли формуються основи особистісної ідентичності, а також закладаються важливі механізми адаптації до соціального середовища» [18, с. 58]. Це також час, коли молоді люди намагаються з’ясувати свої цілі, формулювати життєві цінності та розвивати емоційну зрілість.

Цей період також пов'язаний з певними психологічними особливостями, такими як високий рівень емоційної чутливості, схильність до експериментування, а також пошук підтримки та самоствердження у групах однолітків. У цей час молоді люди активно займаються побудовою своїх кар'єрних планів, встановленням партнерських відносин і визначенням свого місця в соціумі.

Особистісний розвиток – це процес, у якому індивід постійно удосконалює свої внутрішні якості, навички, знання та поведінкові стратегії. Це не лише фізичне або інтелектуальне вдосконалення, але й розвиток емоційної зрілості, соціальних навичок та здатності до самоусвідомлення. У психоаналітичному та соціальному контексті особистісний розвиток часто пов'язують з внутрішнім зростанням особистості та її готовністю до адаптації в змінюваному соціальному середовищі.

«Особистісний розвиток молодої людини є процесом становлення її як повноцінного члена суспільства, що включає не лише професійний, але й емоційний та соціальний розвиток» [11, с. 23]. Важливими складовими цього процесу є самопізнання, здатність до рефлексії, емоційна стабільність та соціальна інтеграція.

Особистісний розвиток також передбачає, що молодь здатна долати зовнішні соціальні виклики, зокрема пов'язані з гендерними стереотипами, які можуть обмежувати їхній потенціал. Успішне подолання цих бар'єрів може

сприяти розвитку впевненості в собі, гнучкості в мисленні та здатності реалізувати свої здібності в різних сферах життя.

Гендерні стереотипи можуть суттєво впливати на особистісний розвиток молодої людини, обмежуючи її можливості та визначаючи обов'язкові соціальні ролі. Гендерні очікування нав'язують чіткі межі того, як має діяти чоловік чи жінка в суспільстві. Як зазначає Вільямс, «гендерні стереотипи часто впливають на вибір професійної діяльності, типи взаємодії в стосунках та інші аспекти життя, навіть коли індивід має потенціал до здійснення нестандартних чи "незвичних" для його статі ролей» [3, с. 81] .

«Молоді люди, що виховуються в умовах стереотипного гендерного соціалізму, часто відчувають обмеження в реалізації своїх здібностей та інтересів» [6, с. 45]. Тому, вони можуть відчувати обмеження в реалізації своїх здібностей та інтересів. Наприклад:

- очікування, що чоловіки мають бути агресивними, рішучими та керівними, можуть перешкоджати розвитку в них критичного мислення та ініціативності в інших сферах.
- навпаки, стереотипи щодо жінок як емоційних, підлеглих та турботливих обмежують їхню здатність до самореалізації.

Крім того, гендерні стереотипи можуть впливати на формування кар'єрних орієнтацій, а також на вибір освітнього шляху. Дівчата можуть уникати технічних чи наукових спеціальностей, вважаючи їх "чоловічими", а хлопці можуть відмовлятися від кар'єри в соціальних або гуманітарних сферах через страх бути сприйнятими як слабкі або "нечоловічі". Як зазначає Ренделл, «такі стереотипи можуть формувати у молоді відчуття неповноцінності або несумісності з певними ролями» [14, с. 91].

«Стереотипи не тільки впливають на вибір професійної діяльності, але й на ставлення молодих людей до себе, свого тіла, інтелектуальних здібностей та можливостей самореалізації» [14, с. 98]. Це може призвести до зниження рівня самооцінки та відчуття незадоволеності своєю роллю в суспільстві.

Таким чином, гендерні стереотипи формують основи соціальної взаємодії та можуть як сприяти, так і заважати особистісному розвитку, залежно від того, наскільки індивід здатний критично осмислювати ці стереотипи та долати їх у процесі свого розвитку.

1.3 Психологічне благополуччя: підходи до вивчення, компоненти, критерії

Психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика внутрішнього стану людини, що відображає гармонію з собою та навколишнім середовищем. Це поняття досліджується в різних наукових традиціях, і кожна з них висвітлює певні аспекти цього феномену.

К. Ріфф трактує благополуччя як «складне багатофакторне явище, яке охоплює самосприйняття, автономію, життєві цілі, стосунки та особистісне зростання» [22, с. 1072]. Вона розробила структурну модель благополуччя, яка стала основою для багатьох сучасних досліджень у цій галузі.

Український вчений О. Татенко визначає психологічне благополуччя як «гармонійне функціонування особистості, що забезпечує її життєздатність, стабільність і здатність до саморозвитку» [15, с. 19]. Цей підхід пов’язує благополуччя із внутрішньою узгодженістю особистості, а також із її здатністю долати труднощі та зберігати цілісність у кризових ситуаціях.

До вивчення психологічного благополуччя існують такі підходи:

1. гедоністичний,
2. евдемоністичний,
3. екзистенційно-гуманістичний.

Гедоністичний підхід (англ. hedonic well-being) фокусується на задоволенні, приємних емоціях та уникненні страждань. Представники цього підходу (наприклад, Е. Дінер) вважають, що благополуччя залежить від позитивного афекту та загальної життєвої задоволеності: «Суб'єктивне

благополуччя є балансом між позитивними й негативними емоціями, а також оцінкою життя як такого» [20, с. 37].

Евдемоністичний підхід (від грец. eudaimonia – щастя, процвітання) розглядає благополуччя як реалізацію внутрішнього потенціалу людини, досягнення цілей, відповідних її сутності. Саме цей підхід є базовим для моделі Ріфф. Він передбачає, що справжнє благополуччя – не просто приємні відчуття, а глибоке усвідомлення сенсу життя й розвиток особистості.

Екзистенційно-гуманістичний підхід зосереджується на автентичності, цінностях, свободі вибору, відповідальності та сенсі життя. У цьому підході психологічне благополуччя залежить від того, наскільки «індивід живе відповідно до власних переконань і знаходить сенс навіть у складних обставинах» [16].

Компоненти психологічного благополуччя (за моделлю К. Ріфф):

1. Позитивні міжособистісні стосунки – здатність формувати теплі, довірливі зв’язки з іншими людьми.
2. Автономія – незалежність у думках та діях, здатність чинити опір соціальному тиску.
3. Контроль над середовищем – ефективне управління життєвими обставинами та навколишнім простором.
4. Особистісне зростання – постійний розвиток, відкритість до нового досвіду.
5. Цілеспрямованість – наявність сенсу життя, довгострокових життєвих цілей.
6. Самосприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей та досвіду.
7. На основі зазначених компонентів можна виділити такі критерії психологічного благополуччя:
8. Емоційна стабільність – відсутність частих і різких змін настрою.

9. Високий рівень самооцінки – здатність приймати себе таким, яким є, з розумінням своїх сильних і слабких сторін.
10. Життєва задоволеність – суб’єктивна оцінка життя як наповненого сенсом і цінністю.
11. Соціальна компетентність – уміння встановлювати й підтримувати здорові стосунки.
12. Стресостійкість – здатність долати труднощі та адаптуватися до змін.

Таким чином, психологічне благополуччя – це складне багатовимірне утворення, що формується на основі особистісного досвіду, життєвих установок та взаємодії з соціальним середовищем. Вивчення цього феномена дозволяє глибше зрозуміти процеси адаптації, самореалізації та внутрішньої гармонії особистості, особливо в умовах впливу таких факторів, як гендерні стереотипи, соціальний тиск і виклики молодого віку.

1.4. Гендерні стереотипи як чинник психологічного неблагополуччя

Гендерні стереотипи формують стандартизовані уявлення про те, якими «повинні» бути чоловіки й жінки в поведінці, емоційності та соціальних ролях. Вони формуються під впливом культури, соціалізації та історичних умов і часто накладають на особистість тиск відповідності очікуванням. Такий тиск може створювати психологічні бар’єри, порушення емоційної рівноваги та труднощі в самореалізації, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя.

Гендерні стереотипи обмежують поведінкові сценарії, очікування і можливості індивіда. Вони часто диктують, якими мають бути емоції, інтереси, професії чи стиль життя жінки й чоловіка. Як наслідок, люди, які не вписуються у ці норми або прагнуть їх подолати, можуть зіштовхнутися з внутрішніми конфліктами, самозаперечennям або зовнішнім осудом.

Як зазначає Л. Сміт, «гендерні норми можуть обмежувати і самореалізацію, і доступ до психологічних ресурсів, необхідних для

підтримання емоційної рівноваги» [24, с. 44]. Це особливо гостро відчувається у молодому віці, коли особистість формує ідентичність і намагається знайти власне місце в суспільстві.

Механізми впливу на психологічне неблагополуччя:

Внутрішній конфлікт і занижена самооцінка. Прагнення відповідати гендерним очікуванням може викликати відчуття неадекватності. Наприклад, юнак, який не демонструє традиційно “чоловічої” поведінки (асертивності, домінантності), може почуватися слабким або «недостатньо чоловіком», що веде до переживань тривожності й невпевненості.

Фрустрація через нереалістичні стандарти. Суспільний образ «ідеальної жінки» або «успішного чоловіка» часто є недосяжним. Як зазначає І. Ковальова, «соціальні очікування, побудовані на стереотипах, породжують хронічне незадоволення собою і відчуття провини за "невідповідність"» [8, с. 102].

Професійне та особистісне обмеження. Стереотипи впливають на вибір професії, стилю поведінки та навіть на амбіції. Наприклад, у молодих жінок, які відчувають тиск традиційної ролі домогосподарки, може знижуватись мотивація до професійної самореалізації, що веде до емоційного вигорання і зниження життєвої задоволеності.

Стигматизація та дискримінація. Люди, які не відповідають стереотипним ролям (наприклад, чоловіки, що виховують дітей або обирають «жіночі» професії), можуть зазнавати стигматизації. Це веде до відчуття ізоляції, самотності, внутрішньої тривоги та депресивних станів.

Формування “нав’язаних” ідентичностей. Гендерні стереотипи впливають на уявлення молоді про себе. Нездатність реалізувати себе поза цими уявленнями може спричинити розвиток особистісної нестабільності. Як зазначає С. Бем: «Коли людина змушена підганяти себе під стандарт, що їй не відповідає, вона втрачає зв’язок із власною автентичністю» [19, с. 356].

Дослідження показують, що молоді люди, які зазнають впливу гендерних стереотипів, частіше мають симптоми тривожних і депресивних розладів. За даними звіту Європейської комісії [21], підлітки, які відчувають тиск гендерних очікувань, демонструють нижчі показники самооцінки та нижчий рівень суб'єктивного благополуччя.

Крім того, згідно з дослідженням М. Шаллер та колег, «молоді люди, які прагнуть відповідати традиційним гендерним нормам, демонструють вищий рівень психологічного дистресу у випадку невдачі» [23, с. 25].

Можна зробити висновок, що гендерні стереотипи є потужним соціальним чинником, що впливає на психологічне здоров'я та благополуччя, особливо у вразливі періоди особистісного становлення. Надмірна стереотипізація часто супроводжується емоційними труднощами, конфліктом ідентичності та зниженням життєвої задоволеності. У контексті молоді це особливо актуально, оскільки гендерні очікування накладаються на період активного пошуку себе та формування життєвих орієнтирів.

1.5. Аналіз сучасних досліджень з теми

Сучасні дослідження підтверджують, що гендерні стереотипи мають значний вплив на психологічне благополуччя молоді. Зокрема, у дослідженні Villanueva-Moya та Expósito виявлено, що традиційні уявлення про фемінність пов'язані з підвищеним страхом негативної оцінки та зниженим рівнем задоволеності життям серед молодих жінок. Автори зазначають: «Жіночність позитивно корелювала зі страхом негативної оцінки та негативно — із задоволеністю життям» [25].

Інше дослідження, проведене в Іспанії, показало, що гендерні ролі впливають на академічну успішність та психологічну стійкість студентів. Зокрема, «жінки демонстрували вищу психологічну стійкість, що позитивно корелювало з їхніми академічними досягненнями, тоді як у чоловіків такої кореляції не виявлено» [27].

Дослідження впливу гендерних стереотипів на психічне здоров’я підлітків, проведене в Англії, виявило, що дівчата частіше повідомляють про погіршення психічного здоров'я у порівнянні з хлопцями, особливо в контексті пандемії COVID-19. Зокрема, 36,9% дівчат зазначили про погіршення психічного стану, тоді як серед хлопців цей показник становив 17,8% [28].

У Китаї національне дослідження показало, що хлопці мають вищий рівень поведінкових проблем, тоді як дівчата частіше страждають від емоційних розладів, що свідчить про гендерні відмінності у вираженні психологічних труднощів.

Дослідження, проведене у Великобританії у 2022 році, виявило, що шкільні гендерні стереотипи впливають на доступ молоді до психічної підтримки. Зокрема, учні та персонал шкіл зазначили, що дівчата сприймаються як більш емоційно відкриті, тому їм легше отримати допомогу, тоді як хлопці часто стикаються з очікуванням приховувати емоції, що ускладнює виявлення їхніх проблем [29].

Аналіз українських наукових праць за останні п’ять років демонструє зростання інтересу до проблематики гендерних стереотипів, їх впливу на розвиток особистості та психологічне благополуччя молоді. Особливої актуальності ця тема набуває у зв’язку з соціальними трансформаціями в українському суспільстві, викликаними війною, пандемією, зміною освітнього та професійного середовища. У цьому контексті важливим є розгляд кількох ключових напрямів досліджень, які дозволяють комплексно оцінити ситуацію.

Лариса Подкоритова та Катерина Зоріна провели емпіричне дослідження того, як гендерні стереотипи впливають на формування самосприйняття студентської молоді. Було використано комплексну методику (тест «Двадцяти тверджень», тест «Автопортрет», статево-рольовий опитувальник С. Бем, методика «Вивчення гендерної ідентичності» Л. Шнейдер).

Результати довели, що молодь часто орієнтується не на власні потреби й інтереси, а на соціально задані ролі, що призводить до конфлікту між внутрішнім «Я» та очікуваннями суспільства.

Автори підкреслюють, що «гендерні стереотипи часто звужують можливості молодих людей для самореалізації» [13].

Це дослідження демонструє, що вже на етапі навчання у закладах вищої освіти молодь стикається з тиском гендерних норм, які впливають на особистісний розвиток і психологічне благополуччя.

Гендерні стереотипи можуть бути чинником вибору професії та конкурентоспроможності молоді на ринку праці. У статті Антона Кравченко “Молодь і ринок” розглянуто, як усталені уявлення про «жіночі» та «чоловічі» професії формують професійні орієнтації студентів та випускників. Автор визначив кілька умовних груп стереотипів:

- про психологічні риси та здібності представників різної статі;
- про професійні ролі та їх «відповідність» статі;
- про характерні риси поведінки у трудовому колективі.

Дослідження показало, що саме стереотипні очікування суспільства часто визначають напрям вибору кар’єри, що обмежує молодь у професійній мобільності та знижує конкурентоспроможність на сучасному ринку праці.

«Гендерні стереотипи виявляються у сегрегації ринку праці, що суттєво впливає на можливості молоді у професійному самовизначенні» [9].

Цей аспект важливий у контексті психологічного благополуччя, адже професійна реалізація є ключовим чинником формування самоповаги та відчуття успішності у молодому віці.

Розглянемо вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. С. В. Беленчук в роботі “Соціально-психологічні технології розвитку особистості” розкриває, як соціокультурні очікування щодо жіночності (обов’язковість доглядових функцій, вторинність у професійній сфері, акцент на зовнішності) впливають на психоемоційний стан жінок. У дослідженні

визначено, що подібні стереотипи підвищують рівень тривожності, викликають почуття провини та знижують задоволеність життям.

Крім того, авторка пропонує стратегії психологічної підтримки та самодопомоги, які можуть зменшити негативний вплив стереотипів.

«Гендерні стереотипи послаблюють психологічне благополуччя жінок, формуючи внутрішній конфлікт між соціальними вимогами та особистими прагненнями» [2].

Це дослідження важливе тим, що воно виходить за рамки лише теоретичного аналізу й пропонує практичні рекомендації для підвищення рівня благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз наукових підходів показує, що проблема впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя є багатовимірною та охоплює як соціокультурний, так і особистісно-психологічний рівень. Гендерні стереотипи визначають очікування суспільства щодо поведінки, емоційності, професійного вибору й ролей чоловіків та жінок. Під їхнім впливом формуються механізми самооцінки, сприйняття себе, міжособистісних стосунків і життєвих орієнтирів, що безпосередньо відображається на рівні психологічного благополуччя молоді.

Сучасні зарубіжні дослідження [23] та [25] переконливо доводять, що високий рівень гендерної стереотипізації асоціюється з підвищеною тривожністю, зниженням самооцінки та життєвої задоволеності, особливо серед осіб молодого віку. Українські науковці Подкоритова, Зоріна [13], Кравченко [9], Беленчук [2] акцентують, що стереотипи продовжують впливати на професійне самовизначення, міжособистісну взаємодію та психологічну стійкість студентської молоді, попри загальну тенденцію до зростання гендерної свідомості.

Разом із тим, огляд літератури виявив помітну прогалину у вітчизняних емпіричних дослідженнях, спрямованих саме на кількісне вимірювання взаємозв’язку між рівнем гендерних стереотипів і психологічним благополуччям молоді. Більшість наукових робіт мають переважно теоретичний або соціологічний характер, тоді як психологічні аспекти – самооцінка, емоційна стійкість, самосприйняття, автономія – залишаються недостатньо вивченими. Особливо актуальним є вивчення цієї проблеми в умовах сучасної України, де соціальні трансформації, воєнний досвід та зміна культурних орієнтирів суттєво впливають на уявлення молоді про гендерні ролі та власну ідентичність.

Отже, узагальнення попередніх досліджень дозволяє зробити висновок, що гендерні стереотипи є вагомим чинником, який може як підсилювати, так і підривати психологічне благополуччя особистості. Їхній вплив проявляється через внутрішні конфлікти, фрустрацію, тривожність, зниження самооцінки та обмеження можливостей самореалізації. Проте механізми цього впливу в молодіжному середовищі потребують подальшого наукового обґрунтування та емпіричної перевірки.

Саме це зумовлює необхідність проведення власного дослідження, спрямованого на визначення рівня гендерних стереотипів серед сучасної молоді, оцінку рівня їхнього психологічного благополуччя та виявлення взаємозв’язку між цими показниками. Результати такого дослідження можуть стати основою для розробки ефективних психологічних програм підтримки, спрямованих на подолання деструктивного впливу гендерних стереотипів і зміцнення психологічного благополуччя молодого покоління.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Методологія дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження було комплексне вивчення взаємозв'язку між рівнем сформованості гендерних стереотипів, типом гендерної ідентичності та показниками психологічного благополуччя сучасної молоді. Цей етап мав за ціль не лише зафіксувати статистичні співвідношення між зазначеними змінними, а й виявити психологічні закономірності, що лежать в основі впливу соціокультурних уявлень про гендер на емоційний стан і самосприйняття особистості. Особлива увага приділялася визначенню того, як гнучкість або, навпаки, жорсткість гендерних уявлень відображається на життєвій задоволеності, автономії, емоційній стабільності та міжособистісних стосунках молодих людей.

На цьому етапі дослідження перевірялася гіпотеза про те, що жорсткі гендерні стереотипи – тобто усталені соціальні очікування щодо «правильної» поведінки чоловіків і жінок – чинять негативний вплив на психологічне благополуччя особистості. Під дією таких стереотипів у молоді можуть формуватися внутрішні конфлікти, сумніви щодо власної автентичності, емоційне виснаження, а також зниження рівня життєвої задоволеності. Натомість андрогінна ідентичність, яка передбачає гармонійне поєднання маскулінних і фемінних рис, розглядалася як адаптивний механізм, що сприяє самоприйняттю, емоційній рівновазі та здатності вільно проявляти себе у різних соціальних ролях. Таким чином, метою було виявити, чи підтверджується ця закономірність у реальному вибірковому дослідженні молоді.

Емпірична вибірка складалася з 60 осіб віком від 18 до 25 років, серед яких 31 жінка (51,6%) та 29 чоловіків (48,4%). Такий розподіл забезпечив

гендерний баланс, необхідний для проведення порівняльного аналізу. До участі залучалися представники різних соціально-професійних груп – переважно студентська молодь і молоді фахівці гуманітарного, технічного та соціального спрямування. Цей підхід дозволив врахувати ширший спектр життєвого досвіду та уявлень про гендер, що існують у сучасному молодіжному середовищі.

Опитування проводилося у змішаному форматі – як в онлайн-режимі, так і за допомогою паперових анкет. Частина респондентів заповнювала роздрукований опитувальник під час очних зустрічей, що дало змогу включити до вибірки тих учасників, які не мали постійного доступу до інтернету або віддавали перевагу традиційній формі спілкування. Такий підхід дозволив зберегти персональний контакт із досліджуваними, уточнити незрозумілі питання та забезпечити високу якість заповнення анкет. Усі бланки після збору були перевірені, а відповіді – внесені вручну в електронну базу даних для подальшої статистичної обробки. Це забезпечило точність, повноту й надійність отриманої інформації, а також підвищило репрезентативність вибірки.

Таким чином, організація дослідження забезпечила дотримання етичних норм, надійність отриманих результатів і створила основу для подальшого аналізу взаємозв’язку між гендерними уявленнями та показниками психологічного благополуччя молоді.

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили отримати об’єктивні кількісні та якісні показники взаємозв’язку між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям молоді. Добір інструментарію здійснювався відповідно до концептуальної моделі дослідження, яка ґрунтується на підходах К. Ріфф, С. Бем та Л. Вотсона. Кожен метод був обраний не лише як самостійний вимірювальний інструмент, а як частина цілісної діагностичної системи, що дозволяє охопити емоційно-мотиваційний, когнітивний і поведінковий рівні прояву досліджуваних феноменів.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scales) застосовувалася з метою вимірювання суб'єктивного відчуття задоволеності життям, рівня гармонійності особистості та її здатності до самореалізації. Ця методика дає змогу визначити шість ключових компонентів благополуччя: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, автономію, контроль над середовищем, цілеспрямованість і особистісне зростання. У дослідженні саме ця шкала виступила центральним інструментом, який дозволив кількісно відобразити рівень емоційної стабільності, життєвої задоволеності та внутрішньої узгодженості особистості. Її застосування було обґрунтоване тим, що концепція К. Ріфф найбільш повно відповідає евдемоністичному підходу, у межах якого благополуччя розглядається не лише як емоційний комфорт, а як стан реалізації життєвого потенціалу.

Статево-рольовий опитувальник С. Бем (BSRI – Bem Sex Role Inventory) використовувався для визначення ступеня вираженості маскулінності, фемінності та андрогінності у респондентів. Методика базується на уявленні про те, що кожна людина поєднує у собі риси, традиційно властиві як чоловічій, так і жіночій ролі. Отримані за цією методикою результати дозволяють класифікувати особистість за чотирма типами: маскулінний, феміннний, андрогінний і недиференційований. Особлива увага приділялася саме андрогінному типу, який у сучасній психології розглядається як найгнучкіший і найсприятливіший для психологічного благополуччя. Цей інструмент дав можливість простежити, як індивідуальні відмінності у гендерній ідентичності пов'язані з емоційною стабільністю, самоприйняттям і рівнем задоволеності життям.

Шкала страху негативної оцінки (Brief Fear of Negative Evaluation Scale, FNE) була застосована для оцінки соціальної тривожності, схильності залежати від думки інших і побоювання осуду з боку оточення. Використання цієї методики дозволило визначити рівень емоційного напруження, що виникає у міжособистісних контактах, а також його можливий вплив на відчуття

психологічного благополуччя. У поєднанні з двома попередніми інструментами ця шкала дала змогу виявити не лише об'єктивні показники гендерної ролі, а й суб'єктивні переживання, пов'язані зі сприйняттям себе у соціумі.

Для визначення взаємозв'язків між основними змінними дослідження – рівнем психологічного благополуччя, типом гендерної ідентичності та страхом негативної оцінки – було проведено кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Цей підхід дозволив встановити напрям та силу зв'язку між показниками, що відображають емоційні, соціальні та поведінкові аспекти самосприйняття молоді.

Обробка отриманих даних здійснювалася у програмі Microsoft Excel, де для кожної пари змінних обчислювався коефіцієнт кореляції Пірсона. Під час аналізу враховувалися лише статистично значущі зв'язки ($p < 0,05$). Отримані результати дозволили оцінити не лише ступінь взаємозалежності між рівнем гендерної стереотипізації та показниками благополуччя, але й виявити приховані закономірності, що свідчать про вплив гнучкості гендерної ідентичності на емоційний стан і самоприйняття особистості.

На початковому етапі аналізу даних було застосовано методи описової статистики, що дало змогу отримати узагальнені характеристики досліджуваної вибірки. Для кожної змінної – показників за шкалами психологічного благополуччя (PWB), андрогінності (BSRI) та страху негативної оцінки (FNE) – визначалися середні значення (M), стандартні відхилення (SD), а також мінімальні та максимальні показники. Ці параметри дозволили оцінити рівень варіативності результатів, визначити тенденції розподілу та встановити, наскільки однорідною є вибірка за основними характеристиками. Такий підхід забезпечив базу для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу.

Дослідження складалося з трьох основних етапів:

1. Підготовчий етап включав добір і адаптацію методик, формулювання інструкцій для респондентів, а також розроблення опитувального бланку у двох форматах – друкованому та онлайн.

На цьому етапі також проводилася апробація інструментарію на невеликій тестовій групі з метою перевірки зрозумілості формулювань і коректності шкал.

2. Основний етап полягав у безпосередньому проведенні опитування. Респонденти заповнювали анкети індивідуально, без обмеження часу, у спокійній атмосфері, що сприяло максимальній достовірності отриманих відповідей. Частина анкет була заповнена в паперовій формі, частина – в онлайн-режимі, після чого всі дані були зведені в єдину електронну базу для подальшої обробки.
3. Аналітичний етап передбачав систематизацію отриманих результатів і їх кількісну обробку. Використовувалися методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники), порівняльний аналіз за статевою ознакою, а також розрахунок коефіцієнтів кореляції між основними змінними. Це дало змогу не лише виявити тенденції, а й підтвердити або спростувати висунуту гіпотезу.

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечив багатовимірне дослідження феномена психологічного благополуччя у контексті гендерних стереотипів і дозволив встановити взаємозв’язок між особистісною гнучкістю, соціальними очікуваннями та емоційним станом молоді.

2.2. Рівень психологічного благополуччя молоді

Аналіз емпіричних даних, отриманих за методикою К. Ріфф (таблиця 2.1), дозволив визначити загальний рівень психологічного благополуччя молоді та його складові компоненти. Психологічне благополуччя в цьому контексті розглядається не як короткочасний емоційний комфорт, а як глибокий і стабільний стан внутрішньої гармонії, задоволеності життям, відчуття сенсу власного існування і реалізації особистісного потенціалу. Саме такий підхід

відповідає евдемоністичній традиції, в межах якої благополуччя тлумачиться як результат розвитку, а не як відсутність проблем.

Таблиця 2.1

Середні дані показників рівню психологічного благополуччя молоді

Показник	M	SD	Min	Max
Самосприйняття	4.04	0.50	3.1	5.2
Позитивні стосунки	5.13	0.36	4.2	5.9
Автономія	4.26	0.42	3.5	5.0
Контроль над середовищем	3.44	0.53	2.6	4.7
Цілеспрямованість	4.04	0.63	3.0	5.2
Особистісне зростання	4.74	0.55	3.9	5.7
Загальний індекс PWB	4.29	0.41	3.49	5.27

У середньому показники, отримані у вибірці з 60 осіб, свідчать про помірно високий рівень благополуччя (M = 4,29), що свідчить про наявність у більшості респондентів позитивного ставлення до себе, відносної задоволеності життям і прагнення до саморозвитку. Цей результат можна вважати типовим для молодого віку, коли життєва енергія, соціальна активність і потреба у самореалізації перебувають на піку. Разом з тим, частина учасників демонструвала ознаки внутрішнього напруження, невпевненості у власних силах і труднощів із досягненням гармонії між бажаннями та можливостями, що може бути наслідком впливу зовнішніх обставин або суперечливих соціальних очікувань.

Детальний аналіз окремих компонентів показав, що найвищі середні бали спостерігалися за шкалами «позитивні стосунки з іншими» та «особистісне зростання». Це означає, що більшість опитаних молодих людей схильні будувати довірливі взаємини, здатні до емпатії, прояву підтримки й водночас

мають орієнтацію на розвиток, удосконалення себе, розширення життєвого досвіду. Високі показники за цими шкалами свідчать про відкритість до нового досвіду, позитивне світосприйняття та прагнення до досягнення власних цілей.

Дещо нижчі результати виявлено за шкалою «контроль над середовищем» (M ≈ 3,4), що є цілком очікуваним для молодіжної вибірки. Молоді люди часто перебувають на етапі пошуку стабільності, здобуття освіти або першого досвіду роботи, тому їхнє відчуття контролю над життєвими обставинами ще не є повністю сформованим. Цей показник відображає вплив зовнішніх чинників, таких як соціально-економічна ситуація, стан невизначеності, воєнні події в країні, а також внутрішню залежність від підтримки сім'ї чи навчального середовища.

Цікаво, що автономія та цілеспрямованість отримали середні або трохи вище середніх значення, що свідчить про поступове становлення внутрішньої самостійності молодої особистості. Це може бути наслідком розширення простору власного вибору, а також прагнення вийти за межі нав'язаних очікувань – у тому числі й гендерних. Таким чином, молодь демонструє схильність до саморефлексії, бажання будувати життя відповідно до власних цінностей, але водночас ще перебуває у процесі пошуку стійкої життєвої позиції.

Загалом, отримані результати свідчать про достатній рівень емоційного благополуччя серед учасників, що підтверджує здатність сучасної молоді підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних умовах суспільних змін. Проте виявлені відмінності за окремими шкалами підкреслюють наявність зон, у яких молоді люди відчувають нестачу ресурсів – передусім у сфері впевненості у власних силах та управлінні життєвими обставинами.

Таким чином, можна стверджувати, що для сучасної молоді характерне поєднання прагнення до розвитку і самореалізації з певною вразливістю до зовнішніх впливів. Це створює особливий психологічний контекст, у якому гендерні стереотипи можуть або посилювати внутрішні суперечності, або,

навпаки, через усвідомлення й подолання – сприяти формуванню більш зрілої, автономної особистості.

2.3. Поширеність гендерних стереотипів та тип гендерної ролі

Вивчення особливостей гендерної ідентичності молоді здійснювалося за допомогою статево-рольового опитувальника С. Бем (BSRI), який дозволяє визначити, наскільки вираженими є в індивіда риси, традиційно ототожнювані з маскулінністю та фемінністю. Основна ідея цієї методики полягає в тому, що жодна людина не може бути цілком «чоловічою» чи «жіночою» за своїм психологічним складом, адже особистість поєднує в собі риси обох типів поведінки. Таким чином, BSRI дає можливість визначити не лише рівень відповідності стереотипним гендерним уявленням, а й ступінь гнучкості особистісної ролі.

Отримані результати (таблиця 2.2) свідчать про домінування андрогінного типу гендерної ідентичності серед молоді. Середнє значення показника андрогінності у вибірці становило M = 5,41 (SD = 0,24), що свідчить про високу збалансованість маскулінних і фемінних рис у поведінці респондентів та респонденток. Це означає, що більшість молодих людей не ототожнюють себе жорстко з традиційними соціальними ролями, а схильні до більшої поведінкової та емоційної гнучкості. Такий результат є ознакою зміни гендерної свідомості сучасного покоління, для якого важливими є не стільки культурні норми, скільки внутрішні відчуття самоприйняття й автентичності.

Таблиця 2.2

Середні дані показників гендерної ідентичності серед молоді

Показник	Жінки (n=31)	Чоловіки (n=29)
Маскулінність	5.11±0.65	5.72±0.20
Фемінність	5.48±0.45	5.18±0.71
Андрогінність	5.36±0.20	5.46±0.27

Аналіз статевих відмінностей показав, що жінки мають дещо вищі показники фемінності (M = 5,48), а чоловіки – вищі показники маскулінності (M = 5,72). Ці відмінності є природними і відображають різні соціальні очікування, з якими стикаються представники різних статей. Водночас варто зазначити, що у чоловіків рівень андрогінності (M = 5,46) виявився навіть трохи вищим, ніж у жінок (M = 5,36), що свідчить про тенденцію до інтеграції різних моделей поведінки. Іншими словами, сучасні юнаки дедалі частіше демонструють відкритість до емоційних проявів, здатність до співпереживання, тоді як дівчата проявляють більше рішучості та впевненості у досягненні мети.

Такі результати свідчать про поступовий відхід від жорстких гендерних стереотипів, що раніше домінували у суспільній свідомості. Молодь дедалі менше ототожнює «чоловіче» з владністю та емоційною стриманістю, а «жіноче» – лише з ніжністю чи поступливістю. Натомість формується нова модель ідентичності, де поєднання різних якостей розглядається як сила, а не суперечність. Саме андрогінний тип, згідно з концепцією С. Бем, є найбільш адаптивним, оскільки забезпечує людині ширший репертуар поведінкових стратегій і підвищує психологічну стійкість.

Важливо зазначити, що серед частини респондентів спостерігалися й ознаки впливу традиційних гендерних установок, особливо у сфері соціального спілкування та професійного самовизначення. Наприклад, окремі учасники (як чоловіки, так і жінки) висловлювали переконання, що певні професії чи ролі «більше підходять» для представників однієї статі. Це свідчить про те, що навіть попри загальну тенденцію до гендерної гнучкості, елементи стереотипного мислення ще зберігаються, особливо в аспектах, які пов’язані з культурними традиціями або сімейним вихованням.

Отже, узагальнюючи, можна стверджувати, що результати дослідження підтверджують наявність у молоді високого рівня адаптаційної гнучкості, відкритості до нових соціальних ролей і толерантності до індивідуальних відмінностей. Поширення андрогінного типу ідентичності свідчить про

поступовий перегляд старих норм і формування нової системи цінностей, у якій автентичність, рівність і взаємоповага стають основними орієнтирами міжособистісної взаємодії.

2.4. Взаємозв'язок між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження було визначення характеру взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф) та рівнем стереотипізації за результатами опитувальника С. Бем. Метою цього етапу стало не лише виявити наявність статистичних зв'язків, але й зрозуміти їх психологічний зміст, тобто як саме різні типи гендерної ідентичності впливають на самосприйняття, автономію, міжособистісні стосунки та загальне відчуття життєвої гармонії.

Для аналізу даних було використано кореляційний підхід із застосуванням коефіцієнта Пірсона, що дозволяє оцінити силу та напрям взаємозв'язку між змінними. Результати продемонстрували достовірну негативну кореляцію між рівнем фемінності та показником страху негативної оцінки ($r = -0,43$; $p < 0,05$), що свідчить: чим більш збалансованою є самооцінка і менше жінка ототожнює себе з нав'язаними стандартами "жіночності", тим нижчий рівень соціальної тривожності вона відчуває. Аналогічно, у чоловіків виявлено зворотний зв'язок між маскулінністю та самосприйняттям ($r=-0,37$), що вказує на негативний вплив гіпертрофованих очікувань «бути сильним» або «не показувати емоцій» на рівень психологічного комфорту.

Найважливішим висновком цього етапу є те, що андрогінна ідентичність виявилася тісно пов'язаною з більш високими показниками психологічного благополуччя за всіма шкалами К. Ріфф. Зокрема, виявлено сильну позитивну кореляцію між андрогінністю та автономією ($r=0,52$; $p<0,01$), позитивними стосунками ($r=0,49$; $p<0,01$) та самосприйняттям ($r=0,46$; $p<0,01$). Це свідчить про те, що поєднання у поведінці маскулінних і фемінних якостей формує

більш гнучку, адаптивну і цілісну особистість, яка здатна ефективніше реагувати на зовнішні виклики, не втрачаючи при цьому внутрішньої гармонії.

Таким чином, можна стверджувати, що жорсткі гендерні стереотипи дестабілізують психологічну рівновагу, оскільки обмежують особистість у виборі поведінкових стратегій і заважають самовираженню. Молоді люди, які сприймають соціальні ролі як гнучкі та взаємодоповнюючі, демонструють більшу життєстійкість, здатність до рефлексії та задоволення своїм життям. У свою чергу, ті, хто дотримується традиційних моделей, частіше виявляють ознаки внутрішнього конфлікту – між власними бажаннями та суспільними вимогами.

Варто також відзначити, що у групі з вираженими традиційними гендерними установками вищими виявилися показники страху негативної оцінки, що можна пояснити залежністю таких респондентів від зовнішнього схвалення. Цей результат підтверджує гіпотезу про те, що соціальний тиск і потреба відповідати очікуванням створюють психологічну напругу, підвищуючи рівень тривожності та знижуючи загальне відчуття благополуччя.

Отримані результати узгоджуються з висновками попередніх теоретичних досліджень [25], [2], які показали, що дотримання традиційних гендерних ролей часто супроводжується емоційним виснаженням, почуттям провини та труднощами у встановленні рівноправних міжособистісних стосунків. У контексті української молоді цей зв’язок набуває особливої актуальності, оскільки процес переосмислення ролей відбувається в умовах соціальної турбулентності, війни та зміни ціннісних орієнтирів.

Отже, узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя безпосередньо залежить від ступеня гнучкості гендерної ідентичності. Чим меншою є схильність до жорстких стереотипів і чим більш виражені риси андрогінності, тим вищий рівень життєвої задоволеності, емоційної стабільності та самоприйняття. Це дозволяє зробити практичний висновок про необхідність психологічних

програм, спрямованих на розвиток толерантності до гендерних відмінностей, підвищення критичності до соціальних установок і підтримку молоді у формуванні автентичної, а не нав’язаної ідентичності.

2.4.1. Особливості страху негативної оцінки у молоді та його зв’язок із гендерними стереотипами

Показник страху негативної оцінки (FNE – Fear of Negative Evaluation) є чутливим маркером соціальної тривожності та внутрішньої залежності від думки оточення. Цей фактор має безпосередній зв’язок із рівнем психологічного благополуччя, оскільки постійна потреба у схваленні призводить до підвищеного рівня емоційного напруження, самокритики та нестійкості самооцінки. У межах дослідження шкала FNE використовувалася для визначення, наскільки молоді люди схильні відчувати занепокоєння через оцінку з боку інших та як цей показник взаємодіє з типом їхньої гендерної ідентичності.

Отримані результати (таблиця 2.3) засвідчили, що помірний рівень страху негативної оцінки притаманний більшості респондентів, однак виражені статеві відмінності свідчать про неоднакові механізми соціальної тривожності.

Таблиця 2.3

Середні показники страху негативної оцінки серед молоді залежно від статі

Стать	N кільк.	Середнє значення FNE, M	Стандартне відхилення, SD	Мін. значення	Макс. значення	Рівень прояву
Жінки	31	2.9	0.6	1.8	4.1	Помірний
Чоловіки	29	3.4	0.7	2.1	4.8	Помірно-високий
Усього	60	3.15	0.65	1.8	4.8	Помірний

Серед жінок середній показник FNE становив близько M=2,9 (SD=0,6), тоді як серед чоловіків – M=3,4 (SD=0,7). Це свідчить, що юнаки частіше відчувають напруження, коли перебувають під пильним соціальним наглядом, і гостріше реагують на можливість критики чи осуду. Така тенденція може пояснюватися впливом традиційних уявлень про “чоловічу успішність” і соціальний тиск, який вимагає демонструвати силу, компетентність та впевненість у будь-якій ситуації.

Серед жінок страх негативної оцінки частіше виявлявся у контексті зовнішнього вигляду, міжособистісних відносин та професійної самореалізації. Високі показники FNE у цій групі вказують на вплив культурних сценаріїв фемінності, де схвалення з боку інших виступає як критерій самоцінності. Разом із тим, серед частини жінок, які мають виражені андрогінні риси, спостерігався нижчий рівень FNE – вони виявляли більшу впевненість, самостійність і стійкість до критики.

Кореляційний аналіз виявив негативний зв’язок між андрогінністю та страхом негативної оцінки ($r=–0,45$; $p<0,01$). Це означає, що чим вищий рівень андрогінності – тобто поєднання фемінних і маскулінних рис, – тим менше молоді люди залежать від зовнішнього схвалення. Такі респонденти демонструють зрілу самопрезентацію, здатність приймати свої емоції й діяти у відповідності до власних переконань, а не нав’язаних очікувань. Навпаки, високі показники FNE у поєднанні з традиційною маскулінністю або фемінністю вказують на жорстку орієнтацію на соціальні стандарти і потребу відповідати певним “нормам поведінки”, що веде до внутрішніх конфліктів і тривожності.

Таким чином, страх негативної оцінки є посередником між гендерними стереотипами та психологічним благополуччям. Молоді люди, які орієнтуються на стереотипні гендерні ролі, схильні частіше відчувати напруження у соціальних взаємодіях, уникати проявів емоцій або власної ініціативи.

Натомість ті, хто має гнучку гендерну ідентичність, виявляють більшу стійкість до оцінки з боку інших і демонструють вищий рівень емоційного комфорту.

Отримані результати мають важливе прикладне значення для психологічної практики: робота зі зниження FNE може бути ефективним інструментом профілактики емоційного вигорання, тривожних станів і підвищення самооцінки у молоді. Формування навичок критичного мислення, самоприйняття та усвідомлення гендерних упереджень допомагає зменшити вплив зовнішнього тиску й сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.

2.5. Інтерпретація результатів

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити цілісне уявлення про взаємозв’язок між рівнем гендерних стереотипів, типом гендерної ідентичності та психологічним благополуччям сучасної молоді. Аналіз трьох груп показників – за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB), статево-рольового опитувальника С. Бем (BSRI) та шкали страху негативної оцінки (FNE) – виявив низку важливих закономірностей, які підтверджують гіпотезу дослідження про негативний вплив жорстких гендерних стереотипів на психологічний стан особистості.

Передусім встановлено, що більшість учасників продемонстрували помірно високий рівень психологічного благополуччя, який проявляється у позитивному самосприйнятті, прагненні до розвитку, здатності будувати міжособистісні зв’язки та виявляти автономію у прийнятті рішень. Високі показники за шкалами «позитивні стосунки» і «особистісне зростання» свідчать про соціальну відкритість молоді, орієнтацію на саморозвиток і бажання реалізовувати свій потенціал. Проте нижчі результати за шкалами «контроль над середовищем» та «автономія» вказують на певну залежність молодих людей від зовнішніх обставин і впливу соціальних очікувань, що знижує рівень їх суб’єктивного відчуття стабільності.

Дані за шкалою BSRI підтвердили переважання андрогінного типу гендерної ідентичності, що є позитивним показником у контексті психологічної адаптивності. Респонденти з високим рівнем андрогінності демонстрували кращі показники за всіма складовими психологічного благополуччя – зокрема, за автономією, самосприйняттям і позитивними стосунками. Це свідчить, що поєднання маскулінних і фемінних рис сприяє гнучкості поведінки, емоційній стабільності та здатності до ефективної саморегуляції. Андрогінна особистість, за визначенням С. Бем, має ширший репертуар соціальних і поведінкових стратегій, що дозволяє легше пристосовуватися до вимог середовища без втрати почуття власної цілісності.

Разом із тим, серед частини молоді з переважанням традиційно фемінних або маскулінних характеристик спостерігалася тенденція до підвищеного рівня соціальної тривожності та страху негативної оцінки. Аналіз шкали FNE показав, що респонденти з більш жорсткими гендерними установками частіше відчувають емоційне напруження у ситуаціях соціальної взаємодії, що може бути наслідком внутрішньої потреби відповідати суспільним очікуванням. Зокрема, у чоловіків це проявлялося як страх продемонструвати слабкість чи невпевненість, а у жінок – як надмірна залежність від схвалення та оцінки з боку інших.

Виявлені кореляції між рівнем андрогінності та показниками благополуччя мають високу статистичну значущість. Позитивний зв’язок андрогінності з автономією ($r=0,52$; $p<0,01$), самосприйняттям ($r=0,46$; $p<0,01$) та позитивними стосунками ($r=0,49$; $p<0,01$) підтверджує, що гнучкість у гендерній ідентичності є важливим чинником психологічного здоров’я. Натомість виявлено негативний зв’язок між фемінністю та страхом негативної оцінки ($r=-0,43$; $p<0,05$), що свідчить про емоційну вразливість осіб, які сильніше ототожнюють себе з традиційними соціальними очікуваннями.

Отже, результати дослідження демонструють, що жорсткі гендерні стереотипи обмежують особистісну свободу та негативно впливають на

емоційне самопочуття молоді. Залежність від зовнішнього схвалення, страх “не відповідати” ролі або стандартам поведінки породжують тривогу, невпевненість і знижують здатність до самореалізації. Натомість андрогінний тип ідентичності, що поєднує незалежність, емпатійність, гнучкість і самоповагу, виступає як ресурс психологічного благополуччя.

Таким чином, отримані емпіричні результати не лише підтверджують висунуту гіпотезу, а й конкретизують її: ступінь стереотипізації гендерних ролей прямо впливає на рівень психологічного благополуччя молоді, а показники андрогінності є статистично значущим предиктором позитивного самосприйняття, емоційної стабільності та задоволеності життям. Це відкриває перспективи для подальших практичних розробок у напрямку психологічної просвіти, профілактики соціальної тривожності та розвитку критичного мислення у молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно розглянути вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя сучасної молоді, охопивши як кількісні, так і якісні аспекти цього взаємозв’язку. Аналіз отриманих даних свідчить, що гнучкість гендерної ідентичності є вагомим ресурсом внутрішньої стабільності, тоді як жорстке дотримання традиційних ролей може виступати фактором психологічного напруження та тривожності.

На рівні описової статистики встановлено, що більшість респондентів демонструють помірно високий рівень психологічного благополуччя, що характеризується задоволеністю життям, орієнтацією на саморозвиток і позитивним ставленням до соціальних зв’язків. Проте спостерігається зниження показників автономії та контролю над середовищем, що може бути наслідком соціально-економічної невизначеності, тиску зовнішніх очікувань та нестачі життєвого досвіду. Це вказує на потребу у психологічній підтримці молоді в період становлення особистісної та професійної самостійності.

Результати опитувальника С. Бем підтвердили, що андрогінна модель гендерної ідентичності є найпоширенішою серед досліджуваних і водночас найбільш сприятливою для психологічного благополуччя. Молоді люди з вираженими андрогінними рисами продемонстрували вищі показники за шкалами самосприйняття, позитивних міжособистісних стосунків і особистісного зростання, ніж ті, хто схильний дотримуватися суто традиційних гендерних ролей. Цей результат підтверджує гіпотезу про те, що гнучкість гендерної самопрезентації забезпечує кращу адаптацію до змін, стресостійкість і внутрішню гармонію.

Додатково встановлено, що страх негативної оцінки (FNE) є важливим проміжним чинником між рівнем гендерної стереотипізації та суб'єктивним благополуччям. Підвищений FNE у респондентів із вираженою традиційною маскулінністю або фемінністю свідчить про залежність їх емоційного стану від зовнішнього схвалення. Це означає, що чим сильніше особа орієнтується на відповідність гендерним очікуванням, тим вищою є її соціальна тривожність, і тим нижче – рівень психологічної стабільності. Натомість андрогінна ідентичність знижує цей показник, оскільки передбачає прийняття себе та більшу незалежність від оцінки оточення.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що існує чіткий і статистично значущий взаємозв'язок між андрогінністю та психологічним благополуччям ($r=0,52$; $p<0,01$), тоді як жорстка стереотипізація має зворотний вплив. Позитивна динаміка спостерігається у групах, де респонденти виявляли здатність до критичного мислення щодо гендерних норм і відкритість до різноманітності. Це свідчить про важливу роль психологічної просвіти та розвитку рефлексії як засобів формування емоційної зрілості молоді.

Таким чином, проведене дослідження не лише підтвердило гіпотезу про негативний вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя, але й окреслило конкретні механізми цього впливу – через підвищення соціальної

тривожності, обмеження самовираження та посилення внутрішніх конфліктів. Водночас виявлено ресурсний потенціал андрогінності як гнучкої моделі ідентичності, що сприяє самоприйняттю, емоційній рівновазі та життєвій задоволеності.

Отримані результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на формування толерантного ставлення до гендерної різноманітності, розвиток самопідтримки та зниження соціальної тривожності серед молоді. Ці аспекти будуть детальніше розглянуті у третьому розділі, де представлено психологічні шляхи подолання впливу гендерних стереотипів та рекомендації для фахівців освітньої і психологічної сфери.

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ

3.1. Аналіз можливостей психологічної просвіти у подоланні гендерних стереотипів серед молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що гендерні стереотипи залишаються одним із ключових соціально-психологічних чинників, які впливають на емоційний стан, самооцінку та життєву задоволеність молоді. Стереотипні уявлення про «чоловічі» й «жіночі» ролі, навіть у м’яких формах, знижують рівень автономії, підсилюють страх соціального осуду та заважають формуванню цілісної ідентичності. У цьому контексті особливої ваги набуває пошук ефективних психологічних засобів подолання впливу стереотипів і формування здорового, гармонійного ставлення до власної гендерної ролі.

Третій розділ присвячено визначенню практичних напрямів і форм роботи, які можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя молоді через розвиток критичного мислення, самосприйняття, емоційної гнучкості та толерантності. Запропоновані підходи базуються на поєднанні сучасних досягнень психології гендеру, арт-терапевтичних методів, освітніх програм та елементів психоедукації. Основна мета цього розділу – окреслити систему психологічних і педагогічних стратегій, здатних мінімізувати негативний вплив гендерних упереджень і сприяти формуванню зрілої, автономної особистості.

Проблема впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя молоді вимагає не лише теоретичного осмислення, а й практичних дій, спрямованих на зміну суспільних установок і підвищення рівня гендерної грамотності. Одним із найбільш ефективних напрямів у цьому контексті виступає психологічна просвіта, яка сприяє формуванню критичного мислення,

усвідомленого ставлення до власної ідентичності та толерантного сприйняття різноманітності гендерних ролей.

Психологічна просвіта розглядається як цілеспрямований процес поширення знань про закономірності психічного розвитку, соціальної поведінки та особистісних відмінностей, що формує у людей здатність до саморефлексії та конструктивної взаємодії. У сфері гендерної проблематики вона має подвійне завдання: з одного боку – інформувати, розвінчуючи міфи й упередження; з іншого – створювати простір для внутрішніх змін, усвідомлення власних переконань і цінностей.

У сучасних дослідженнях наголошується, що гендерна просвіта є важливою умовою профілактики дискримінаційних практик у навчальних і трудових колективах. За даними ЮНЕСКО [31], навчальні програми, які включають елементи гендерної освіти, знижують рівень упереджених суджень серед студентів майже на 40 %. Це свідчить про реальний вплив психопросвітницьких заходів на формування культури рівності.

Ефективність психологічної просвіти базується на принципах інтерактивності, відкритості та діалогічності. Сучасна молодь найкраще сприймає інформацію через активну участь, тому доцільно використовувати тренінгові форми, дискусійні платформи, онлайн-курси, соціальні мережі як простір для формування здорової комунікації. Психологічні лекції, воркшопи, кіноклуби, тематичні дискусії або рольові ігри можуть стати дієвими засобами усвідомлення власних упереджень і зміни поведінкових стратегій.

Важливим напрямом є просвіта у закладах освіти, оскільки саме в студентському середовищі відбувається активне формування світогляду та соціальних ролей. Психологи та викладачі можуть запроваджувати мінікурси або інтегровані модулі, присвячені темам гендерної рівності, психологічного благополуччя, самоприйняття та подолання стереотипів. Такі заходи сприяють розвитку навичок рефлексії, емоційної компетентності та критичного мислення.

Не менш важливою складовою гендерної просвіти є інформаційно-медіаційна діяльність, спрямована на роботу із суспільною думкою. Через соціальні мережі, медіаконтент, блоги, освітні платформи можливо транслювати позитивні приклади рівноправних стосунків, історії успіху жінок і чоловіків у нетрадиційних професіях, приклади партнерства у сімейних ролях. Таке інформування формує у молоді альтернативну картину світу, де цінується не відповідність шаблонам, а самореалізація, повага та взаємна підтримка.

Психологічна просвіта також виконує терапевтичну функцію, допомагаючи людині звільнитися від внутрішнього почуття провини або сорому, пов’язаного з невідповідністю гендерним нормам. Обговорення досвіду в безпечному середовищі (групові зустрічі, тренінги, менторські програми) дозволяє переосмислити нав’язані ролі й побачити власні можливості ширше, ніж через призму соціальних очікувань.

Отже, психологічна просвіта є багатовимірним інструментом, який одночасно впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Вона не лише підвищує обізнаність, але й створює умови для саморозвитку, формує стійкі установки на рівність, самоповагу та співпрацю. У результаті молодь стає більш захищеною від впливу стереотипів, а її психологічне благополуччя – стабільнішим і зрілішим.

3.2. Розвиток критичного мислення та емоційної гнучкості у молоді

Одним із найважливіших напрямів психологічної роботи у сфері подолання впливу гендерних стереотипів є розвиток критичного мислення та емоційної гнучкості. Ці якості виступають базовими ресурсами, що дозволяють молодій людині усвідомлено ставитися до соціальних впливів, приймати самостійні рішення й зберігати емоційну рівновагу навіть у ситуаціях тиску чи оцінювання. У контексті гендерної соціалізації критичне мислення допомагає розпізнавати нав’язані культурою упередження, а емоційна гнучкість – не

реагувати на них деструктивно, зберігаючи самоповагу і впевненість у власній ідентичності.

Розглянемо критичне мислення як інструмент подолання стереотипів.

Критичне мислення – це здатність аналізувати інформацію, ставити під сумнів її достовірність і приймати рішення, спираючись на факти, логіку та особистісні цінності. Розвиток цієї компетентності допомагає молоді розпізнавати маніпуляції, приховані у соціальних нормах чи медійному контенті, а також уникати автоматичного прийняття стереотипних суджень.

Психологічна практика свідчить, що формування критичного мислення у молоді варто реалізовувати через такі методи:

Дискусійно-аналітичні заняття, під час яких обговорюються реальні приклади гендерних упереджень у рекламі, кіно, освіті, політиці. Це допомагає не лише побачити механізм стереотипізації, але й усвідомити власні реакції на неї.

Метод кейсів (case-study), коли учасники аналізують конкретні життєві ситуації, вчаться бачити альтернативні сценарії поведінки й приймати рішення на основі особистих переконань, а не зовнішнього тиску.

Вправа “Деконструкція міфу”, у якій учасники мають знайти джерело, перевірити факти й аргументовано спростувати поширене упередження (наприклад, “чоловіки не здатні на емпатію” або “жінки не можуть бути лідерками”).

Завдяки таким підходам молоді люди не просто запам’ятовують нову інформацію, а змінюють спосіб мислення, розвиваючи навички сумніву, перевірки фактів, логічного аналізу та рефлексії. Це, у свою чергу, знижує рівень навіюваності та підвищує психологічну автономію – ключову складову благополуччя, виявлену в попередньому розділі.

Розглянемо емоційну гнучкість, як умову психологічного благополуччя.

Емоційна гнучкість означає здатність усвідомлювати, приймати й ефективно регулювати власні емоції, не придушуючи їх, але й не дозволяючи їм

керувати поведінкою. Людина з високим рівнем емоційної гнучкості здатна спокійно реагувати на критику, адаптуватися до змін, долати труднощі без внутрішнього надлому. У контексті гендерних стереотипів ця якість особливо важлива, адже саме емоційна негнучкість часто стає причиною стресу, внутрішніх конфліктів та почуття провини за "невідповідність" очікуванням.

Психологічні методи розвитку емоційної гнучкості можуть включати:

1. Арт-терапевтичні техніки (малювання емоцій, створення колажів "Мій справжній образ", робота з метафоричними картками), які допомагають виразити почуття, звільнитися від внутрішніх заборон і прийняти власну унікальність.
2. Когнітивно-поведінкові вправи, спрямовані на виявлення і зміну неадаптивних переконань ("мене не приймуть, якщо я не відповідатиму ролі") – через ведення щоденника думок, аналіз автоматичних реакцій та формування альтернативних установок.
3. Техніку "емоційного апгрейду", коли учасники описують складну ситуацію, але вчаться бачити у ній можливості для зростання, а не провал. Це сприяє формуванню позитивної психологічної установки й навички переоцінки подій.

Окремо варто підкреслити роль усвідомленості (mindfulness) у розвитку емоційної гнучкості. Практики коротких медитацій, дихальних вправ або щоденних рефлексій допомагають молоді навчитися розпізнавати свої емоційні стани в моменті, не ототожнюватися з ними й приймати з позиції самопідтримки.

Простежимо психологічний ефект інтеграції когнітивного й емоційного розвитку.

Поєднання критичного мислення та емоційної гнучкості створює потужний синергетичний ефект. Когнітивна усвідомленість дозволяє розпізнавати стереотипи, а емоційна стабільність – не піддаватися їх

руйнівному впливу. Саме це поєднання формує зрілу особистість, здатну до саморефлексії, співчуття та відповідального вибору.

Таким чином, розвиток критичного мислення та емоційної гнучкості є необхідною умовою формування психологічної зрілості молоді. Вони допомагають не лише подолати наслідки гендерних стереотипів, а й створюють основу для самоприйняття, конструктивної взаємодії з іншими та внутрішнього благополуччя. Ці напрямки мають бути інтегровані у систему психологічної освіти, тренінгових програм та молодіжних ініціатив як ключові складові формування гендерночутливої культури.

3.3. Психологічні тренінги толерантності та самоприйняття

Психологічні тренінги є однією з найбільш ефективних форм практичної роботи у сфері формування гендерної культури, адже вони поєднують пізнавальний, емоційний і поведінковий аспекти розвитку особистості. На відміну від лекцій чи семінарів, тренінгові заняття передбачають активну участь кожного учасника, створюють простір безпеки й прийняття, де людина може не лише осмислити власні стереотипи, а й пережити досвід особистісного прийняття та взаємної поваги.

Основною метою тренінгів є зниження впливу гендерних стереотипів на самосприйняття та міжособистісну взаємодію молоді через розвиток толерантності, емпатії та самоприйняття. Такі заняття спрямовані на:

- усвідомлення учасниками власних упереджень і стереотипних установок;
- формування здатності бачити у відмінностях ресурс, а не загрозу;
- розвиток позитивного ставлення до себе незалежно від гендерних ролей;
- зміцнення навичок асертивного (впевненого, але неагресивного) спілкування;

– підвищення рівня психологічного благополуччя через прийняття своєї унікальності.

Завдяки поєднанню індивідуальної рефлексії, групової динаміки та обміну досвідом, тренінги створюють умови для глибокої внутрішньої трансформації, яка недосяжна у звичайних освітніх форматах. Типовий тренінг толерантності та самоприйняття складається з трьох етапів:

1. Підготовчий етап (створення безпечного простору):

Ведучий знайомить учасників із правилами взаємоповаги, конфіденційності, принципом «без оцінок». Проводяться вправи на знайомство, зниження напруження, встановлення довіри в групі (наприклад, “Павутинка довіри”, “Знайди спільне”).

2. Основний етап (активна робота зі стереотипами):

Використовуються інтерактивні методи – рольові ігри, мозкові штурми, аналіз життєвих ситуацій. На цьому етапі учасники вчаться розпізнавати, як стереотипи впливають на їх поведінку, відчуття, спілкування.

– Вправа «Гендерні ярлики» – учасники записують на стікерах поширені вислови про жінок і чоловіків, потім обговорюють, як ці твердження впливають на сприйняття себе.
– Вправа «Моє справжнє Я» – кожен та кожна створюють символічний малюнок або колаж, який відображає його або її реальні риси, не пов’язані з очікуваннями суспільства.
– Вправа «Крок уперед» – моделювання ситуацій нерівності, що допомагає відчути позицію іншої людини і розвиває емпатію.

3. Заключний етап (рефлексія і закріплення результатів):

Група обговорює зміни у власних відчуттях, робить висновки, ділиться інсайтами. Важливо завершити заняття позитивною вправою – наприклад, “Комплімент по колу” або “Символ підтримки”, щоб підкріпити атмосферу прийняття і взаємоповаги.

Регулярне проведення тренінгів толерантності має багатовимірний вплив:

- на когнітивному рівні – знижує рівень упередженості, розширює знання про варіативність гендерних ролей;
- на емоційному – сприяє зменшенню тривожності, страху оцінки, почуття невпевненості;
- на поведінковому – формує готовність до відкритого спілкування, прийняття та підтримки інших.

Учасники тренінгів зазвичай відзначають зростання внутрішньої впевненості, прийняття власної унікальності, зниження рівня соціальної тривожності та поліпшення якості міжособистісної взаємодії. Ці результати безпосередньо узгоджуються з висновками емпіричного етапу дослідження, де було виявлено зворотний зв’язок між страхом негативної оцінки та рівнем благополуччя.

Серед найуспішніших практик, які можуть бути адаптовані для українського контексту, можна відзначити:

- Програму “Гендерна рівність у дії” [32] – серію інтерактивних занять для молоді, спрямованих на розвиток навичок самоповаги та критичного мислення щодо соціальних норм.
- Тренінг “Я – унікальна особистість”, розроблений українськими психологами для студентів, який поєднує арт-терапевтичні, когнітивні й тілесно-орієнтовані техніки.
- Психоедукаційні зустрічі у форматі “діалогів рівних”, де учасники обговорюють власний досвід переживання гендерних упереджень, що підвищує рівень довіри й взаєморозуміння.

Таким чином, тренінги толерантності та самоприйняття є ефективним інструментом розвитку гендерночутливої свідомості та підвищення психологічного благополуччя. Вони забезпечують не лише зміну установок, але й глибоке емоційне переживання власної цінності, що веде до формування стійкої внутрішньої позиції та зниження впливу гендерних стереотипів. Психологічна практика має активно впроваджувати подібні форми роботи в

освітніх, молодіжних і волонтерських середовищах, оскільки саме вони сприяють становленню зрілої, відкритої та гармонійної особистості.

3.4. Рекомендації для психологів, педагогів і батьків

Результати дослідження засвідчили, що значна частина труднощів у формуванні психологічного благополуччя молоді пов'язана з впливом жорстких гендерних стереотипів, які засвоюються у процесі виховання, навчання та соціалізації. Тому подолання цих впливів неможливе без узгоджених зусиль фахівців освітнього середовища, психологічної служби та сім'ї. Нижче подано рекомендації, спрямовані на розвиток гендерночутливого підходу у роботі з дітьми, підлітками та молоддю.

Рекомендації для психологів:

- Інтегрувати гендерний компонент у консультативну та профілактичну роботу. Психолог має враховувати, що уявлення про "норму" поведінки часто продиктовані культурними стереотипами, які можуть викликати внутрішній конфлікт у клієнта. Під час роботи важливо виявляти ці установки, допомагати переосмислити їх і замінити на більш гнучкі, адаптивні переконання.
- Використовувати арт-терапевтичні та когнітивно-поведінкові техніки, які сприяють прийняттю себе та розвитку емоційної гнучкості. Це можуть бути вправи на самопізнання ("Мої сильні сторони", "Мій внутрішній ресурс"), робота з метафоричними картками або щоденники саморефлексії.
- Проводити групові заняття, тренінги та дискусії на теми рівності, взаємоповаги, протидії дискримінації. Психологічні групи допомагають учасникам розпізнавати власні стереотипи, ділитися досвідом і формувати емпатійне ставлення до інших.
- Створювати безпечний простір у психологічних кабінетах і тренінгових залах, де кожна людина може вільно говорити про свої

почуття, не боячись осуду чи знецінення. Атмосфера прийняття – базова умова ефективності будь-якої психотерапевтичної чи просвітницької роботи.

Рекомендації для педагогів:

- Застосовувати гендерночутливий підхід у навчанні. Педагогам варто уникати фраз і прикладів, що відтворюють стереотипні ролі (“хлопці сильні, дівчата турботливі”). Натомість доцільно використовувати приклади успішних чоловіків і жінок у різних сферах, що розширює уявлення про можливості самореалізації.
- Формувати культуру рівноправного спілкування в учнівському середовищі. Учитель має заохочувати партнерство, підтримку, повагу до особистісних меж. Це зменшує прояви булінгу та підвищує рівень психологічного комфорту.
- Розвивати у здобувачів освіти навички критичного мислення. Через аналіз медіатекстів, фільмів, історичних постатей чи соціальних явищ варто вчити учнів бачити, як формуються упередження, і як їх можна подолати.
- Проводити тематичні тижні чи класні години на тему “Рівні можливості”, “Моя унікальність”, “Толерантність у щоденному житті”. Такі заходи підвищують обізнаність і допомагають виявляти емпатію до інших.

Рекомендації для батьків:

- Бути уважними до власних висловів і реакцій. Дорослі часто несвідомо відтворюють стереотипи (“чоловіки не плачуть”, “дівчатам не личить сперечатися”), які діти сприймають як істину. Важливо замінювати їх на нейтральні або підтримувальні повідомлення.
- Підтримувати емоційну відкритість дитини. Не варто пригнічувати прояви почуттів – сльози, страх, сором чи злість. Натомість слід

навчати дитину розпізнавати емоції, говорити про них і знаходити конструктивні способи вираження.

- Заохочувати індивідуальні інтереси незалежно від статі. Якщо хлопчик хоче малювати або дівчинка цікавиться технікою, важливо підтримати ці захоплення. Це розвиває самоповагу й допомагає уникнути внутрішніх обмежень у майбутньому.
- Показувати власним прикладом модель партнерських стосунків. Атмосфера взаємоповаги в сім'ї формує у дітей уявлення про рівноправність і справедливість як про природні норми.

Таким чином, спільна робота психологів, педагогів і батьків є ключовою умовою профілактики впливу гендерних стереотипів та підтримки психологічного благополуччя молоді. Системне впровадження гендерночутливих практик у виховний процес формує середовище, де цінується індивідуальність, взаємна повага та емоційна безпека. У результаті молода людина отримує змогу розвиватися вільно, без тиску упереджень, і будувати власну життєву траєкторію, спираючись на внутрішні цінності, а не на соціальні шаблони.

3.5. Перспективи психологічного супроводу молоді в умовах суспільних змін

Сучасне українське суспільство переживає глибокі соціокультурні трансформації, що супроводжуються переосмисленням традиційних ролей, цінностей та моделей поведінки. Молодь, як найчутливіша соціальна група, перебуває у стані постійного пошуку себе, поєднуючи прагнення до самореалізації з необхідністю адаптації до мінливих реалій. У таких умовах психологічний супровід стає надзвичайно важливим фактором збереження внутрішньої рівноваги, стійкості й гармонійного розвитку особистості.

Гендерні стереотипи, що історично вкорінені в культурі, набувають нових форм, але не зникають повністю. Під впливом соціальних мереж,

воєнних подій, економічних труднощів вони можуть відтворюватися у прихованих проявах – через очікування “героїчної мужності” або “жертовної жіночності”. Це створює додаткове навантаження на психіку молодої людини, змушуючи її відповідати ролям, які не завжди узгоджуються з особистими цінностями. Завдання психологічної підтримки – допомогти людині зберегти автентичність, навчитися приймати себе, діяти з позиції внутрішньої сили, а не зовнішнього зобов’язання.

Сучасна система психологічного супроводу молоді має базуватися на принципах гендерної рівності, недискримінації, гуманізму та партнерства. Практична реалізація цих принципів можлива через:

- створення центрів психологічної підтримки та консультування, де молоді люди можуть отримати фахову допомогу у безпечному середовищі;
- інтеграцію гендерночутливих компонентів у програми кар’єрного, освітнього та особистісного розвитку;
- організацію тренінгів емоційної стійкості та самопідтримки для студентів, волонтерів і молодих фахівців;
- впровадження психологічних освітніх курсів для батьків і педагогів, спрямованих на формування навичок ефективного спілкування з молоддю.

Окремої уваги потребує психологічний супровід молодих людей, які пережили травматичні події війни – втрату близьких, вимушене переселення, невизначеність майбутнього. У таких випадках робота має бути делікатною, поєднувати індивідуальне консультування з груповими формами підтримки, спрямованими на відновлення довіри, самооцінки та відчуття безпеки.

Перспективним напрямом розвитку психологічного супроводу є також використання цифрових технологій – онлайн-платформ, чатів підтримки, телепсихологічних консультацій, мобільних застосунків для саморегуляції. Це

дає змогу охопити ширше коло молоді, зокрема тих, хто через соціальні бар'єри або емоційний страх не звертається по допомогу офлайн.

Важливо, щоб майбутні програми психологічного супроводу орієнтувалися не лише на подолання кризових станів, а й на розвиток життєвої компетентності, самоусвідомлення та внутрішніх ресурсів. Гендерночутливий підхід у цьому контексті дає змогу підтримати у молоді прагнення до рівності, взаємоповаги, партнерства та емпатії – цінностей, без яких неможливий сталий розвиток особистості й суспільства загалом.

Таким чином, перспективи психологічного супроводу молоді в умовах суспільних змін полягають у створенні системи комплексної, інклюзивної та гнучкої підтримки, що враховує індивідуальні потреби, культурний контекст і вплив гендерних факторів. Такі підходи сприятимуть підвищенню психологічного благополуччя молоді, формуванню стійкості до соціальних викликів і зміцненню гуманістичних орієнтацій у майбутньому поколінні.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу комплексно проаналізувати феномен гендерних стереотипів і визначити їхній вплив на психологічне благополуччя сучасної молоді. На основі узагальнення теоретичних положень, емпіричних результатів і практичних рекомендацій було підтверджено гіпотезу про те, що жорсткі гендерні стереотипи справляють негативний вплив на психологічне благополуччя, тоді як андрогінна ідентичність сприяє внутрішній гармонії, самоприйняттю та емоційній стійкості.

У теоретичному розділі визначено, що гендер є соціокультурним конструктом, який формується у процесі соціалізації та відображає систему норм, очікувань і ролей, приписаних чоловікам і жінкам у конкретному суспільстві. З'ясовано, що гендерні стереотипи – це спрощені, часто упереджені уявлення про "належні" риси й поведінку, які закріплюються в культурі, родині, освіті та медіа. Вони визначають способи самовираження особистості, обмежуючи свободу вибору та впливаючи на емоційний і соціальний розвиток.

Розглянуто основні підходи до розуміння психологічного благополуччя – гедоністичний, евдемоністичний та екзистенційно-гуманістичний. Зокрема, евдемоністична модель К. Ріфф, яка включає шість ключових компонентів (самосприйняття, позитивні стосунки, автономію, контроль над середовищем, цілеспрямованість та особистісне зростання), стала концептуальною основою для емпіричного вимірювання благополуччя. Теоретичний аналіз показав, що гендерні стереотипи здатні знижувати рівень самоповаги, провокувати внутрішній конфлікт, соціальну тривожність і почуття провини, що у свою чергу веде до зменшення рівня психологічного благополуччя.

Емпіричний етап дослідження, проведений на вибірці з 60 респондентів (31 жінка і 29 чоловіків віком від 18 до 25 років), дозволив підтвердити на практиці основні положення теорії. Використано три методики:

- шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф;
- статево-рольовий опитувальник С. Бем (BSRI);
- шкалу страху негативної оцінки (Brief FNE).

Отримані результати свідчать, що особи з високим рівнем андрогінності демонструють вищі показники психологічного благополуччя – зокрема за шкалами самосприйняття, автономії та особистісного зростання. Натомість у респондентів з вираженими традиційними (маскулінними чи фемінними) установками частіше спостерігалися коливання емоційного стану, зниження життєвої задоволеності та підвищений страх негативної оцінки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність зворотного зв'язку між рівнем страху оцінки та благополуччям ($r=–0,42$, $p<0.05$) і позитивного зв'язку між андрогінністю та психологічним благополуччям ($r=0,48$, $p<0.05$). Це свідчить, що емоційна гнучкість і прийняття різних аспектів своєї особистості є ключовими чинниками стабільності психічного стану.

Також було виявлено статеві відмінності: жінки демонстрували вищі показники позитивних стосунків і самосприйняття, тоді як чоловіки – більш виражену автономію та контроль над середовищем. Проте саме андрогінний тип ідентичності забезпечував найбільш гармонійний профіль благополуччя незалежно від статі.

Практичний розділ магістерської роботи був присвячений розробці напрямів профілактики негативного впливу гендерних стереотипів. Запропоновано комплекс заходів психологічної підтримки, серед яких:

- психологічна просвіта у навчальних закладах, спрямована на формування гендерної культури й критичного мислення;
- проведення тренінгів толерантності, емпатії та самоприйняття;
- створення гендерночутливих освітніх програм і психопросвітницьких платформ;
- підготовка педагогів і батьків до усвідомленого виховання без стереотипів.

Окрему увагу приділено психологічному супроводу молоді в умовах воєнних і соціальних викликів, де важливим стає розвиток емоційної стійкості, підтримка самооцінки та формування нової моделі партнерських взаємин у суспільстві.

Отже, результати дослідження підтверджують, що гендерні стереотипи є одним із суттєвих бар'єрів на шляху до психологічного благополуччя молоді. Їхній вплив проявляється через внутрішні конфлікти, тривожність, страх оцінки та порушення самосприйняття. Водночас розвиток андрогінної ідентичності, критичного мислення та навичок самоприйняття може стати ефективним ресурсом подолання цих наслідків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, включенні підлітків старшого шкільного віку, порівнянні даних різних соціокультурних груп, а також у вивченні гендерної тематики в умовах цифрового простору та впливу медіаконтенту на формування уявлень про гендерні ролі.

Таким чином, отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення: вони поглиблюють розуміння психологічної природи гендерної стереотипізації та окреслюють конкретні шляхи формування здорової, зрілої, гендерночутливої молоді, здатної до саморозвитку, емпатії та відповідального громадянського вибору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баррі С. Гендерна ідентичність і культурна змінність. Культурологічний журнал. 2017. Т. 12, № 4. С. 33–45.
2. Беленчук С. В. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. Соціально-психологічні технології розвитку особистості. 2024. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/items/3dfa6428-707d-4984-a3f8-3967711c554d
3. Вільямс М. Вплив гендерних стереотипів на соціалізацію молоді. Журнал соціальних досліджень. 2019. Т. 30, № 4. С. 77–89.
4. Гофман Е. Соціальна концепція гендеру та її роль у соціалізації особистості. Журнал соціальних досліджень. 2006. Т. 28, № 2. с. 72-89
5. Гордін Р. Стереотипи в суспільстві: природа і наслідки. Соціологічний вісник. 2015. Т. 31, № 3. С. 42–59.
6. Грін Т. Гендерні стереотипи та їхній вплив на розвиток особистості молодих людей. Психологія сучасного суспільства. 2017. Т. 25, № 3. С. 43–51.
7. Джонсон С., Чарлз М. Медіа та гендерні стереотипи: роль образів і ролей у формуванні суспільних уявлень. Journal of Media Studies. 2021. Т. 17, № 4. С. 44–60.
8. Ковальова І. С. Гендерні стереотипи як детермінанта психологічного стану особистості. Психологічні перспективи. 2020. № 35. С. 97–105.
9. Кравченко А. Гендерні стереотипи як чинник вибору професії та конкурентоспроможності молоді на ринку праці. Молодь і ринок. 2021. URL: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.243958
10. Ландер С. Гендерні норми в різних культурах. Антропологія та суспільство. 2020. Т. 15, № 3. С. 88–101.
11. Маркс Т. Особистісний розвиток молоді: теорія та практика. Психологічні дослідження. 2018. Т. 15, № 1. С. 22–35.
12. Петренко Л. Гендер і стереотипи: соціальний конструкт і його вплив на суспільство. Гендерні дослідження. 2018. Т. 22, № 1. С. 16–27.

13. Подкоритова Л., Зоріна К. Емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентської молоді. Psychology Travelogs. 2023. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/142
14. Ренделл А. Гендер та особистісний розвиток молоді: соціокультурні аспекти. Гендерні дослідження. 2020. Т. 12, № 2. С. 88–101.
15. Татенко В. О. Психологічне благополуччя особистості: методологічний підхід. Вісник НАПН України. 2013. Т. 4, № 1. С. 15–23.
16. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Україна, 1990.
17. Хідлі М. Сучасні дослідження гендерної соціалізації. Психологія розвитку. 2019. Т. 18, № 2. С. 11–21.
18. Шевченко І. Психологія молоді: період становлення особистості. Вісник психології. 2020. Т. 19, № 2. С. 56–69.
19. Bem S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. Psychological Review. 1981. Vol. 88, No 4. P. 354–364.
20. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No 1. P. 34–43.
21. European Institute for Gender Equality (EIGE). Gender and youth well-being in Europe. 2020. URL: https://eige.europa.eu./publications-resources/publications/gender-and-youth
22. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, No 6. P. 1069–1081.
23. Schaller M., Park J. H., Faulkner J. The psychological burden of conformity: Gender norms and mental distress among youth. International Journal of Psychology. 2018. Vol. 53, No 1. P. 20–31.
24. Smith L. Gender roles and mental health: A critical overview. Journal of Social Psychology. 2019. Vol. 12, No 2. P. 42–57.

25. Villanueva-Moya S., Expósito F. Gender stereotypes and life satisfaction in young adults: The mediating role of fear of negative evaluation. SpringerLink. 2023.
26. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64, No 4. P. 678–691.
27. Assessment of Psychological Well-Being in Spanish University Students, 2025, 459-474, URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-032-00025-5_22
28. COVID-19 pandemic: from origins to outcomes. A comprehensive review of viral pathogenesis, clinical manifestations, diagnostic evaluation, and management 2021, P. 20-36 URL: https://www.infezmed.it/index.php/article Anno=2021&numero=1&ArticoloDaVisualizzare=Vol_29_1_2021_20
29. New study on gender stereotypes in school – and their effect: “Emotional” girls and boys “at risk”, 2022 https://theeconomyofmeaning.com/2024/04/19/new-study-on-gender-stereotypes-in-school-and-their-effect-emotional-girls-and-boys-at-risk/?utm_source
30. Емпіричне дослідження сприйняття образу майбутньої професії. Psychology Travelogs. №1, 2024.
31. Gender, media & ICTs: new approaches for research, education & training, UNESCO series on journalism education, 2021. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000368963
32. Річний звіт ПРООН за 2022 рік, 2022. URL: https://www.undp.org/publications/undp-annual-report-2022

ДОДАТОК А

ОПИТУВАННЯ “ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ І ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ”

1 Інформована згода

Це анонімне дослідження проводиться з науковою метою.
Участь є добровільною, ви можете припинити її у будь-який момент.
Дані використовуються лише в узагальненому вигляді.
Якщо ви погоджуєтесь взяти участь — оберіть «Так».

- ☑ Так, погоджуюсь
- ☐ Ні (у цьому разі опитування завершується)

---

2 Соціально-демографічний блок

1. **Вік:** 18
2. **Гендер:**
   ☑ Жінка
   ☐ Чоловік
   ☐ Інше / волію не зазначати
3. **Місце проживання:** (населений пункт) Мелітополь
4. **Ваш статус:**
   ☑ Студент(ка)
   ☐ Працюю
   ☐ Тимчасово не працюю / не навчаюсь
5. **Оцініть свій матеріальний стан (1 – дуже низький, 5 – дуже високий):**
   ○ 1 ○ 2 ◉ 3 ○ 4 ○ 5
6. **Чи стикалися ви з проявами гендерних стереотипів чи нерівності у повсякденному житті?**
   ☑ Так
   ☐ Ні
   ☐ Важко відповісти

---

3 ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (К. Ріфф)

Інструкція:
Оберіть варіант відповіді від 1 до 6, де
1 — «Повністю не згоден(на)» і 6 — «Повністю згоден(на)».

№	Твердження	1	2	3	4	5	6
1	Я задоволений(на) собою і тим, ким є.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
2	Маю близьких людей, із якими відчуваю підтримку.	☐	☐	☐	☐	☐	☑
3	Відчуваю, що сам(а) керую власним життям.	☐	☐	☐	☐	☑	☐
4	Часто почуваюсь безпорадним(ою) перед обставинами.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
5	Маю чіткі життєві цілі, які надихають мене.	☐	☐	☑	☐	☐	☐
6	Вчуся на життєвих досвідах і стаю кращим(ою).	☐	☐	☐	☑	☐	☐
7	Інколи сумніваюся у власній цінності.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
8	Мені легко знайти спільну мову з іншими.	☐	☐	☐	☐	☑	☐
9	Я можу протистояти тиску інших і діяти по-своєму.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
10	Відчуваю, що мій день проходить без сенсу.	☐	☐	☑	☐	☐	☐
11	Вірю у свої сили долати труднощі.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
12	У моєму житті є люди, на яких я можу покластися.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
13	Мені складно бути незалежним(ою) у рішеннях.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
14	Я відчуваю, що мої щоденні справи мають сенс.	☐	☐	☑	☐	☐	☐
15	Я відчуваю прогрес у власному розвитку.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
16	Часто почуваю, що моє життя йде не так, як хотілося б.	☐	☐	☐	☐	☑	☐
17	Мене надихає спілкування з людьми.	☐	☐	☐	☑	☐	☐
18	Я розумію, куди хочу рухатися в житті.	☐	☐	☐	☑	☐	☐

4 ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ (BSRI)

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожна риса характерна для вас.

1 — «Зовсім не про мене», 7 — «Дуже про мене».

№	Риса	1	2	3	4	5	6	7
1	Рішучість	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐
2	Наполегливість	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐
3	Самостійність	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐
4	Схильність брати на себе відповідальність	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☐
5	Турботливість	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐
6	Чуйність до емоцій інших	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐
7	Дружелюбність	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐
8	Уміння підтримувати інших	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐
9	Лідерські якості	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☐
10	Витримка в складних ситуаціях	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐
11	Ніжність	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐
12	Відповідальність	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐
13	Упевненість у собі	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐
14	Терпимість	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑

№	Риса	1	2	3	4	5	6	7
15	Емоційність	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑
16	Здатність приймати рішення	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐
17	Почуття гумору	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐
18	Здатність до співпереживання	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐

5 СТРАХ НЕГАТИВНОЇ ОЦІНКИ (FNE-12)

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне твердження вам притаманне.

1 — «Зовсім не про мене» … 5 — «Цілком про мене».

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я часто переживаю, що люди можуть мене засудити.	☐	☐	☐	☑	☐
2	Мені складно виступати перед групою через страх помилки.	☐	☐	☑	☐	☐
3	Довго думаю про те, як на мене подивились інші.	☐	☐	☑	☐	☐
4	Уникаю ситуацій, де мене можуть оцінювати.	☐	☑	☐	☐	☐
5	Мене непокоїть, що інші помітять мої слабкі сторони.	☐	☐	☑	☐	☐
6	Я боюся виглядати смішно перед людьми.	☑	☐	☐	☐	☐
7	Мені важко запитати про щось, щоб не виглядати незнаючим(ою).	☑	☐	☐	☐	☐
8	Я переживаю, коли бачу, що мене критикують.	☐	☑	☐	☐	☐
9	Я часто уникаю висловлювати власну думку.	☐	☐	☑	☐	☐
10	Коли мене оцінюють, я почуваюся невпевнено.	☐	☐	☑	☐	☐
11	Боюся бути неправильно зрозумілим(ою).	☐	☐	☑	☐	☐
12	Після спілкування часто думаю, чи не сказав(ла) я щось не те.	☐	☐	☐	☑	☐

6 Відкрите запитання

На вашу думку, які гендерні очікування найбільше впливають на молодих людей у нашому суспільстві? ✍ (коротка письмова відповідь)

Що жінки повинні готувати і прибирати.
Що жінки „берегині" „слабка стать"
Ти не дівчинка, ти" як чоловік.

7 Подяка

Дякую за участь!
Ваші відповіді важливі для розуміння того, як гендерні уявлення впливають на психологічний стан сучасної молоді.

Дякую!

ДОДАТОК Б

Середні дані показників рівню психологічного благополуччя молоді

Показник	M	SD	Min	Max
Самосприйняття	4.04	0.50	3.1	5.2
Позитивні стосунки	5.13	0.36	4.2	5.9
Автономія	4.26	0.42	3.5	5.0
Контроль над середовищем	3.44	0.53	2.6	4.7
Цілеспрямованість	4.04	0.63	3.0	5.2
Особистісне зростання	4.74	0.55	3.9	5.7
Загальний індекс PWB	4.29	0.41	3.49	5.27

Середні дані показників гендерної ідентичності серед молоді

Показник	Жінки (n=31)	Чоловіки (n=29)
Маскулінність	5.11±0.65	5.72±0.20
Фемінність	5.48±0.45	5.18±0.71
Андрогінність	5.36±0.20	5.46±0.27

Середні показники страху негативної оцінки серед молоді залежно від статі

Стать	N кільк.	Середнє значення FNE, M	Стандартне відхилення, SD	Мін. значення	Макс. значення	Рівень прояву
Жінки	31	2.9	0.6	1.8	4.1	Помірний
Чоловіки	29	3.4	0.7	2.1	4.8	Помірно-високий
Усього	60	3.15	0.65	1.8	4.8	Помірний