

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи та психології

Кафедра психології та педагогіки



**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У
СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ ХЛОПЦІВ»**

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка факультету (ФОЗ-4)

спеціальності 053 «Психологія»

ОВЧАРОВА Олександра Романівна

Науковий керівник:

ПОЛІЩУК Валерій Миколайович,

доктор психологічних наук

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційної роботи Овчарови О.Р.

«Психологічні особливості гендерних стереотипів у сімейному вихованні хлопців»

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня – бакалавр
за спеціальністю 053 Психологія – Національний університет «Києво-
Могилянська академія», 2025.

У першому розділі наведено теоретичний аналіз проблеми: розглянуто поняття про гендер та гендерні стереотипи, типологію стереотипних уявлень у сімейному вихованні хлопців, їх вплив на особистісний розвиток юнаків.

У другому розділі описано результати емпіричного дослідження впливу гендерного стереотипного виховання на особистісний розвиток юнаків, зокрема на прояв дезадаптивних схем та рівень емоційного інтелекту.

На основі теоретичного та емпіричного дослідження була розроблена індивідуальна корекційна програма дезадаптивного особистісного розвитку юнаків, сформованого внаслідок стереотипного сімейного виховання, з метою зниження прояву дезадаптивних схем і розвитку навичок прийняття, розуміння та проживання емоцій.

Ключові слова: гендерні стереотипи, гендер, розвиток особистості, сімейне виховання, схема-терапія, базові емоційні потреби, дезадаптивні схеми, емоційний інтелект.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1	7
ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ ХЛОПЦІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА.	7
1.1 Гендерні стереотипи як життєвий і науковий феномен (інформаційний експрес-зріз).....	7
1.2 Диференційні стереотипні уявлення про соціальну дійсність у чоловіків і жінок	11
1.3 Провідні гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців (типологія, зміст, значущість).....	15
1.4 Гендерне стереотипне виховання і особистісний розвиток юнаків (схема- терапевтична парадигма)	21
Висновки до РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2	36
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ СІМЕЙНИХ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ ЮНАКІВ.....	36
2.1 Особливості організації емпіричного дослідження: методика, вибірка... 36	36
2.2 Інтерпретація отриманих дослідницьких результатів	49
2.2.1 Результати дослідження за опитувальником «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців»	49
2.2.2 Результати дослідження за рефлексивною методикою «Сімейні стереотипи і я».....	54

2.2.3 Результати дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту» (Н. С. Шутте).....	56
2.2.4 Результати дослідження за методикою YSQ-S3 (Дж. Е. Янг).....	58
2.3. Вплив гендерного стереотипного виховання на становлення особистості в юнацькому віці	59
Висновки до РОЗДІЛУ 2	62
РОЗДІЛ 3	63
ІНДИВІДУАЛЬНА КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЕЗАДАПТИВНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ, СПРИЧИНЕНОГО ГЕНДЕРНИМ СТЕРЕОТИПНИМ ВИХОВАННЯМ.	63
3.1 Особливості індивідуальної корекційної програми (актуальність, план)	63
3.2 Індивідуальна корекційна програма (зміст та сутність).....	64
Висновки до РОЗДІЛУ 3	79
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність. Сім'я – це перше і найвпливовіше соціальне середовище. Саме тут, під впливом особливостей виховання, формується світогляд дитини, її уявлення про світ та про себе, розуміння соціальних правил. Гендер – важлива категорія, що впливає на сприйняття себе та навколишнього середовища. Часом, через вплив застарілих «норм», батьки схильні використовувати гендерні стереотипи – стійкі, викривлені, узагальнені уявлення про те, якими мають або не мають бути жінки та чоловіки. Зокрема, дівчат виховують емоційними, слухняними та пасивними, а хлопців привчають навпаки до надмірної емоційної стриманості, сили та активності. Такий полярний поділ на «жіноче» й «чоловіче» не відповідає дійсності, створює у дітей хибну картину світу й невиправдані очікування щодо себе. Стереотипне виховання хлопців унеможливорює всебічний розвиток особистості, стає перешкодою до задоволення базових емоційних потреб в любові, турботі та прояві своїх емоцій, оскільки це може призводити до негативних наслідків для здоров'я та психіки у майбутньому.

Попри те, що в сучасному суспільстві багато уваги приділяється забезпеченню гендерної рівності, Україна у 2022 році посіла 81 місце серед 146 країн в рейтингу «Глобального гендерного розриву» [19]. Це свідчить про високий рівень гендерної нерівності, не останню роль в якому, на нашу думку, відіграють саме стереотипні уявлення. Гендерні стереотипи у вихованні хлопців у сім'ї досі є поширеними, вони негативно впливають на розвиток особистості навіть у дорослому віці, зокрема в юнацькому. При цьому стереотипи щодо хлопців у суспільстві часто нормалізуються та підтримуються, адже начебто сприяють формуванню позитивних рис і вихованню «справжніх чоловіків», тоді як негативний ефект лишається непоміченим. Наша кваліфікаційна робота спрямована на донесення цінності й важливості батьківства без гендерних стереотипів з метою покращення психологічного стану чоловіків і сприянню гендерній рівності в Україні.

Мета: встановити функціональну значущість гендерних стереотипів у сімейному вихованні юнаків для їхнього особистісного розвитку.

Завдання:

1. На основі теоретичного аналізу виявити основні гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців.
2. Розглянути вплив стереотипного виховання на особистість юнаків.
3. Емпірично встановити розповсюджених гендерних стереотипів у вихованні хлопців в сім'ї та їх вплив на особистісний розвиток юнаків.
4. Розробити корекційну програму для подолання несприятливих наслідків стереотипного виховання юнаків.

Об'єкт: гендерні стереотипи у сімейному вихованні

Предмет: психологічний вплив гендерних стереотипів на особистісний розвиток юнаків

Гіпотеза: гендерне стереотипне виховання юнаків стимулює їхній дезадаптивний особистісний розвиток (наприклад: знижує рівень емоційного інтелекту)

Практична значущість: Розроблено індивідуальну корекційну програму для юнаків з метою подолання несприятливих наслідків стереотипного виховання. Результати нашого дослідження можуть бути використані хлопцями, що стикнулись із проблемою гендерних стереотипів в сім'ї, а також у роботі практичних психологів та для наступного дослідження проблеми й поширення її в Україні, з метою покращення психічного стану чоловіків.

Наукова новизна: Зроблено спробу розширення теоретичних знань про проблему психологічного впливу гендерних стереотипів у сімейному вихованні хлопців. Розроблена типологія стереотипів.

РОЗДІЛ 1

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ ХЛОПЦІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА.

1.1 Гендерні стереотипи як життєвий і науковий феномен (інформаційний експрес-зріз)

Кажучи про гендерні стереотипи, в першу чергу важливо окремо охарактеризувати кожне з понять. Гендер – це термін, що стосується соціально-культурного контексту, а саме сукупності норм, ролей, поведінки, діяльності і специфічних ознак, які зазвичай асоціюють із конкретною статтю. [23, 5]. Варто розрізняти стать – термін, що характеризує біологічні відмінності між жінками та чоловіками, і гендер, що є соціально обумовленим, тобто продуктом соціуму [23]. З історичної точки зору, запровадження поняття гендеру в 1960-тих роках приписують американському психологу Дж. У. Мані та професору психіатрії Р. Дж. Столлеру. Гендер – широка категорія, що не є статичною: вона змінюється з розвитком суспільства та від культури до культури. Це поняття включає не тільки соціально сконструйований поділ на фемінне та маскулінне, а й виступає критикою вузьких сценаріїв, що приписує соціум чоловікам та жінкам. За бінарною системою гендер поділяється на чоловічий та жіночий і переважно відповідає біологічній статі. Коректніше розглядати цю категорію через поняття спектру, адже так кожна людина, незалежно від своєї статі чи анатомічних особливостей, може ідентифікувати себе з певним гендером [6]. Водночас ми у своїй роботі розглядатимемо поняття гендеру під призмою бінарної системи, адже саме вона дає можливість дослідити яскравий стереотипний поділ на два «протилежних світи» – чоловіків і жінок.

Стереотип у психологічній науці – це спрощене, стійке, викривлене, узагальнене уявлення, образ або переконання про щось, наприклад, про групу людей [18].

Механізм виникнення стереотипу може бути різним. Перший варіант – на основі особистого досвіду. Наприклад, батьки, виховуючи двох синів, що цікавились математикою, зробили висновок про те, що усі хлопці природжені для точних наук. Коли третій син перейшов до старшої школи, вони, не врахувавши інтересів дитини, відправили його до фізико-математичного класу, керуючись попереднім досвідом, хоча хлопець хотів йти у філологічний. Другий механізм – на основі думки та досвіду інших. Відбувається наслідування стереотипу із зовнішнього середовища: через ЗМІ, виховання, соціалізацію тощо. Наприклад, переймаючи стереотипне бачення минулих поколінь, батьки виховують хлопця більш «суворими» методами, як колись виховував його батька дідусь, аби той виріс «справжнім чоловіком» та відповідав соціальним нормам. В обидвох випадках відбувається схожий процес: на основі певної думки або досвіду людина узагальнює інформацію, яку має щодо конкретної ситуації, особи або групи, та переносить («шаблонізує») її на усі інші схожі елементи, не маючи реальних підстав для цього. Стереотип виникає через нестачу знань про об'єкти і прагнення психіки знайти легке й швидке пояснення. Відбувається класифікація понять за принципом «це чорне, а це біле», хоча насправді між ними ще велика градація відтінків [14, 18].

Стереотипи можуть мати позитивні функції: швидка передача досвіду іншим (хоча й часом хибного); реалізація потреби психіки в категоризації; пришвидшення та спрощення процесу сприймання.

Негативний вплив стереотипів: призводять до хибного, викривленого сприйняття дійсності; обмежують розвиток особистості; заважають повноцінному та різносторонньому пізнанню об'єктів; приносять виникненню дискримінації та нерівності в групах [14, 16, 17, 18].

Отже, хоча механізм стереотипів має позитивні функції, все ж таки негативний вплив переважає. Це каже про те, що стереотипи скоріше є шкідливим явищем, таким, що обмежує, ніж помічним. На нашу думку, неможливо повністю

уникнути стереотипних уявлень, натомість, варто прагнути ставитись до них критично та зменшувати їх вплив на життя.

Стереотипи між собою розрізняються за типами. Їх поділяють на позитивні та негативні, етнічні, вікові, гендерні, расові, професійні, регіональні, державні тощо. Важливо розуміти, що позитивні стереотипи мають таку назву через те, що поширена риса на подібні елементи є умовно «позитивною», але вони також чинять негативний вплив на цю групу та суспільство в цілому. Також стереотипи можуть бути індивідуальними, такими, що направлені на одну людину, і груповими, що стосуються цілої групи людей [14].

Гендерні стереотипи є центральними у нашій роботі. Це стійкі, узагальнені, викривлені уявлення про чоловіків і жінок, зокрема про те, якими вони мають або не мають бути, та якою діяльністю вони мають або не мають займатись [18]. Пропонуємо розглянути характеристики гендерних стереотипів.

Вони є стійкими щодо змін та нових знань. Поняття про «гендер» також передбачає наявність певних сценаріїв для чоловіків і жінок, але вони є гнучкими та змінюються від культури до культури, можуть переглядатись з часом. Гендерні ж стереотипи майже не піддаються змінам і не корегуються під впливом різних чинників.

Вони зазвичай відтворюють застарілі, обмежені та гіперболізовані сценарії щодо поведінки, рис характеру чоловіків і жінок. При обґрунтуванні цих уявлень використовується біологічний детермінізм – теорія про те, що чоловіки та жінки такі від народження, що є перебільшеним та не відповідає дійсності [8]. В цьому полягають інші дві характеристики гендерних стереотипів: викривленість та хибність.

Також вони є спрощеними та такими, що узагальнюють риси чоловіків і жінок, поширюючи їх на усю групу. Влучним є твердження В. Дулаза, що описане у статті А. Прядко та О. Сергєєнкової «Історіогенез поняття «стереотип», як предмету психологічного дослідження професійних стереотипів вихователів», а

саме: «Стереотипізація – це процес приписування подібних характеристик різним членам однієї і тієї ж групи без достатнього усвідомлення можливих відмінностей між ними [14, с.149]». Отже, можна зробити висновок, що гендерні стереотипи акцентують увагу лише на рисах, що різняться у чоловіків та жінок і поширюють ці ознаки на усіх представників статі, хоча різноманіття в середині кожної з груп є набагато більшим [8].

Гендерні стереотипи можуть поділятися на позитивні та негативні і ще на дві великі групи: гендерно-рольові, що стосуються уявлень про виключно жіночі або чоловічі ролі, діяльності; та стереотипи гендерних рис, до яких належать уявлення про характеристики (поведінкові, психологічні, візуальні тощо), що начебто притаманні лише жінкам або лише чоловікам [9].

Специфічною особливістю гендерних стереотипів є й те, що зазвичай вони посилюють гендерну нерівність, ієрархічну систему, в якій жінки посідають нижчі позиції, що є наслідком патріархального устрою [9]. Наприклад, чоловіки вважаються сильнішими, розумнішими, активнішими, владними, успішними. А жінки навпаки асоціюються з пасивністю, слабкістю, надмірною емоційністю, другорядними ролями направленими на підтримку чоловіка [8].

За ЮНІСЕФ, поняття гендерної рівності це «рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства» [29, с.6]. Гендерна рівність необхідна для повноцінного, безпечного життя та розвитку особистості, що не має залежати від того, якої людина статі. Така ідеологія є виграшною і для чоловіків, і для жінок.

Гендерні стереотипи важко розпізнати, адже зазвичай вони набувають вигляду усталених норм суспільства [9]. Засвоєнню та поширенню викривлених уявлень про жінок та чоловіків сприяють стереотипні ідеї в літературі, інколи навіть у науковій, в ЗМІ, піснях, рекламі, в школі тощо. Але найбільш впливовим джерелом засвоєння гендерних стереотипів є сім'я. Саме у сімейному вихованні

починається соціалізація дитини, наслідування нею норм та правил про світ. Важливо враховувати, що інформація та моделі поведінки, які демонструють батьки, автоматично сприймаються дітьми, як безумовно правдиві та правильні. У процесі виховання та соціалізації, під впливом гендерних стереотипів, хлопці та дівчата починають усвідомлювати, які поведінка, діяльність, вигляд, іграшки, емоції від них очікуються, а які є забороненими. Це формує обмежені сценарії до розуміння себе та інших в цілому. Відхід від правил сприймається дітьми як щось неправильне або погане, що їх можуть покарати або ізолюватись від них, тому вони намагаються максимально підлаштуватись під існуючі в сім'ї та суспільстві рамки [29].

1.2 Диференційні стереотипні уявлення про соціальну дійсність у чоловіків і жінок

У суспільстві давно укорінилось викривлене уявлення про чоловіків і жінок, як про дві протилежні категорії людей. Хлопці люблять синій колір, машинки, рухливі ігри, а дівчата рожевий і бавитись ляльками. Дорослі чоловіки – серйозні, сильні, владні, проводять більшість часу на роботі. Жінки – емоційні, ніжні, приділяють велику частину уваги побуту й дітям, «створюють затишок». Ці стереотипні уявлення вже стали суспільною «нормою», чимось очевидним і зрозумілим та продовжують впливати на сприйняття соціальної дійсності [8].

Одна з причин, чому гендерні стереотипи важко розпізнати та зупинити, полягає в тому, що їх часто виправдовують біологічними відмінностями. До біологічного детермінізму належить ідея про те, що чоловіки і жінки, як два окремих полюси, максимально протилежні між собою від народження. І хоча відмінності між статями дійсно є (зокрема це первинні і вторинні статеві ознаки, набір хромосом, середньостатистичні особливості будови тіла, здатність народжувати дітей у жінок), натомість, вони не є достатніми аби спричинити таку різницю у поведінці, поглядах й уподобаннях.

Ще з 19 ст. суспільство активно шукало біологічні пояснення такої різниці між чоловіками та жінками. І, на жаль, їх «знаходять» й поширюють дотепер, підкріплюючи стереотипні уявлення і гендерну нерівність [3].

Однією з найбільш популярних теорій, яка існувала тривалий період, є гормональна. Її прихильники вважали, що «жіночі» та «чоловічі» гормони є ключовими факторами, що чинять провідний вплив на поведінку і навіть на розвиток і формування мозку. Важливо враховувати, що і «жіночі», і «чоловічі» гормони присутні в обидвох статей, відрізнятись може саме концентрація. Вони є лише одними з багатьох інших гормонів, що впливають на організм, тож їх роль є часто переоціненою [4].

Ще одним поясненням виникнення таких відмінностей між статями є ідея про те, що у чоловіків більш розвинена ліва півкуля, яка відповідає за логічне мислення, раціональність, а у жінок – права, яка вважалась пов'язаною суто з творчістю та емоційним інтелектом. Таку латералізацію асоціювали з впливом тестостерону, хоча у сучасних дослідженнях це не підтвердилось, про що було зазначено у статті О. Бондаренко «Чоловічі і жіночі гормони: ендокринологія статі» [4].

Можна зробити висновок, що суттєвих вроджених відмінностей між жінками і чоловіками, які б могли сильно вплинути на різницю у когнітивних навичках, ролях, уподобаннях, поведінці, особливостях мислення за сучасними дослідженнями не підтверджено. Натомість, така різниця може бути пояснена впливом очікувань соціуму та гендерних стереотипів, що склались історично, які індивід засвоює шляхом соціалізації та виховання.

Але чому ж тоді така велика частина досліджень і праць присвячена пошуку біологічного підґрунтя поляризації жінок та чоловіків і поширення подібних ідей? В історичному контексті існував гендерний розподіл праці, де жінки мали основну функцію – відтворювати потомство, а отже їх характер роботи переважно пов'язували з вихованням дітей, тоді як чоловіки мали виконувати іншу роботу для виживання. І незважаючи на те, що жінки навіть у давні часи також могли полювати

на рівні з чоловіками, частина суспільства продовжує споживати та інтегрувати гендерні стереотипи у різні сфери життя. Ми розділяємо думку про те, що саме такі уявлення є зручними та вигідними для патріархального устрою, адже допомагають зобразити чоловіків, як більш значущу групу [9].

Наступний етап у полі досліджень відмінностей – ідея про взаємодоповнюваність, яка була проаналізована дослідницею G. Rippon. Жінки й чоловіки розглядались, як комплементарні категорії від природи [30]. З одного боку, такий підхід більше не розглядає чоловіка, як «кращу версію людини», натомість, все одно ставить і жінок, і чоловіків у залежну позицію один від одного (частіше жінок).

Хочемо поділитись цитатою з навчального посібника «Основи теорії гендеру» Київського інституту гендерних досліджень: «Біологічно зумовленими, а отже, унеможливленими до виконання представником протилежної статі є лише кілька ролей: вагітної жінки, матері, годувальниці груддю, дочки, дружини, бабусі тощо – для жінок та генетичного батька, чоловіка, сина тощо – для чоловіків.» [9]. Водночас і жінки, і чоловіки можуть бути турботливими батьками; і хлопці, і дівчата мають право на однаково доброзичливе та чуйне ставлення у вихованні.

Щодо сучасних поглядів на гендер та ролі варто зазначити про підхід протилежний біологічному детермінізму – це соціально-конструктивістський. Він полягає у таких основних ідеях: гендер соціально сконструйований, здобувається шляхом соціалізації і навчання; для гендерних відносин характерна нерівність (владна, грошова); відмінність в середині кожної з груп чоловіків і жінок, набагато більша ніж загальні відмінності між двома групами [9]. Важливо зазначити, що такий підхід не заперечує наявність біологічних відмінностей між статями, натомість, допомагає подивитись на них більш об'єктивно та критично, враховуючи й інші чинники розвитку чоловіків і жінок.

Ми розділяємо такий підхід та пропонуємо розглянути кілька сучасних досліджень на тему жіночого та чоловічого мозку, аби його обґрунтувати.

Науковці Д. Джоель, З. Берман, І. Тавор, Я. Ассаф та інші у 2015 р. опублікували дослідження «Стать поза межами геніталій: Мозок людини як мозаїка», що проведене на основі аналізу понад 1400 МРТ мозку. Виявлено, що мозок і чоловіків, і жінок має подібні ознаки білої та сірої речовин, нейронних зв'язків. Дослідники дійшли до висновку, що мозок кожної людини складається з унікальних «мозаїк», тобто характеристик. Деякі можуть бути частіше притаманні чоловікам, а деякі жінкам, натомість, і умовно «жіночі», і умовно «чоловічі» характеристики можуть зустрічатись у обох статей, тож не можна говорити про існування лише двох окремих видів мозку [32].

Дж. Ш. Хайд, почесна професорка кафедри психології та гендерних і жіночих досліджень, у своїй науковій статті публікує гіпотезу про гендерну схожість, яка полягає у тому, що обидві статі подібні у переважній більшості психологічних змінних. Ця гіпотеза підтверджена оглядом 46 метааналізів. Як зазначено у статті, більшість психологічних розбіжностей між чоловіками та жінками знаходиться в близькому до 0 або малому діапазоні, інші кілька характеристик в помірному діапазоні, і дуже мало можуть мати великі або дуже великі відмінності. Отже сильні або середні біологічно обумовлені статеві особливості психіки є рідкістю, до них можна віднести: деякі моторні види поведінки, деякі аспекти сексуальності, а також агресію. На думку авторки, перебільшення гендерних відмінностей можуть чинити негативний вплив, зокрема на робочу галузь та стосунки [32].

І останній, але не менш значущий погляд на проблему гендерної відмінності описаний у роботі науковиць-психологинь Е. Маккобі та К. Джаклін «Психологія статевих відмінностей» (1974 р.). Проаналізувавши 1500 праць на цю тему, вони дійшли висновку про відсутність фундаментальних психологічних відмінностей між чоловіками та жінками. Можна сказати, що приблизно 10% становлять розбіжності, а інші 90% характеристик є подібними [9, с. 167].

Змінювати сталу систему взаємодії між статями – непросто, водночас важливо задля забезпечення рівності та розвитку, адже гендер – поняття, що

змінюється разом із суспільством. Відмінності між чоловіками та жінками беззаперечно є, але вони не зрівняються з різноманітністю індивідуальних особливостей кожної окремої людини.

1.3 Провідні гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців (типологія, зміст, значущість)

Сім'я – первинне джерело знань про світ та про себе. Саме у сім'ї проходять одні з найважливіших етапів розвитку особистості, які в майбутньому мають вплив на доросле життя. Особливо у перші роки дитина є залежною від дорослих, адже завдяки ним вона може задовольняти свої базові потреби. Батьки навчають важливим навичкам, формують світогляд, навчають правилам.

Одним з важливих етапів розвитку, є формування гендерної ідентичності, що активно починається приблизно в 3 роки, коли все частіше дитина називає себе хлопцем або дівчинкою. Завданням батьків є формування обізнаності дитини про себе, про особливості будови тіла, гігієну, безпеку. Водночас не менш значущим є проявляти прийняття та неупереджене ставлення до дитини, говорити про гендерну рівність, розвіювати гендерні стереотипи та сприяти різносторонньому розвитку [29].

На жаль, на практиці зазвичай ми бачимо протилежну ситуацію. Виховання дівчат та хлопців яскраво відрізняється. Це можна простежити й за великою кількістю «професійних» статей, які радять, як саме слід виховувати дитину, опираючись на її стать. Хлопців виховують більш орієнтуючись на виховання лідерських якостей, аби виріс «справжній чоловік». Натомість, дівчат вчать бути ніжними, акуратними, гарними і «справжніми господинями». Згодом такі уявлення й норми дитина засвоює та керується ними, як власними [29]. Стереотипне виховання має на меті розвинути нібито закладені від природи «чоловічі» та «жіночі» риси. В той же час така теорія не враховує, що кожна дитина – особистість, що має неповторні риси, інтереси, здібності та потребує індивідуального підходу у

вихованні й навчанні, любові, турботи та задоволення базових емоційних потреб, незалежно від своєї статі.

Особливостями стереотипів щодо чоловічого гендеру є:

1. Частіше відносяться до групи «позитивних», тобто таких, що хибно приписують умовно позитивну характеристику для усієї групи. Варто зазначити, що таке спрямування гендерних стереотипів не означає, що вони є корисними. Хочемо навести тези відомого дослідника маскуліності та гендерного соціолога М. Месснера, який виділив 3 чинники чоловічого громадського життя: 1) Чоловіки, як соціальна група, користуються привілеями за рахунок жінок (отримують патріархальні дивіденди); 2) За такі привілеї чоловіки «платять», зокрема поверхневими міжособистісними відносинами, поганим здоров'ям та передчасною смертю; 3) Нерівність патріархату поширюється в тому числі і на самих чоловіків, як нерівність в середині чоловічої групи [21]. Отже, можна зробити висновок, що позитивні стереотипи не тільки дають привілеї і владу, а й завдають значної шкоди, створюють гендерну нерівність і негативно впливають, як на чоловіків, так і на жінок.

2. Гендерні стереотипи щодо чоловіків менше досліджуються. Самі ж чоловіки рідше вбачають в них проблему, що заважає до таких тверджень поставитись критично і працювати над їх зменшенням. І з одного боку, це має своє обґрунтування, адже все ж таки від гендерної нерівності та патріархату в більшій мірі відчувають негативний вплив жінки, в той час, коли чоловіки займають владні позиції. Критичне ставлення й робота над усіма гендерними стереотипами допомагає вирішувати проблему гендерної нерівності комплексно й ефективно, сприяти спростуванню андроцентризму та патріархату. Більше того, з огляду на попередній пункт «1» можна зробити висновок, що від гендерних стереотипів зазнають труднощів нерідко і самі чоловіки та хлопці.

Гендерні стереотипи часто зустрічаються у сімейному вихованні. Фрази від батьків до сина на кшталт: «Не плач, ти ж хлопець!», на жаль, не є рідкістю. Це

яскравий приклад гендерного стереотипу. Існує ціла низка подібних хибних уявлень, які можуть сприйматись як істина. Дослідивши це питання, ми створили загальну таблицю видів стереотипів щодо чоловічого гендеру (Таблиця 1). Вони переважно засвоюються через сім'ю та шляхом виховного впливу. Стереотипи можна розглянути з точки зору класифікації за змістом та за емоційним забарвленням. При розробці таблиці ми спирались на посібник Київського інституту гендерних досліджень, де було виділено два види: гендерно-рольові (в нашій таблиці «діяльнісно-рольові») та гендерних рис [9], а також на статтю А. Прядко та О. Сергєєнкової «Історіогенез поняття «стереотип», як предмету психологічного дослідження професійних стереотипів вихователів», в якій наведено такі типи: позитивні та негативні [14]. В таблиці додано короткий опис до кожного виду разом із прикладами.

Таблиця 1

Типологія гендерних стереотипів щодо чоловіків

Види стереотипів щодо чоловічого гендеру							
За змістом						За емоційною забарвленістю	
Стереотипи гендерних рис			Діяльнісно-рольові			Позитивні	Негативні
Візуальні	Психологічні	Поведінкові	Професійно-орієнтовані	Сімейно-рольові	Дозвілля й уподобання	Опис: стереотипи, що приписують умовно позитивну характеристику	Опис: стереотипи, що приписують чоловікам негативну характеристику
Опис: стосуються зовнішнього вигляду: зачіска, тіло, одяг тощо	Опис: стосуються особистісних рис, особливостей психічних процесів, емоційної сфери, інтелекту тощо.	Опис: стосуються особливостей поведінки та дій людини, її взаємодії з оточенням	Опис: стосуються професійних ролей, вибору професії	Опис: стосуються ролі та обов'язків у сім'ї	Опис: стосуються інтересів, хобі, особливостей ігрової діяльності	Опис: стереотипи, що приписують умовно позитивну характеристику	Опис: стереотипи, що приписують чоловікам негативну характеристику
Приклад: «У хлопця має бути коротке волосся», «Хлопцям не можна фарбувати нігті»	Приклад: «Хлопці мислять більш логічно, ніж дівчата», «Чоловіки не плачуть»	Приклад: «Усі хлопці агресивні та імпульсивні в поведінці», «Чоловік має завжди дотримуватись свого слова»	Приклад: «Чоловік завжди кращий лідер/керівник, ніж жінка», «Хлопчики мають обирати собі технічні професії»	Приклад: «Чоловік – голова сім'ї/годувальник», «Виховання дітей – не чоловіча справа»	Приклад: «Хлопці не грають у ляльки», «Ти що, не цікавишся машинами? Ти ж чоловік!»	Приклад: «Чоловік – природжений лідер, керівник» «Чоловіки розумніші за жінок»	Приклад: «Усі чоловіки агресивні» «Чоловіки не розбираються у мистецтві»

За емоційною забарвленістю виділяють два типи стереотипів. Позитивні – ті, що переносять позитивну рису або уявлення на усю групу. Наприклад: «Усі чоловіки розумні», «хлопці краще володіють спортивними здібностями». Такі узагальнені твердження можуть давати привілеї у вигляді більш владних позицій для чоловіків, натомість, створюють спотворені та нереалістичні очікування від представників чоловічої групи. Негативні ж навпаки, поширюють перебільшену несприятливу оцінку [14].

Стереотипи гендерних рис стосуються приписування певних характеристик хлопцям або чоловікам, очікувань щодо їх зовнішнього вигляду, поведінки, психологічних особливостей. Виділяють такі підгрупи: візуальні, психологічні та поведінкові [9].

Візуальні стереотипи стосуються зовнішнього вигляду. Ще з самого малечку батьки хлопців регулярно підстригають волосся якомога коротше, обирають одяг синього або блакитного кольору. І це все є нормальним, поки не стає єдиним можливим варіантом для дитини. Згодом у хлопця виникає свій смак та уподобання, зокрема він може захотіти змінити зовнішній вигляд або зачіску. Натомість, якщо батьки керуються гендерними стереотипами, такі спроби пошуку власного стилю закінчуються заборонами, засудженнями та присоромленням. «Традиційним» для хлопців вважається мати коротку стрижку, вдягатись у штани або шорти, вільний одяг, спортивне та накачане тіло, обирати «чоловічі» та стримані кольори в одязі. Стереотипно забороненими для чоловіків є «жіночий» одяг та аксесуари (спідниці, сукні, намиста), «надмірний» догляд за своєю зовнішністю, манікюр, макіяж тощо. Відхід від такої «норми» у сім'ях хлопців може сприйматись, як щось ганебне або як привід для переживань, що з «сином щось не так».

Друга підгрупа – стереотипи психологічних рис, вона включає в себе хибні, стійкі та узагальнені уявлення про особистісні характеристики, особливості психічних процесів, емоційну сферу, інтелект тощо. Хлопців зазвичай характеризують, як активних, впевнених, рішучих, стриманих, сміливих, тих що

вміють контролювати емоції та ніколи не плачуть. Одною з небагатьох прийнятних емоцій для чоловіків є гнів, в той час як сум, горювання, «надмірна» емоційність вважаються скоріше «жіночими». Такі заборони проявляються й у вихованні хлопців в сім'ї, коли з малечку привчають не плакати і зайвий раз не проявляти емоцій, «бути мужнім». Часто хлопцям приписується перебільшена хоробрість, нібито вони мають нічого не боятись, що не є можливим. Це може проявлятися у словах батьків: «Чого ти кричиш як дівчинка?», замість розуміння та підтримки у моменти, коли щось налякало сина. В результаті створюється враження, ніби хлопці менше потребують підтримки й турботи, розмов про емоції. Щодо інтелектуальних стереотипів варто зазначити, що чоловічий гендер «традиційно» вважається розумнішим за жіночий, таким, що схильний до вирішення складних логічних завдань і раціонального «холодного» мислення. В той же час можна помітити, що батьки хлопчиків частіше більш легко ставляться до низької успішності у школі, мовляв: «Ну це ж хлопці, їм би тільки бігати і дуркувати». Творчість та гнучкість – риси, які навпаки приписують переважно лише дівчатам.

Щодо поведінки від чоловіків очікується бути «справжніми джентельменами», уступати дівчатам, «доводити усі справи до кінця», бути готовими до боротьби, захисту інших та «подвигів». Окрім цього вважається більш прийнятною агресивна та імпульсивна поведінка. З дитинства їх часто віддають на боротьбу аби «вміти постояти за себе» або «захищати дівчат», заохочують давати усім здачу, бути мужніми та за потреби вступати у бійку. Яскравим прикладом цього є фраза, яку можна почути у народі: «Шрами та синці прикрашають чоловіка». Такі стереотипні уявлення про поведінку підкріплюються казками, які розповідають батьки, де хоробрі лицарі, жертвуючи своїм життям, рятують принцес. Вміння захистити себе, чинити згідно моральним принципам, допомагати іншим є важливим, натомість, не тільки для хлопців, а й для усіх людей. В таких рисах може не бути нічого поганого, однак зайвий акцент саме на них та їх

перебільшення роблять ці поведінкові характеристики стереотипними та нереалістичними.

Другий вид гендерних стереотипів щодо хлопців, які можна зустріти у сімейному вихованні – діяльнісно-рольові. Вони стосуються уявлень про те, які уподобання, діяльність, ролі, професії, ігри характерні для хлопців, а які ні [9]. Вони також поділяються на три підгрупи: професійно-орієнтовані, сімейно-рольові та стереотипи щодо дозвілля й уподобань.

Професійно-орієнтовані містять уявлення про професійні ролі та кар'єру. Так хлопців виховують як лідерів, керівників, бізнесменів, не враховуючи, чи дійсно саме така роль є цікавою для них. Творчі професії, або ті, що вважаються зазвичай «жіночими» у сім'ї можуть присоромлюватись, знецінюватись. Часом таким чином батьки намагаються «направити» дитину на більш престижні та «відповідні» її гендеру професії. В дошкільному й шкільному віці мрії та бажання, що не збігаються із стереотипними уявленнями, можуть просто не сприйматись всерйоз, а у підлітковому та юнацькому віці це може проявлятися у засудженнях вибору, навіть забороні вступати до ВНЗ на обрану спеціальність, бо це «не чоловіча робота».

Сімейно-рольові стереотипи описують групу стійких та узагальнених уявлень про те, яку роль відіграє хлопець у батьківській сім'ї та які він має обов'язки. Окрім цього сюди належать уявлення, що стосуються ролі батька, яка виступає прикладом для сина. «Традиційно» чоловік вважається головою родини, годувальником, тим, хто забезпечує сім'ю і приймає рішення, жінка ж займає другорядну позицію. Мама, за стереотипними уявленнями, відповідає лише за виховання дітей та господарство, а тато за фінанси і захист. Мама є турботливою та ніжною, а тато серйозний та караючий. Саме з батьківської родини ми переймаємо такий розподіл влади та обов'язків і можемо переносити його у власну сім'ю. Син у родині може переймати роль батька. Через це часом дуже рано на нього перекладають завеликі обов'язки. Хлопців часто навантажують різноманітними завданнями не за віком, таким чином

наче привчаючи до почуття відповідальності. Приклад: на літніх канікулах замість гри та спілкування з однолітками, що є відповідною діяльністю для віку сина, батьки змушують його проводити цілий день у гаражі з батьком, ремонтуючи авто, аби він виріс «справжній чоловік».

Уявлення про те, яким має бути дозвілля, уподобання, хобі, ігрова діяльність у хлопців, відносяться до останньої підгрупи діяльнісно-рольових стереотипів. Гендерний розподіл іграшок починається в сім'ї ще до народження, коли майбутню дитячу кімнату заповнюють блакитними речима й «хлопчачими» іграшками. Надається перевага машинкам, зброї, іграшковим наборам інструментів, на відміну від ляльок та іграшкової кухні. Можна почути від дорослих: «Ляльки тільки для дівчат», «Плачеш, як дівчинка, може тобі ляльку купити?». У дітей формується чітке розуміння: це іграшка для дівчат, а це іграшка для хлопців. Інтерес до «дівчачих» іграшок стає чимось соромним. Те саме стосується й хобі та позакласних гуртків. Батьки переважно записують синів на спортивні секції, а бажання дитини відвідувати інші, зокрема творчі гуртки, можуть висміюватись. Існує уявлення, що танці, шиття – заняття переважно для дівчат. Хоча насправді не існує занять, якими можуть займатись виключно представники однієї статі. І творчість, і спорт може бути корисним та цікавим будь-якій дитині в залежності від її уподобань.

1.4 Гендерне стереотипне виховання і особистісний розвиток юнаків (схема-терапевтична парадигма)

Гендерні стереотипи – це чинник, що негативно впливає на особистість та її розвиток. Існує думка, що стереотипні уявлення можуть бути помічними для того, щоб диференціювати себе від представників іншого гендеру. І дійсно, стереотипи є простішими для сприйняття, натомість, не є реалістичними. Батьки інколи намагаються вписати дитину в рамки загальноприйнятих «норм» та очікувань, аби уникнути негативного тиску, критики з боку суспільства, в той же час не

помічаючи, які наслідки таке виховання може нести на підростаючу особистість [29].

Вплив стереотипного виховання на хлопців є багатограним та широким. Воно позначається на психічному стані, стосунках, діяльності, сприйнятті себе і світу.

Наслідки можуть прослідковуватись не тільки у дитинстві, а й у більш дорослому віці. В нашій роботі розглянемо період юнацтва, аби дослідити ті зміни, що несуть гендерні стереотипи на вже зрілу особистість. У юнацькому віці людина вступає у нове доросле життя, шукає себе, починає реалізовуватись у кар'єрі, встановлює близькі стосунки, формує сталий світогляд та цінності. Саме в цьому періоді, що є критичним для становлення особистості, під впливом викликів та стресорів, закріплені раніше стереотипні уявлення, можуть впливати на усі сфери життя.

Юнацький вік – період від 17 до 23 років, що характеризується настанням фізичної зрілості, посиленням емоційної стабільності та переходом від дитинства до дорослості. Відбувається перебудова особистості, зростання власного «Я». Основними діяльностями юнаків є: навчання, саморозвиток та робота. Протягом цього періоду особа стає відповідальною за себе економічно та юридично, активно включається у соціальне та громадське життя. Новоутвореннями юнацького віку є: самовизначення, становлення самосвідомості, світогляду та цінностей, самостійність, стійкий образ «Я», відповідальність. Провідними потребами юнаків є автономія, визнання й прийняття їх, як рівних та зрілих членів спільноти. [10, 11, 12, 28].

Емоційно-вольова сфера юнаків до кінця періоду є переважно сформованою, для неї характерна стабільність та зрілість. В той же час індивідуальні особливості навпаки сильніше окреслюються. До кінця юнацького віку «дозрівають» провідні структури особистості та її властивості, зокрема характер, індивідуальність та інтелект [15].

Ми пропонуємо розглянути вплив гендерних стереотипів на формування особистості юнаків в сім'ї через призму понять схема-терапії, а саме через ступінь задоволеності базових емоційних потреб у дитинстві, що впливає на формування дезадаптивних схем («життєвих пасток») [25]. Ми вважаємо, що такий підхід якнайкраще дає можливість помітити та детально проаналізувати самі механізми дії стереотипного виховання на дитину та спрогнозувати можливі наслідки такого впливу на юнаків

Схема-терапія – психологічний напрямок та метод психотерапії, що заснований Дж. Е. Янгом як модифікація КПТ, відноситься до методів з доведеною ефективністю, зокрема для ряду розладів особистості, наслідків комплексної травматизації та занедбання у дитинстві [26]. Центральними ідеями та поняттями підходу є базові емоційні потреби та схеми, що розвиваються в наслідок їх задоволення або незадоволення в дитячому віці [25, 27].

Стандартно у схема-терапії виділяють п'ять базових емоційних потреб, запропонованих самим Дж. Е. Янгом. До них належать: прив'язаність і безпека (в тому числі прийняття, турбота); потреба в автономії, компетентності та ідентичності; свобода вираження потреб, думок та емоцій; спонтанність і гра; реалістичні межі та самоконтроль [27]. Якщо потреби незадоволені, як наслідок формуються дезадаптивні схеми.

Поняття схеми у даному контексті трактується, як стійкий патерн, що включає в себе когніції, тілесні відчуття, спогади, емоції та почуття. Він стосується переконань про себе, про світ, інших людей та актуалізується зазвичай в стресових, ситуаціях, що пов'язані із самою схемою [24, 26]. Ці патерни виникають у дитинстві та продовжують розвиватись протягом життя.

Дезадаптивні схеми виступають у ролі так званих «викривлених окулярів», через які ми пропускаємо ситуації. Вони формуються як результат взаємодії вроджених особливостей, зокрема темпераменту, та шкідливого досвіду дитинства [25]. Виділяють 18 видів дезадаптивних схем, що поділяються на 5 груп відповідно

до потреб. Схеми – це, з одного боку, нормальна частина існування, вони виконують функцію впорядкування досвіду людини та подразників, що її оточують [26]. Водночас, якщо вони створюють значні емоційні переживання та неабияк погіршують різні складові життя, варто звернутись по допомогу до фахівця з психічного здоров'я [2]. Важкість роботи зі схемами полягає у тому, що вони карбуються в мигдалині, яка відповідає за емоції, і виникають мимовільно, часто поза нашою свідомою увагою [25].

Негативний досвід у дитинстві, що може виникнути в тому числі і внаслідок стереотипного виховання, перешкоджає задоволенню базових емоційних потреб, що призводить до виникнення дезадаптивних схем. Останні у старшому віці стають частиною особистості юнаків і викликають зміни в емоційній сфері, психічному стані хлопців.

Потреба в безпеці та прив'язаності – одна з найважливіших емоційних потреб дитини, до якої входять такі складові, як: безпека та стабільність у вихованні, турбота, безумовна любов та прийняття. Якщо дитина відчуває, що її люблять та приймають такою, якою вона є, до неї ставляться з уважністю і розумінням, дії батьків є доброзичливими та передбачуваними (відсутність загроз та будь-якого виду насилля, жорстокого поводження), то така особистість має міцний ґрунт для розвитку. Особливо у перші роки життя, кожна людина, незалежно від статі, потребує близьку емоційну прив'язаність, що проявляється у реагуванні та турботі з боку батьків, у відчутті дитини, що поруч є дорослий, на якого можна покластись [1, 22]. Які ж уявлення про чоловічий гендер можуть перешкоджати задоволенню цієї потреби? Стереотипи групи психологічних рис кажуть про те, що хлопці мають бути стриманими, серйозними, менш емоційними, сміливими та відважними. Нерідко батьки застосовують авторитарні виховні методи, зловживають покараннями, вдаються до психологічного або фізичного насилля з метою виростити «справжнього чоловіка», а не «маминоного синочка». [1, 22]. Такі дії призводять до постійного відчуття стресу дитиною та відсутності безпеки. Також

виховання під впливом гендерних стереотипів може сприяти меншому прояву любові з боку батьків по відношенню до хлопців, ніж до дівчат. Для підтвердження цієї тези, хочемо навести американське дослідження, де протягом 48 годин аналізували поведінку татів із маленькими синами та доньками. В ході дослідження з'ясувалось, що тати дівчат витратили аж на 60% більше часу, уважно відповідаючи своїй дитині і в 5 разів частіше спілкувались про емоції, використовували у комунікації співи та насвистуванням, ніж тати хлопців. [31]. Така різниця, на нашу думку, сформована саме гендерними стереотипами і перешкоджає задоволенню потреби у турботі, увазі та формуванні безпечної прив'язаності. Безумовне прийняття не менш важливе для розвитку особистості. Воно може порушуватись через цілу низку груп гендерних стереотипів, які стосуються зовнішності, поведінки, психологічних рис, уподобань, ролей, що створюють завищені очікування. Уявлення про те, яким має бути син, тільки тому, що він хлопець, заважає бути гнучкими та некритикуючими батьками. Навпаки, у стереотипному підході виховання, через невідповідність дитини «нормам» батьків, вона почуватиметься, наче із нею щось не так.

Внаслідок незадоволеної потреби в безпечній прив'язаності у дитинстві формуються п'ять дезадаптивних схем з групи втрати зв'язку та відкинення [2], три з яких, на нашу думку, можуть бути пов'язані зі стереотипним вихованням хлопців.

1. Недовіра/скривдження – схема, що полягає в очікуванні того, що інші будуть завдавати болю, кривдити, обдурювати, принижувати. Коли ця схема не підтверджується, будь-яке позитивне ставлення може здаватись підозрілим. Цей патерн виникає, коли дитина зазнає негативного та несправедливого ставлення до себе, що супроводжується насильством. Часом бажання батьків виростити «справжнього чоловіка» перетікає у директивні методи виховання, до яких можуть належати крики, фізичні покарання тощо. У юнацькому віці, за умови збереження

цієї схеми, хлопці можуть відчувати труднощі у стосунках, підвищену тривогу, схильність до агресивності через бажання самозахисту [7, 24].

2. Емоційна депривація – схема, що на нашу думку, може бути одним з найбільш поширених наслідків стереотипного виховання хлопців. Вона проявляється у очікуванні того, що про людину ніхто не потурбується, не захистить і не зрозуміє її. Ця дезадаптивна схема може виникати у сім'ї, де було холодне ставлення до дитини, батьки не проявляли належної любові та уваги, що характерно для стереотипного виховання хлопців. Юнаки можуть відчувати труднощі з розпізнанням та прийняттям турботи, симпатії від інших. В той же час їм важко і самим проявляти емоції. Це може призводити до почуття самотності та пригніченого настрою [7, 24].

3. Дефектність / сором – відображає переконання людини про те, що вона є неповноцінною або нікчемною, не заслуговує на любов або гарне ставлення до себе. Ця схема негативно впливає на самооцінку людини, на її образ «Я», призводить до підвищеного почуття сорому та страху, що інші помітять її дефектність. Вона виникає через знецінення або приниження у дитинстві. Гендерні стереотипи в сім'ї хлопців, формують зависокі стандарти, що і може впливати на відсутність безумовно прийняття. У юнацькому віці такі переконання спотворюють сприйняття себе і заважають самореалізації, побудові довірливих стосунків [7, 24]

Окрім трьох вищенаведених схем, існують ще дві: покинення / нестабільності стосунків та схема соціальної ізоляції / відчуженості [2], які на даному етапі дослідження, на нашу думку, не мають прямого зв'язку із стереотипним вихованням хлопців.

Потреба в автономії, компетентності та ідентичності полягає у можливості дитини робити власні вибори, помилятися, вчитись долати труднощі. Коли ця

потреба задоволена, людина поступово формує уявлення про себе, як про незалежну та унікальну особистість [1, 22]. З одного боку, гендерні стереотипи щодо хлопців за змістом є такими, що підсилюють їх самостійність, і часом навпаки автономії у вихованні може бути забагато. Але в той же час, в контексті цієї потреби, можуть виникати труднощі з ідентичністю. Зокрема діяльнісно-рольові стереотипи, значно обмежують можливість отримувати різний досвід та будувати індивідуальний шлях. Завищені очікування від батьків щодо характеристик та ролей диктують вузькі рамки, що може породжувати почуття невпевненості у собі через невідповідність їм та нерозуміння: «яким я є насправді?».

Якщо потреба в автономії, компетентності та ідентичності не була задоволена, то у юнаків це може проявлятися через чотири дезадаптивні схем, дві з яких, ми вважаємо, мають зв'язок із стереотипним вихованням хлопців. Ці схеми належать до групи обмеженої автономії і здатності досягати успіху, реалізовувати себе [2].

1. Залежності / безпорадності – схема, що проявляється у відчутті некомпетентності, труднощах із самостійним виконанням завдань, та виникає внаслідок завищених очікувань, що характерного для стереотипного сімейного виховання хлопців, де батьки не дають простір до проб та помилок, переважає авторитарний тип виховання. У юнацькому віці це порушує впевненість людини в собі та здатність керувати життям самостійно, що впливає на усі сфери існування вже дорослої особистості [7, 24].

2. Некомпетентності / неминучих невдач. Дана схема проявляється у переконанні людини про те, що вона є гіршою, менш компетентною за інших. Витоками цієї схеми можуть бути завищені очікування та вимоги батьків, що пов'язані з ідеальним образом «справжнього чоловіка». Також, зазначено, що схема некомпетентності може виникати внаслідок активної участі у дитинстві в діяльностях, що орієнтовані на високі досягнення. Ігри та хобі хлопців переважно пов'язані із конкуренцією. Синів частіше записують на спортивні секції, де

великою частиною є змагання «хто сильніший/кращий». Така особливість у сімейному вихованні спричинена уявленням про хлопців, як про природжених лідерів. У юнацтві схема некомпетентності може проявлятися через негативне сприйняття себе, очікування невдачі. Це викликає стрес та тривогу, заважає реалізації власних життєвих планів, сприяє униканню діяльності, що пов'язана з оцінкою успіху (робота, навчання) [7, 24].

До цього блоку також належать ще дві схеми: злиття / невідокремленості особистісної ідентичності та вразливості до кривди чи хвороб, які на даному етапі дослідження, на нашу думку, не пов'язані прямо із наслідками стереотипного виховання хлопців.

Наступна потреба – свобода вираження своїх думок та емоцій. Вона є задоволеною, якщо емоції та інші прояви дитина приймаються, до них ставляться з розумінням. У особистості формується усвідомлення власних почуттів, думок і потреб, вміння їх проживати та проявляти у екологічний спосіб [1, 22]. Саме ця потреба часто не задовольняється у сім'ї хлопців, внаслідок стереотипного виховання. Існують хибні уявлення про емоційну сферу чоловіків, нібито вони є менш емоційними від природи, відповідно не можуть плакати та мають реагувати стримано у будь-якій ситуації. Наявність даної проблеми підтверджує вищеописане американське дослідження, в якому з'ясувалось, що розмови про емоції в 5 разів частіше тати проводили з доньками, ніж з синами. Ще одне аналогічне дослідження, проведене в природних умовах серед татів хлопчиків та дівчат, під час якого диктофоном фіксувались звуки середовища протягом 48 годин, показало, що тати дівчат частіше використовували такі слова, як «сльози», «плач», «самотня». Це може сприяти розвитку вищого рівня емоційної усвідомленості та емпатії серед дівчат, ніж серед хлопців [31]. Внаслідок стереотипного виховання в сім'ї емоції можуть подавлятися, каратись і навіть заборонятись. У разі відсутності свободи вираження, особистість може відчувати знецінення власних потреб, труднощі з

проявом та проживанням емоцій, висловленням власної думки [1, 22]. Непроявлені емоції накопичуються і згодом впливають через агресію, деструктивні способи регуляції (наприклад: залежності, ризикована поведінка) або ж через тіло, вплив на здоров'я, хвороби.

У юнацькому віці ця незадоволена потреба може проявлятися через дезадаптивні схеми спрямованості на інших [2], що впливатимуть на різні сфери життя:

1. Підкорення. Маючи цю схему особа намагається якнайкраще підлаштуватися під оточуючих. Причинами можуть бути вже сформовані первинні схеми незадоволеної потреби у безпечній прив'язаності, тоді дана схема буде відігравати функцію копінгу. Підкорення може виникати й через заборону та карання потреб, емоцій, думок дитини. У юнацькому віці можуть виникати труднощі у стосунках з іншими (зокрема підлаштовування під партнера), а також у невмінні розпізнати та задовольнити власні потреби [7, 24].

2. Схема самопожертви проявляється у переконанні, що особа має задовольняти потреби інших та в переживанні сильного сорому, якщо не робить цього. У дитинстві на таких людей могла бути перенесена відповідальність за батьків. Зокрема, існують гендерні стереотипи, що син – маленька версія тата, майбутній голова сім'ї, тому як «справжній чоловік» його змалечку привчають нести на собі відповідальність, часто більшу, ніж має дитина. Відбувається зміщення ролей дитини і дорослого. У юнацькому віці це може призводити до таких негативних наслідків: труднощі у побудові стосунків, невміння розпізнавати свої потреби, ігнорування власних бажань і планів, професійне вигорання [7, 24].

3. Пошук визнання. Дана схема полягає у тому, що людина приділяє багато ресурсу для отримання похвали від інших, надмірно прагне відповідати їх стандартам, не звертає увагу на власні бажання. Причиною виникнення може бути незадоволена первинна потреба в безумовному прийнятті та любові. У стереотипному вихованні хлопців батьки схильні проявляти менше турботи,

натомість, вибудовують завищені вимоги, що може впливати на формування схеми «пошуку схвалення». У юнацькому віці це проявляється у надмірних, нереалістичних вимогах до себе і при цьому відсутності почуття задоволення від їх досягнення, адже вони «чужі». Така схема заважатиме розпізнанню власних потреб та бажань і побудові особистих життєвих планів [7, 24].

Потреба у спонтанності та грі. Гра – одна з провідних діяльностей, яка стимулює різносторонній розвиток і супроводжує людину протягом життя. Саме через гру дитина пізнає світ, себе, спілкування з іншими. Спонтанність та веселощі не менш важливі, ніж вміння діяти за правилами [1, 22]. Гендерні стереотипи можуть обмежувати список «прийнятних» видів ігор та дозвілля для хлопців, що перешкоджає процесу всебічного розвитку та пізнання. До того ж, внаслідок деяких стереотипів груп психологічних рис та сімейно-рольових, на них перекладається надмірна кількість обов'язків, з метою виховати відповідальність. Натомість, зловживання таким стилем виховання спричиняє брак часу на задоволення базової емоційної потреби у грі. У дорослому віці це може проявлятися у труднощах з відпочинком та відчуттям задоволення.

Незадоволена потреба у спонтанності та грі несе за собою схильність до формування чотирьох дезадаптивних схем з групи надмірної пильності та інгібіції [2], три з яких, на нашу думку, можуть мати зв'язок із вихованням хлопців, де розповсюджені гендерні стереотипи:

1. Пригнічення емоцій (емоційна інгібіція) – схема, яка проявляється у переконанні, що емоції це щось непотрібне, «дитяче», комічне. В контексті гендерних стереотипів у вихованні, причиною виникнення таких уявлень може бути висміювання батьками емоцій дитини та їх знецінення. Такі дії впливають із хибного уявлення про те, що чоловіки мають бути стриманими, беземоційними та «сильними». Внаслідок цієї схеми юнаки применшують значимість власних емоцій та відчувають труднощі із їх розпізнанням, проявом [7, 24].

2. Покарання. Дана схема може сформуватись у тому випадку, якщо у вихованні переважали караючі методи. Існують стереотипні уявлення про те, що хлопців треба виховувати авторитарно, аби вони «не вирости дівчатами». На жаль, стереотипно вважається допустимим застосовувати фізичні покарання по відношенню до хлопців. Наслідком таких дій може бути формування уявлення, що усі, в тому числі і сама особа, заслуговують на серйозні покарання. Ця схема може проявлятися у дратівливості, невдоволеності, злості, надмірно критичному ставленні до себе та оточуючих, що негативно впливає як на самооцінку і образ «Я», так і на стосунки з іншими [7, 24].

3. Надвисокі стандарти – схема, що полягає у постійній гонитві за досягненнями, прагненні бути найкращим аби відповідати власному ідеалу. Одні з факторів, що сприяють формуванню схеми – це надмірно високі стандарти та відхилення від хлопця і відсутність належної уваги до веселощів та відпочинку. У будь-якому віці ця схема впливає на усі сфери життя, в тому числі призводить до перепрацювання та невміння відпочивати, низької самооцінки, погіршення стосунків [1, 22].

Окрім описаних схем, до цієї групи належить ще одна – негативізму / оптимізму [2], формування якої, на нашу думку, може не підлягати сильному впливу гендерних стереотипів у вихованні.

Реалістичні межі та самоконтроль. Ця потреба задовольняється тоді, коли у сім'ї є адекватні норми та правила, а батьки допомагають контролювати власні дії відповідно до інтересів дитини та оточуючих людей [1, 22]. Вплив гендерних стереотипів на цю потребу, на нашу думку, є неоднозначним. З одного боку, зависокі очікування від поведінки та рис хлопців можуть сприяти формуванню

надто вузьких меж. З іншого боку, несприятлива поведінка хлопців може ігноруватись або сприйматись, як частина норми для їхньої статі. Наприклад, стереотипи про те, що хлопці від природи агресивні та імпульсивні, ніби виправдовують їх вчинки, що можуть шкодити іншим, і підкріплюють шкідливу поведінку. Ще одним аспектом, який був помічений у ході 48 годин спостереження під час вищеприписаного американського дослідження, є втричі частіша участь татів з хлопцями у «грубих» іграх [31].

Незадоволена потреба щодо реалістичних меж та самоконтролю призводить до формування двох дезадаптивних схем з групи порушення меж [2], що можуть впливати на юнаків:

1. Особливий статус та права – схема, що ґрунтується на уявленні людини про її винятковість та права на вседозволеність. Джерелом цієї схеми може бути стереотипне виховання, за якого батьки нормалізують та виправдовують небажану для оточуючих поведінку (агресивність, порушення меж інших людей, порушення правил) тим, що це природньо для хлопців. Інколи авторитарна та зверхня поведінка сина може навіть захочуватись, через уявлення про те, що хлопці мають бути головними та владними у стосунках, як професійних, так і особистих. Як наслідок, юнак відчуватиме труднощі зі сприйманням обмежень та чужих меж, що негативно впливатиме на комунікацію з іншими у різних галузях життя [7, 24].

2. Нестача самоконтролю/самодисципліни – схема, що полягає у низькому рівні саморегуляції та невмінні відтермінувати нагороди. Є кілька чинників, що пов'язані зі стереотипним вихованням, та впливають на формування схеми: надання дитині особливого статусу, через хибне уявлення про те, що хлопців – панівний гендер і для них природня агресивна та владна поведінка; відсутність належної турботи та уваги до дитини, розмов про її емоції, життєві плани, через уявлення, що хлопці цього не потребують. У юнацькому віці це може проявлятися у труднощах із керуванням власними імпульсами, емоціями та із досягненням поставлених цілей [7, 24].

Отже, гендерні стереотипи у вихованні хлопців в сім'ї задіяні у формуванні методів та стилю виховання, що напряду впливають на задоволення або незадоволення базових емоційних потреб дитини. Внаслідок цього у хлопців можуть сформуватись дезадаптивні схеми, що негативно впливають на життя, на сприйняття себе, професійну діяльність, стосунки, здоров'я, самопочуття тощо. Найбільш помітний вплив можна простежити на потреби у безпечній прив'язаності, свободі вираження власних думок та емоцій і спонтанності та грі. Наслідками такого виховання для юнаків, окрім сформованих дезадаптивних схем, є надмірний стрес, відчуття тиску, негативний вплив на здоров'я, підвищений ризик хвороб, обмеження у самовираженні тощо.

Найбільше гендерні стереотипи, на нашу думку, позначаються на емоційній сфері юнаків, адже такі уявлення часто пов'язані із заборонаю на емоції або їх знеціненням. Хлопці через стереотипне виховання можуть відчувати труднощі з розпізнанням власних та чужих емоцій, їх проявом та контролем. Саме у юнацькому віці, коли емоційна сфера вже стабілізується, такі наслідки можуть бути особливо помітними та впливовими.

Варто зазначити, що існує багато інших чинників, що впливають на задоволення базових емоційних потреб та формування схем. Гендерні стереотипи у вихованні в сім'ї, на нашу думку, можуть бути лише одними з них. Сформовані схеми у дитинстві можуть підкріплюватись або навпаки ослаблюватись протягом життя, в залежності від нового досвіду [25]. Наявність гендерних стереотипів у вихованні в дитинстві не є абсолютним показником того, як почуватиметься хлопець у юнацькому віці та чи будуть у нього сформовані певні схеми. Корегуючий досвід, підтримка, психотерапія, власні копінг механізми – це інструменти, що можуть допомогти значно знизити наслідки стереотипного виховання. Натомість, уникнення таких нереалістичних уявлень сприятиме формуванню різносторонньої, щасливої та незалежної особистості.

Висновки до РОЗДІЛУ 1

1. Отже, гендерні стереотипи щодо хлопців – хибні, стійкі, узагальнені уявлення про чоловіків, зокрема про те, якими вони мають володіти рисами, які ролі мають виконувати та якою діяльністю мають займатись. Стереотипам хоч і характерні позитивні функції (категоризація, узагальнення інформації, спрощення), натомість, їх негативний вплив набагато сильніший.

2. Основою гендерних стереотипів є думка про те, що жінки та чоловіки нібито від природи дві протилежні категорії людей (біологічний детермінізм), що не є реалістичним.

3. Гендерні стереотипи часто засвоюються саме через сімейні переконання та виховання.

4. Можна виділити такі види стереотипів в сім'ї: ті, що стосуються гендерних рис (психологічні, візуальні, поведінкові) та діяльнісно-рольові (професійно-орієнтовані, сімейно-рольові, дозвілля та уподобання). Також вони поділяються на позитивні і негативні.

5. Специфічними ознаками стереотипів щодо чоловічого гендеру є: переважання «позитивного» виду, тобто приписування умовно позитивних ознак на усю групу; чоловіки отримують привілеї внаслідок таких уявлень (зокрема утримання влади, вигідніші умови у робочій сфері тощо), але водночас розплачуються за це своїм здоров'ям та психічним станом; стереотипи щодо чоловіків є менш «помітними», прослідковується менша критичність до них в тому числі і зі сторони самих представників чоловічої статі.

6. Стереотипне сімейне виховання чинить значущий вплив на розвиток особистості та самопочуття хлопців, на задоволення базових емоційних потреб та формування дезадаптивних схем. Наслідки можна простежити не тільки у дитинстві, а й у більш дорослому віці, зокрема серед юнаків.

7. Для стереотипного виховання хлопців властиві директивні методи, переважання покарань, недостатня увага до емоційної сфери, заборона на емоції,

менша кількість турботи, надмірний тиск. Серед базових потреб, на нашу думку, більшого негативного впливу зазнають: потреба у безпечній прив'язаності; вираженні власних емоцій, думок, потреб; спонтанності та грі.

8.Внаслідок стереотипного виховання юнаки також можуть відчувати надмірний стрес, тиск, завищені очікування, труднощі з самовираженням. Воно чинить неабиякий вплив на емоційну сферу, створює проблеми із розпізнанням власних та чужих емоцій, з їх проявом та керуванням. Також це негативно позначається на стосунках, у професійній діяльності, сприйнятті образу «Я», здоров'ї і підвищує ризик хвороб. Уникання гендерних стереотипів у вихованні в сім'ї сприятиме формуванню різносторонньої, щасливої та незалежної особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ СІМЕЙНИХ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ ЮНАКІВ.

2.1 Особливості організації емпіричного дослідження: методика, вибірка

Нами було висунуто гіпотезу про те, що гендерне стереотипне виховання юнаків стимулює їхній дезадаптивний особистісний розвиток (наприклад, знижує рівень емоційного інтелекту).

Теоретичною основою цього припущення є наступні положення:

1. Гендерні стереотипи – стійкі, викривлені, узагальнені уявлення про те, якими рисами має володіти людина, і які ролі вона може виконувати в залежності від її гендеру [18]. Такі переконання будують нереалістичні очікування від дитини і є носіями хибної інформації. Спираючись на гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців, батьки можуть перешкоджати задоволенню базових емоційних потреб особистості, і як наслідок формуються дезадаптивні схеми.

2. Через низку стереотипних уявлення про хлопців, як про виключно «сильних», стриманих та владних, батьки схильні проявляти їм менше турботи та любові, надавати перевагу жорстким рамкам та директивним методам, карати або забороняти прояв емоцій, приділяти меншу увагу розмовам про переживання та самопочуття [31]. Такі дії у вихованні не є сприятливими умовами для розвитку емоційного інтелекту, адже не формують розуміння власних і чужих переживань та вміння їх проживати, керувати ними.

3. Виховання хлопців, що базується на гендерних стереотипах, може впливати на особистісний розвиток не лише у дитинстві, а й у більш зрілому віці, зокрема юнацькому. У період 17–23 роки людина переходить у доросле життя, шукає себе, починає активно реалізовуватись у професійній сфері, встановлює близькі стосунки, формує сталий світогляд та цінності. Саме в цьому періоді, що є

критичним для становлення цілісного образу «Я», під впливом викликів та стресорів, закріплені раніше стереотипні уявлення, можуть актуалізуватись у вигляді дезадаптивних схем та впливати на особистість і усі сфери її життя [10, 11, 12, 28].

Метою нашого дослідження є емпірично виявити вплив гендерних стереотипів у вихованні в сім'ї на прояв дезадаптивних схем та рівень емоційного інтелекту у юнаків.

Експериментальна вибірка:

Вікові особливості: 17–23 роки;

Кількість учасників: 33 респонденти;

Стать: учасники дослідження чоловіки;

Параметри, що стосуються сім'ї, в якій проживав або проживає досліджуваний:

1. За складом дорослих у сім'ї: приблизно 75% (25 осіб) респондентів проживали з мамою і батьком; 12% (4 особи) лише з мамою; 6% (2 осіб) з мамою, батьком, бабусею і дідусем; 6% (2 особи) з мамою та вітчимою.

2. Центральна постать у вихованні: близько у 42,5% (14 осіб) – мати; у 39,5% (13 осіб) – і мати, і батько; у 6% (2 осіб) – бабуся; у 6% (2 осіб) – дідусь; у 3% (1 особа) – тато; у 3% (1 особа) – тітка, мама і бабуся.

3. За кількістю дітей у сім'ї: близько 54,5% (18 осіб) респондентів проживали у сім'ї, де було 2 дитини; 30,5 % (10 осіб) – 1 дитина; 15% (3 осіб) – 3 і більше.

4. За черговістю народження: приблизно 36,5% (12 осіб) респондентів – найстарші в сім'ї; 30% (10 осіб) – наймолодші; 30% (10 осіб) – єдина дитина в сім'ї; 3% (1 особа) – середні.

Дослідження проведено серед осіб юнацького віку, переважно студентів, що є громадянами України.

План нашого дослідження:

1. Встановити наявність та розповсюдженість гендерних стереотипів у сімейному вихованні юнаків.

2. Якісно проаналізувати наявність, особливості гендерних сімейних стереотипів, прояви цих уявлень у вихованні, їх вплив на юнаків та особистісне сприйняття ситуації.
3. Визначити рівень емоційного інтелекту у респондентів.
4. Встановити рівень прояву дезадаптивних схем учасників дослідження.
5. Провести кореляційний аналіз між рівнем розповсюдженості гендерних стереотипів у сімейному вихованні та рівнем прояву дезадаптивних схем і емоційного інтелекту хлопців юнацького віку.
6. Виділити основні тенденції впливу гендерних стереотипів у вихованні на особистісний розвиток юнаків (зокрема на емоційну сферу та емоційний інтелект).

Для першого пункту дослідження ми використали авторський опитувальник «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців». На другому етапі ми застосували авторську методичку «Сімейні стереотипи і я». Для визначення емоційного інтелекту було використано «Тест емоційного інтелекту» Н. С. Шутте. На четвертому етапі ми застосували Опитувальник ранніх дезадаптивних схем (YSQ – S3), розроблений Дж. Е. Янгом. Аналіз впливу гендерних стереотипів у відбувався за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена та порівняння кількісної і якісної інформації.

Нами було розроблено **опитувальник «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців»**. Його метою є дослідити наявність, розповсюдженість та особливості стереотипних уявлень щодо чоловічого гендеру в сім'ї. В межах нашої роботи цей опитувальник був використаний, аби встановити особливості стереотипів в сім'ї та ступінь дотримання батьками гендерних упереджень.

Процедура проведення: опитувальник надається у форматі онлайн Google-форми. Він містить в собі 19 питань: 10 стосуються стереотипів гендерних рис (3 – про візуальні, 4 – психологічні, 3 – поведінкові) і 9 – діяльнісно-рольові (2 – про професійні, 4 – сімейні, 3 – про дозвілля й уподобання). Необхідно обрати одну відповідь з 5, що найбільш точно відповідала б твердженню для батьків особи.

Інструкція: «Нижче запропоновані твердження, що можуть відображати стереотипне ставлення до чоловічого гендеру. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, наскільки воно відповідає, на вашу думку, ПОГЛЯДАМ ВАШИХ БАТЬКІВ (або іншої центральної постаті у вашому вихованні). Під час тесту відповідайте так, як би відповіли саме ваші батьки (або інші провідні виховні фігури у вашому житті), а НЕ як би відповіли ви самі.»

Також в інструкції докріплена інформація про гендерні стереотипи, аби респонденти могли ознайомитись із цим поняттям для кращого розуміння завдання: «Гендерні стереотипи – стійкі, узагальнені, викривлені уявлення про чоловіків і жінок, зокрема про те, якими вони мають або не мають бути, та якою діяльністю вони мають або не мають займатись. Такі стереотипи можуть стосуватись зовнішнього вигляду, поведінки, особистісних рис, ролей, професій, уподобань і відображають хибні, перебільшені уявлення та вимоги до певного гендеру. Приклади: «Чоловіки ніколи не плачуть!», «Чоловіки не мають займатись танцями, це тільки для жінок», «Чоловікам не можна носити довге волосся!»

Текст авторського опитувальника «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців» наведено нижче:

1. Хлопець має виглядати мужньо та брутально: коротке волосся, щетина, "легка недбалість", міцна статура – ідеал, до якого треба прагнути.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

2. Чоловіки не надто мають доглядати за собою, догляд – більше для жінок.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні

Г) Скоріше відповідає

Д) Абсолютно відповідає

3. Аксесуари, прикраси (наприклад: сережки) – ганебно для хлопця, навіть якщо йому це подобається.

А) Абсолютно не відповідає

Б) Скоріше не відповідає

В) Можливо відповідає, а можливо ні

Г) Скоріше відповідає

Д) Абсолютно відповідає

4. Хлопці не плачуть, сльози – прояв слабкості.

А) Абсолютно не відповідає

Б) Скоріше не відповідає

В) Можливо відповідає, а можливо ні

Г) Скоріше відповідає

Д) Абсолютно відповідає

5. Емоційність – жіноча риса, що не пасує чоловікам.

А) Абсолютно не відповідає

Б) Скоріше не відповідає

В) Можливо відповідає, а можливо ні

Г) Скоріше відповідає

Д) Абсолютно відповідає

6. Справжній чоловік має бути владним, сильним, рішучим, та нічого не боятись.

А) Абсолютно не відповідає

Б) Скоріше не відповідає

В) Можливо відповідає, а можливо ні

Г) Скоріше відповідає

Д) Абсолютно відповідає

7. Саме чоловіча, а не жіноча стать є носієм розуму та високого інтелекту, здатності вирішувати складні логічні завдання.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

8. Чоловік має бути завжди готовим вступити у бійку.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

9. Чоловіки, як лицарі, створені аби «рятувати принцес» (жінок).

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

10. Агресивна поведінка, така як: крик, лайка, стукання по столу, є прийнятною для чоловіків, і невідповідною для жінок.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

11. Чоловіки – природжені лідери, керівники, бізнесмени.

- А) Абсолютно не відповідає

- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

12. Чоловік має займатись справжньою чоловічою справою – точними науками або ж роботою із застосуванням фізичної сили. Творчі та гуманітарні професії – для жінок.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

13. Батько завжди головний в сім'ї.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

14. Батько має повністю забезпечувати сім'ю та нести усю відповідальність на собі.

- А) Абсолютно не відповідає
- Б) Скоріше не відповідає
- В) Можливо відповідає, а можливо ні
- Г) Скоріше відповідає
- Д) Абсолютно відповідає

15. Син є відповідальним за вирішення проблем та закриття рахунків батьків, незалежно від ситуації та можливостей.

- А) Абсолютно не відповідає

- Б) Скоріше не відповідає
 - В) Можливо відповідає, а можливо ні
 - Г) Скоріше відповідає
 - Д) Абсолютно відповідає
16. Прибирання, готування їжі та догляд за дітьми – не чоловіча робота.
- А) Абсолютно не відповідає
 - Б) Скоріше не відповідає
 - В) Можливо відповідає, а можливо ні
 - Г) Скоріше відповідає
 - Д) Абсолютно відповідає
17. Ляльки, іграшкова кухня – тільки для дівчат.
- А) Абсолютно не відповідає
 - Б) Скоріше не відповідає
 - В) Можливо відповідає, а можливо ні
 - Г) Скоріше відповідає
 - Д) Абсолютно відповідає
18. Хлопець має займатись боротьбою.
- А) Абсолютно не відповідає
 - Б) Скоріше не відповідає
 - В) Можливо відповідає, а можливо ні
 - Г) Скоріше відповідає
 - Д) Абсолютно відповідає
19. Шиття, танці, малювання – заняття для дівчат, хлопці таким не займаються.
- А) Абсолютно не відповідає
 - Б) Скоріше не відповідає
 - В) Можливо відповідає, а можливо ні
 - Г) Скоріше відповідає
 - Д) Абсолютно відповідає

Способами фіксації результатів є онлайн-форма, де можна обрати варіант відповіді. **Зміст отриманих даних:** якісні дані про види і особливості сімейних стереотипів та кількісні – рівень розповсюдженості гендерних стереотипів у сім'ї (%). Критерії оцінки відбуваються на основі якісного аналізу та розрахунків, що наведені нижче.

Обробка результатів:

Варіант А (Абсолютно не відповідає) – 0 балів

Варіант Б (Скоріше не відповідає) – 1 бал

Варіант В (Можливо відповідає, а можливо ні) – 2 бали

Варіант Г (Скоріше відповідає) – 3 бали

Варіант Д (Абсолютно відповідає) – 4 бали

Загальний рівень розповсюдженості гендерних стереотипів щодо чоловічого гендеру в сім'ї (ГСЧ-Сім) розраховується за формулою:

$$\text{ГСЧ-Сім (\%)} = \frac{\text{Сума балів за питаннями №1–№19}}{\text{Максимально можлива сума балів за питаннями №1–№19}} * 100\% = \frac{\text{Сума балів за питаннями №1–№9}}{76} * 100\%$$

Окрім загального показника, розраховуються шкали:

Шкала розповсюдженості стереотипів візуальних рис (ШСВ) за формулою:

$$\text{ШСВ} = \frac{\text{Сума балів за питаннями №1–№3}}{\text{Максимально можлива сума балів за питаннями №1–№3}} * 100\%$$

Шкала розповсюдженості стереотипів психологічних рис (ШСПс) за формулою: $\text{ШСПс} = \frac{\text{Сума балів за питаннями №4–№7}}{\text{Максимальна сума балів за питаннями №4–№7}} * 100\%$

Шкала розповсюдженості стереотипів поведінкових рис (ШСПо) за формулою:

$$\text{ШСПо} = \frac{\text{Сума балів за питаннями №8–№10}}{\text{Максимальна сума балів за питаннями №8–№10}} * 100\%$$

Шкала поширеності професійно-орієнтованих стереотипів (ШСПр) за формулою: $\text{ШСПр} = \text{Сума балів за питаннями №11–№12} / \text{Максимальна сума балів за питаннями №11–№12} * 100\%$

Шкала поширеності сімейно-рольових стереотипів (ШСС) за формулою: $\text{ШСС} = \text{Сума балів за питаннями №13–№16} / \text{Максимальна сума балів за питаннями №13–№16} * 100\%$

Шкала поширеності стереотипів щодо дозвілля й уподобань (ШСДУ) за формулою: $\text{ШСДУ} = \text{Сума балів за питаннями №17–№19} / \text{Максимальна сума балів за питаннями №17–№19} * 100\%$

Інтерпретація результатів для усіх шкал та загального показника

Дуже низький рівень розповсюдженості (0%–20%)

Низький рівень, нижче середнього (21%–40%)

Помірний рівень (41%–60%)

Високий рівень (61%– 80%)

Дуже високий рівень (81%–100%)

Діагностичні можливості опитувальника: В результаті опитувальника ми отримуємо якісні та кількісні дані щодо наявності, характеру та розповсюдженості гендерних стереотипів у сім'ї хлопців.

При розробці опитувальника ми спиралась на вимоги Н.В. Паніна та Л.Ф. Бурлачука. Твердження сформульовані коротко і однозначно, вони є конкретними та простими. Для кращого розуміння наведено опис терміну «гендерні стереотипи» із прикладами, що знижує ризик неоднозначного трактування завдання. Візуальне оформлення також відповідає вимогам: усі питання починаються з лівого верхнього кута, відповіді розташовані під ними, присутня достатня відстань між питаннями, нумерація [13].

Ще однією авторською розробкою для проведення даного дослідження є методика «Сімейні стереотипи і я», яка полягає у написанні довільного есе-рефлексії про місце гендерних стереотипів у сімейному вихованні. Її метою є

дослідити розповсюдженість та особливості гендерних стереотипів в сімейному вихованні хлопців, їх вплив на особистість та індивідуальне сприйняття респондентами даної проблеми. В межах нашої роботи дана методика використовується для підкріплення та порівняння результатів попереднього авторського опитувальника. Саме формат вільного есе, на нашу думку, сприятиме саморозкриттю хлопців та щирій рефлексії на дану тему.

Процедура: Методика надається у форматі онлайн Google-форми. Вона містить пояснення до завдання та помічні питання, на які особа може орієнтуватись. Під інструкцією знаходиться вільне віконце, у яке хлопцям необхідно написати індивідуальне есе про місце гендерних стереотипів у сімейному вихованні.

Інструкція: «Напишіть есе про місце гендерних стереотипів щодо чоловіків у вашому вихованні в сім'ї. Обсяг довільний.

За потреби можна скористатись **помічними питаннями:** «Чи є у моїй (батьківській) сім'ї гендерні стереотипи?», «Як це відображалось на моєму вихованні?», «Як це впливає на мене зараз?», «Що я про це думаю?»

До інструкції додано словник понять, який містить наступні терміни та пояснення:

«Гендерні стереотипи – стійкі, узагальнені, викривлені уявлення про чоловіків і жінок, зокрема про те, якими вони мають або не мають бути, та якою діяльністю вони мають або не мають займатись. Такі стереотипи можуть стосуватись зовнішнього вигляду, поведінки, особистісних рис, ролей, професій, уподобань. Вони часто є перебільшеними та не відповідають дійсності. Такі уявлення можуть чинити значущий вплив на виховання та розвиток особистості в цілому. Приклади: "Чоловіки ніколи не плачуть!", "Справжній чоловік має бути сильним та нічого не боятись!", "Чоловіки не мають займатись танцями, це тільки для жінок", "Чоловікам не можна носити довге волосся!" тощо.

Есе – невеликий за обсягом прозовий твір, що має довільну композицію і висловлює індивідуальні думки та враження щодо певної теми.»

Способами фіксації результатів є онлайн-форма, де респондент у електронному форматі пише есе. **Зміст отриманих даних:** якісні дані про наявність, розповсюдженість, особливості гендерних стереотипів в сім'ї, їх вплив на особистість, індивідуальне ставлення до проблеми. **Критерії оцінки** наведені нижче.

Аналіз результатів. На нашу думку, отримані результати варто проаналізувати за такими параметрами, що відповідають чотирьом поставленим помічним питанням: особливості гендерних стереотипів у сім'ї (їх наявність, розповсюдженість, види за *Таблицею 1*); прояви гендерних стереотипів у вихованні (дії, слова або виховні методи, через які реалізувались стереотипи у вихованні); вплив стереотипів на даний момент; особистісне ставлення до проблеми. Варто зазначити, що через довільний формат есеїв, не завжди є можливим отримати інформацію про ці параметри, тому при аналізі робіт перш за все варто проявляти гнучкість та виокремлювати важливу інформацію, що може бути цінна для дослідження.

Діагностичні можливості: методика дає змогу отримати якісні дані про наявність, розповсюдженість, особливості гендерних стереотипів в сім'ї, їх вплив на особистість, індивідуальне ставлення респондента до проблеми. Варто врахувати, що через довільність написання есе, на отримані результати можуть впливати особиста вмотивованість людини у виконанні завдання, готовність поділитись власним сімейним досвідом, настрої під час написання. Водночас довільна форма і є перевагою цієї методики, адже сприяє отриманню чесних та щирих відповідей.

«Тест емоційного інтелекту» Н. С. Шутте має на меті виміряти загальний рівень емоційного інтелекту. Ми використовуємо цей тест з метою дослідження ЕІ (емоційного інтелекту) юнаків, аби визначити вплив на нього гендерних стереотипів у вихованні хлопців в сім'ї. «Тест емоційного інтелекту» Н. С. Шутте поширений у психодіагностиці, є надійним та валідним методом дослідження. Його

діагностичні можливості вимірювання рівня ЕІ є доволі високими та точними. Хлопці юнацького віку в онлайн форматі мали оцінити 33 твердження, обравши 1 з 5 відповідей: «Цілком не згоден», «Скоріше не згоден», «Важко відповісти», «Скоріше згоден», «Цілком згоден». Результатами тесту є кількісні дані (бали), що вказують на рівень ЕІ, чим вищий бал, тим вищий рівень [34]. Опис методики наведено у *Додатку 1*.

Опитувальник YSQ-S3 (Дж. Е. Янг) – валідний та доказовий діагностичний інструмент, адаптований на українську мову завдяки УІКПТ, має на меті виявити ранні дезадаптивні схеми. У дослідженні цю методику ми використали аби проаналізувати ступінь прояву ранніх дезадаптивних схем у хлопців юнацького віку. Діагностичними можливостями опитувальника є доволі точна оцінка наявності ранніх дезадаптивних схем. Юнакам пропонується оцінити 90 тверджень балами від 1 до 6, де 1 – «абсолютно не відповідає», а 6 – «досконало описує мене». В результаті опитування ми отримуємо кількісні дані (бали), що вказують на рівень інтенсивності прояву кожної з 18 дезадаптивних схем [20]. З детальнішим описом YSQ-S3 можна ознайомитись в *Додатку 2*.

Дослідження проведене у форматі онлайн опитування, під час якого респонденти могли обрати зручний для себе час проходження. Серед факторів, що можуть впливати на результати, варто виділити: вмотивованість до участі у дослідженні гендерних стереотипів, готовність поділитись особистим досвідом, критичність до теми та настроїв у момент проходження. Методики використовуються для психодіагностики осіб віком 17–23 роки.

Прогнозовані результати дослідження: виокремити типові зв'язки між сімейним вихованням хлопців, з опорою на гендерні стереотипи, та особливостями особистісного розвитку (проявом ранніх дезадаптивних схем, рівнем ЕІ).

2.2 Інтерпретація отриманих дослідницьких результатів

2.2.1 Результати дослідження за опитувальником «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців»

Дослідження з 33 юнаками за опитувальником «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців» виявило загальний рівень розповсюдженості гендерних стереотипів щодо чоловіків в сім'ї – ГСЧ-Сім (*Таблиця 2*): дуже низький у 5 респондентів (15%); низький (нижче середнього) – у 17 респондентів (52%); помірний – у 10 респондентів (30%) та високий у 1 респондента (3%).

Таблиця 2

Результати загального показника (ГСЧ-Сім) за опитувальником «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців»

Загальний рівень поширеності гендерних стереотипів (ГСЧ-Сім)	Співвідношення до загальної кількості респондентів	Кількість осіб
Дуже низький (0%–20%)	15%	5
Низький/нижче середнього (21%–40%)	52%	17
Помірний (41%–60%)	30%	10
Високий (61%–80%)	3%	1
Дуже високий (81%–100%)	0%	0

Показник ГСЧ-Сім включає в себе загальну оцінку розповсюдженості стереотипів усіх груп. Найвищий показник – 74% у досліджуваного А.П., найнижчий – 1% у досліджуваного Б.В.

Найбільш поширений результат за шкалою ГСЧ-Сім є рівень низький (нижче середнього). Такий показник свідчить про загальну невисоку розповсюдженість стереотипів різних груп в сім'ї, що може вказувати на тенденцію до низького рівня стереотипності батьків або інших провідних дорослих осіб. Водночас не є

виключенням, що у вихованні таких респондентів можуть бути поширені стереотипні уявлення, що належать лише до однієї конкретної групи, коли інші типи не є характерними для їх сім'ї. (види стереотипів наведені у *Таблиці 1*).

Другим за поширеністю результатом є помірний рівень ГСЧ-Сім, що вказує на середню розповсюдженість гендерних стереотипів щодо чоловіків у сім'ї. До цієї групи можуть належати респонденти, батьки яких мають загальну помірну схильність до гендерних упереджень різних видів. Також сюди відносяться і ті юнаки, у вихованні яких могли бути значуще розповсюджені лише певні типи стереотипних уявлень. Такі результати, в залежності від прояву стереотипів у взаємодії з дитиною, можуть чинити помітний вплив на розвиток особистості, на задоволення її базових емоційних потреб.

Дуже низький рівень ГСЧ-Сім – третій за частотою виявлення. Такий загальний показник може вказувати на мінімальну розповсюдженість або практичну відсутність (якщо показник приблизно = 0%) гендерних стереотипів у сімейному вихованні хлопців. Нестереотипний підхід до виховання, на нашу думку, є найбільш оптимальним для всебічного розвитку особистості та формування її емоційної сфери. І хоча це не єдиний, але важливий фактор майбутнього благополуччя юнаків.

Високий рівень поширеності гендерних стереотипів було виявлено у 1 респондента. Це свідчить про високу схильність батьків або інших виховних осіб до стереотипних уявлень щодо хлопців. В залежності від інтеграції такого підходу у виховання, це є чинником, що негативно впливає на задоволення базових емоційних потреб, на формування особистості, а також створює нереалістичні очікування від хлопців.

Варто зауважити, що невисокі бали за показником ГСЧ-Сім, не завжди однозначно свідчать про низьку розповсюдженість або повну відсутність гендерних стереотипів у вихованні хлопців. Такі бали можуть свідчити і про те, що у сім'ї респондента використовувалась лише якась певна підгрупа стереотипних уявлень,

коли інші види не були розповсюджені. Саме тому важливим є наступний аналіз додаткових шкал.

Шкала ШСВ вказує на розповсюдженість стереотипів візуальних рис в сім'ї, що стосуються зовнішніх характеристик хлопців. Отримано результати (*Таблиця 3*): дуже низький рівень – у 12 респондентів (36%), нижче середнього – у 10 респондентів (10%), помірний – у 8 (24%), високий – у 3 (9%). Найвищий бал за шкалою – 74% у досліджуваного А.П., найнижчий – 0% у Н.Б., Г.Ж..

Шкала ШСПс визначає розповсюдженість стереотипів типу психологічних рис, до яких відносяться нереалістичні уявлення щодо емоцій, інтелекту, рис характеру чоловіків. Ми отримали такі результати (*Таблиця 3*): у 8 респондентів (24%) – дуже низький рівень; у 13 (39%) – низький; у 8 (24%) – помірний; у 3 (9%) – високий; і у 1 (3%) – дуже високий. Найвищий показник – 88% у досліджуваного А.П., найнижчий 0% – у Р.Е., Д.Ж..

За шкалою ШСПо, що спрямована на вимірювання розповсюдженості у сімейному вихованні стереотипів щодо поведінки чоловіків, респонденти мають такі результати (*Таблиця 3*): у 8 юнаків (24%) – дуже низький рівень; у 13 (40%) – нижче середнього; у 11 (33%) – помірний; у 1 (3%) – дуже високий. Найвищий рівень у досліджуваного С.К. – 83%, найнижчий 0% – у Г.Ж. та Б.Г..

Шкала ШСПр відповідає за рівень розповсюдженості професійно-орієнтованих стереотипів в батьківській сім'ї хлопців, що можуть проявлятися у хибних уявленнях щодо видів роботи та посад, які є відповідними лише для чоловіків. Результати за ШСПр (*Таблиця 3*): у 11 респондентів (33%) – дуже низький рівень розповсюдженості; у 14 респондентів (43%) – низький; у 1 (3%) – помірний; у 6 (18%) – високий, у 1 (3%) – дуже високий. Найвищий показник – 88% у досліджуваного В.С., найнижчий – 0% у досліджуваних О.Е., В.Н., Г.Ж., Щ.Е., К.Л., Б.Г..

За шкалою розповсюдженості сімейно-рольових стереотипів, що стосуються «традиційних» ролей, що передбачаються для чоловіків в сім'ї, було отримано

результати (*Таблиця 3*): у 12 юнаків (37%) – дуже низький рівень; у 9 (27%) – нижче середнього; ще у 9 (27%) – помірний і у 3 (9%) – високий. Найвищий показник за ШСС – 75% у досліджуваного А.П., найнижчий 0% у Б.В. і К.Л..

І остання шкала ШСДУ, що відповідає за рівень розповсюдженості гендерних стереотипів у сім'ї щодо уподобань та дозвілля, має такі результати серед респондентів (*Таблиця 3*): у 9 осіб (27%) – дуже низький; у 13 (40%) – низький; у 7 (21%) – помірний; у 3 (9%) – високий; у 1 (3%) – дуже високий. Найвищий показник за шкалою – 83% у досліджуваного А.П., найнижчий – 0% Н.Б., Б.В., Н.Г., Г.Ж..

Таблиця 3

Результати за додатковими шкалами опитувальника «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців»

Назва шкали	Рівень поширеності (кількість осіб / % від вибірки)									
	Дуже низький		Низький		Помірний		Високий		Дуже високий	
ШСВ	12	37%	10	30%	8	24%	3	9%	0	0%
ШСПс	8	24%	13	39%	8	24%	3	9%	1	3%
ШСПо	8	24%	13	40%	11	33%	0	0%	1	3%
ШСПр	11	33%	14	43%	1	3%	6	18%	1	3%
ШСС	12	37%	9	27%	9	27%	3	9%	0	0%
ШСДУ	9	27%	13	40%	7	21%	3	9%	1	3%

Важливо враховувати, що даний опитувальник досліджує розповсюдженість найбільш популярних стереотипних уявлень. Результати будуть більш повними, якщо їх аналізувати разом із індивідуально написаним есе за методикою «Сімейні стереотипи і я».

Таблиця 4

Зведена таблиця результатів за опитувальником «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців»

Респондент	ГСЧ-Сім	ШСВ	ШСПс	ШСПо	ШСПр	ШСС	ШСДУ
Н.Б.	11%	0%	6%	25%	13%	19%	0%
А.П.	74%	58%	88%	58%	75%	75%	83%
О.Е.	37%	33%	31%	58%	0%	31%	58%
Р.Е.	21%	8%	0%	42%	25%	38%	17%
Я.Г.	26%	58%	25%	25%	25%	6%	25%
Т.К.	21%	17%	19%	25%	13%	25%	25%
Б.Ф.	30%	25%	25%	33%	25%	56%	8%
Г.Е.	53%	58%	75%	42%	63%	44%	33%
Б.В.	1%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
А.О.	25%	25%	25%	8%	63%	13%	33%
Л.Ж.	38%	33%	44%	50%	38%	19%	50%
Р.Е.	34%	33%	44%	42%	38%	19%	33%
К.Т.	36%	50%	31%	25%	38%	31%	42%
Т.Т.	32%	42%	31%	17%	38%	19%	50%
Т.У.	41%	25%	38%	50%	38%	38%	58%
Х.К.	30%	25%	38%	33%	13%	38%	25%
Д.Ж.	28%	67%	0%	8%	25%	13%	67%
В.Н.	21%	17%	31%	25%	0%	19%	25%
Н.Г.	21%	8%	31%	33%	25%	25%	0%
В.С.	41%	75%	50%	25%	88%	6%	25%
Е.Г.	33%	17%	44%	25%	38%	44%	25%
Г.Ж.	8%	0%	25%	0%	0%	13%	0%
Г.Г.	39%	25%	44%	50%	13%	50%	42%
С.К.	50%	50%	25%	83%	75%	44%	42%
Н.О.	42%	50%	63%	42%	25%	31%	33%
Щ.Е.	30%	8%	25%	42%	0%	56%	33%
А.Н.	49%	58%	56%	25%	75%	50%	33%
Ш.Д.	47%	17%	63%	33%	38%	50%	75%
Т.Л.	47%	33%	44%	58%	50%	75%	17%
Щ.Б.	45%	42%	50%	17%	88%	38%	50%
Н.Н.	46%	67%	19%	25%	38%	63%	67%
К.Л.	8%	17%	13%	8%	0%	0%	8%
Б.Г.	14%	8%	6%	0%	0%	50%	8%

Для наступного аналізу поділимо респондентів на 3 групи за розповсюдженістю гендерних стереотипів в сім'ї відносно даної вибірки (*Таблиця 5*). Перша група – респонденти з найвищими показниками ГСЧ-Сім: А.П., Г.Е., С.К., А.Н., Т.Л., Ш.Д., Н.Н., Щ.Б., Н.О., В.С., Т.У. Друга група – респонденти з середніми показниками для даної вибірки: Г.Г., Л.Ж., О.Е., К.Т., Р.Е.2, Е.Г., Т.Т., Щ.Е., Х.К., Б.Ф., Д.Ж. і третя група – респонденти з найнижчими показниками за опитувальником: Я.Г., А.О., Н.Г., В.Н., Т.К., Р.Е.3, Б.Г., Н.Б., К.Л., Г.Ж., Б.В.

Таблиця 5

Таблиця розподілу на групи за показниками ГСЧ-Сім

Респондент	ГСЧ-Сім	Група
А.П.	74%	1 гр
Г.Е.	53%	
С.К.	50%	
А.Н.	49%	
Т.Л.	47%	
Щ.Д.	47%	
Н.Н.	46%	
Щ.Б.	45%	
Н.О.	42%	
В.С.	41%	
Т.У.	41%	
Г.Г.	39%	2 гр
Л.Ж.	38%	
О.Е.	37%	
К.Т.	36%	
Р.Е.2	34%	
Е.Г.	33%	
Т.Т.	32%	
Б.Ф.	30%	
Х.К.	30%	
Щ.Е.	30%	
Д.Ж.	28%	
Я.Г.	26%	3 гр
А.О.	25%	
Р.Е.3	21%	
Т.К.	21%	
В. Н.	21%	
Н.Г.	21%	
Б.Г.	14%	
Н.Б.	11%	
Г.Ж.	8%	
К.Л.	8%	
Б.В.	1%	

2.2.2 Результати дослідження за рефлексивною методикою «Сімейні стереотипи і я»

За результатами проведення методики «Сімейні стереотипи і я», було отримано 19 есе, 14 респондентів не надали відповідь. Цікавою тенденцією є те, що утримались від написання есе 8 людей з 11, що належать саме до 2 групи (це 72% з групи і 57% від кількості респондентів, що не надали відповідь). Ще 3 юнаків, що за власним бажанням не брали участь у цьому етапі дослідження, належать до 1 групи, інші 3 – до 3 групи.

На наш погляд, причини відсутності відповідей на рефлексивну методику можуть бути різні, зокрема:

1. Відсутність зацікавленості до теми дослідження;

2. Низька розповсюдженість стереотипів в сім'ї, а отже відсутність відповідного досвіду по темі есе;

3. Некритичність до гендерних стереотипів щодо чоловіків;

4. Труднощі із висловленням власних емоцій та переживань. За нашими спостереження, троє респондентів, що відмовились від написання есе, за показниками ЕІ мають рівень нижче середнього;

5. Неготовність ділитись особистим досвідом, що пов'язаний із гендерними стереотипами у сімейному вихованні тощо.

Есе аналізувались за 4 параметрами: особливості стереотипів в сім'ї, їх прояв у вихованні, вплив на респондента та особистісне ставлення до проблеми. З метою отримання більш повних та точних даних щодо гендерних стереотипів у сімейному вихованні, ми порівняли результати за двома методиками (разом із попереднім авторським опитувальником) та на їх основі склали спільний висновок для кожного респондента. Детальний опис та аналіз розміщено у вигляді зведеної таблиці у *Додатку 3*.

Варто виділити загальні тенденції, які ми отримали шляхом якісного аналізу есе:

1. Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців можуть проявлятися: у «правилах» та заборонах; засуджені зміни зовнішності; у нормалізації агресивної поведінки; надаванні переваги гурткам, які є «відповідними» для хлопців, незважаючи на їх інтереси; у надмірному навантаженні роботою по дому; знеціненні емоційної сфери та психічного стану; у завищених вимогах та на власному прикладі батьків.

2. Наслідки поширеності таких уявлень у сім'ї, за оцінкою респондентів є різними. Частина осіб вказує про відсутність впливу такого виховання на них. Деякі юнаки перейняли гендерні стереотипи у своє життя та погодились із ними, вбачаючи в них позитив, а деякі навпаки, зазначають про прагнення не допускати подібну модель поведінки та виховання у майбутній сім'ї. Серед негативного

впливу було зазначено про високі вимоги до себе у дорослому житті, труднощі із прийняттям невдач.

3. Особисте ставлення юнаків до проблеми гендерних стереотипів також не було однозначним: більшість хлопців підходили до них критично, деякі частково критично, частина осіб вбачали в стереотипах переваги та ставились до них позитивно.

4. Нестереотипне виховання має ряд переваг: такий підхід сприяє всебічному розвитку особистості та у старшому віці формує мотивацію слідувати власним інтересам.

5. Респонденти, у вихованні яких не були розповсюджені гендерні стереотипи, зазначають про вміння приймати емоції та не засуджувати себе за них. І навпаки, уявлення щодо того, що хлопцям плакати заборонено, може впливати у «придушування емоцій».

6. Було виділено деякі чинники, що можуть допомогти зменшити негативний вплив гендерних стереотипів у сімейному вихованні, а саме: високий інтелект, особистісний ріст та робота над собою, критичність до гендерних стереотипів, зміна середовища (переїзд).

7. Двічі було зазначено і про можливий негативний вплив середовища поза сім'єю (школа, соціум), як факторів, що відіграють провідну роль у поширенні стереотипів.

8. Не було помічено зв'язку розповсюдженості та впливу гендерних стереотипів на особистість із складом сім'ї та черговістю народження.

2.2.3 Результати дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту» (Н. С. Шутте)

Таблиця 6

Таблиця результатів за «Тестом емоційного інтелекту» (Н. С. Шутте) за групами

Група	Респондент	ГСЧ-Сім	Рівень ЕІ
1 гр	А.П.	74%	139
	Г.Е.	53%	103
	С.К.	50%	145
	А.Н.	49%	146
	Т.Л.	47%	158
	Щ.Д.	47%	139
	Н.Н.	46%	143
	Щ.Б.	45%	154
	Н.О.	42%	130
	В.С.	41%	135
Т.У.	41%	115	
2 гр	Г.Г.	39%	118
	Л.Ж.	38%	136
	О.Е.	37%	122
	К.Т.	36%	120
	Р.Е.2	34%	107
	Е.Г.	33%	133
	Т.Т.	32%	119
	Б.Ф.	30%	132
	Х.К.	30%	99
	Щ.Е.	30%	111
Д.Ж.	28%	128	
3 гр	Я.Г.	26%	137
	А.О.	25%	108
	Р.Е.3	21%	131
	Т.К.	21%	134
	В. Н.	21%	123
	Н.Г.	21%	137
	Б.Г.	14%	127
	Н.Б.	11%	125
	Г.Ж.	8%	137
	К.Л.	8%	133
Б.В.	1%	120	

«Тест емоційного інтелекту» Н. С. Шутте показав, що 4 респонденти з вибірки мають ЕІ нижче середнього (нижче умовної норми), 7 респондентів мають результати вище середнього, а 22 – середній (в межах норми). Результати за групами висвітлені у *Таблиці 6* та у *Додатку 4*.

У таблиці результати ЕІ також позначені кольоровими індикаторами відповідно до рівнів: червоний – нижче середнього, жовтий – середній, зелений – вище середнього.

Поміченою тенденцією є те, що за даним тестом результати вище середнього мають лише ті респонденти, що належать до 1 групи і в сім'ях яких за опитувальником вищий відсоток гендерних стереотипів. В той же час найнижчі показники поширені у всіх групах. Бали в межах норми також наявні у кожній з груп, але переважно локалізуються у 2 та 3.

Такий зв'язок суперечить частині нашої гіпотези, що стосується емоційного інтелекту.

2.2.4 Результати дослідження за методикою YSQ-S3 (Дж. Е. Янг)

Результати за опитувальником YSQ-S3 ми перевели у відсоткове значення. Зведена таблиця результатів усіх респондентів за групами наведена у *Додатку 5*. Кожен показник для зручності позначений кольоровим маркером відповідно до рівня прояву: 0%–20% (дуже низький) – червоний, 21%–40% (низький) – помаранчевий, 41%–60% (помірний) – жовтий, 61%–80% (високий) – світло зелений, 81%–100% (дуже високий) – яскраво зелений.

Кожна колонка відповідає одній з дезадаптивних схем. Розрахувавши середнє арифметичне загальних показників для кожної з груп ми отримали такі результати: 1 група – 37%, 2 група – 42%, 3 група – 35%. Отже, можна зробити висновок, що найменший прояв дезадаптивних схем у респондентів 3 групи, у сімейному вихованні яких були не розповсюджені гендерні стереотипи. Найбільший прояв дезадаптивних схем у юнаків, що належать до другої групи.

Також ми визначили середнє арифметичне показників окремо для 5 блоків схем та для кожної дезадаптивної схеми. Найбільші показники у блоці «Спрямованість на інших» (середнє значення – 46%). Другим за поширеністю є блок «Надмірної пильності та інгібіції» (середнє – 43%). Наступний – «Порушення меж» (38%). На передостанньому місці – «Втрата зв'язку та відкинення» (34%), і останній блок – «Обмежена автономія і здатність досягати успіху».

Отже, за даними цього опитувальника, найменш задоволеними є потреба у спонтанності та грі, а також у свободі вираження думок та емоцій, що характерно для стереотипного виховання хлопців за попереднім теоретичним припущенням. Найбільший показник прояву серед групи мають схеми: надвисоких стандартів, пошуку визнання та самопожертви.

2.3. Вплив гендерного стереотипного виховання на становлення особистості в юнацькому віці

Окрім якісно аналізу, з метою перевірки нашої гіпотези ми будемо використовувати коефіцієнт кореляції Спірмена, адже він є оптимальним для невеликої вибірки з відсутнім нормальним розподілом. Значення коефіцієнту можуть бути від -1 до 1, де 0–0,19 (дуже слабка кореляція); 0,2– 0,39 (слабка); 0,4– 0,59 (помірна); 0,6–0,79 (сильна); 0,8–1 (дуже сильна). Від’ємний показник свідчить про обернену кореляцію, показник зі знаком плюсу – про пряму.

Розглянемо вплив гендерного стереотипного виховання на розвиток особистості, зокрема на прояв дезадаптивних схем та емоційну сферу (емоційний інтелект).

На попередніх етапах нам вдалось з’ясувати, що:

1. Нестереотипне виховання створює сприятливі умови для різностороннього розвитку особистості, формує прийняття та розуміння власних емоцій, вміння їх проявляти, сприяє адекватному та позитивному сприйнятті себе.

2. Серед представників третьої групи (з найменшими показниками стереотипності сімейного виховання) виявлено найнижчий середній показник прояву дезадаптивних схем.

3. На основі аналізу есе, було виділено механізм стримування емоцій, як наслідок впливу стереотипу про те, що «чоловіки не плачуть». Також серед негативних наслідків стереотипного виховання виділяли труднощі із прийняттям невдач та завищені вимоги до себе.

4. Рівень емоційного інтелекту був вищим у респондентів першої групи, які мають найвищі показники гендерної стереотипності виховання.

Для кожної шкали опитувальника «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців» та опитувальника YSQ-S3 було розраховано коефіцієнт кореляції Спірмена. Отримані дані знаходяться у *Таблиці 7*.

Таблиця 7

**Коефіцієнти кореляції показників авторського опитувальника
«Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців» та методики YSQ-S3
(Дж. Янг)**

Шкала		ГСЧ-Сім	ШСВ	ШСПс	ШСпПо	ШСпр	ШСС	ШСДУ	
Деадапти вні схеми	Втрати зв'язку та відкинення	СП/НС	-0,1133962	0,03275949	-0,1239986	0,06562794	-0,1413239	-0,2971202	0,08246128
		СН/С	0,25749355	0,34321696	0,04078042	0,30347828	0,18669007	0,13276064	0,36111266
	я (безпечна)	СЕД	-0,08148	-0,0199783	0,00418242	0,14415886	-0,1822727	-0,1246756	0,09807965
		Ссі/В	0,16841156	0,10250975	0,0700178	0,2086441	0,22250667	0,13650247	0,34905829
	Обмежена автономія і здатність досягати	СД/С	0,2112485	0,18445702	0,16306278	0,20316212	0,22140574	0,09015576	0,39568054
		СЗ/Б	0,16110829	0,21205763	0,10404673	0,02593977	0,04383713	0,07692417	0,51425284
	Спрямованість на інших	СВдКтХ	0,23581916	0,15233814	0,25760743	0,26224765	0,03966164	0,04899233	0,33296896
		СЗ/НОІ	0,19191222	0,27333616	0,05958637	0,2381619	0,02215469	0,17843605	0,16501235
	Спрямованість на інших	СН/НН	0,08199254	0,00042427	0,19180533	0,15335609	0,00847558	-0,0887013	0,32495542
		СП	0,15367475	0,03140919	0,09012994	0,23205497	0,00805094	-0,0201526	0,41785598
	Надмірної пильності та інгібіції (спонтанні)	СС	0,32368391	0,12566697	0,29529307	0,34880503	0,3717407	0,08801426	0,26463909
		СПВ	0,16526857	0,02126606	0,17860636	0,1685754	0,18467574	-0,0413301	-0,1274297
	Порушення меж	СЕІ	0,27152103	0,03808724	0,37527544	0,27730043	0,0976915	0,20219508	0,51054613
		СПок	-0,1353315	-0,0703138	-0,1283813	0,11247034	-0,2670815	-0,1776657	0,01629605
	Загальний показник	СНС	0,21978239	0,15659693	0,0228736	0,27165666	-0,0037618	0,09906197	0,24438246
		СН/П	0,06387119	0,08521468	0,11866169	0,05592233	-0,0794086	-0,0008432	0,22840858
	Загальний показник	СОстП	-0,0435343	0,12263436	-0,0349568	-0,1966197	0,02215844	-0,2565348	0,07882903
		СНС/С	-0,1093179	0,19920543	-0,0957296	-0,1123366	0,09703637	-0,2817246	0,01413584
	Загальний показник		0,22200857	0,19537549	0,20239491	0,26578901	0,101236	0,00562559	0,38865774

Найбільший вплив на рівень прояву дезадаптивних схем має шкала ШСДУ, що відповідає за гендерні стереотипи, які стосуються дозвілля й уподобань. Кореляція між стереотипами щодо уподобань й дозвілля та схемою залежності/безпорадності $\rho = 0,5143$, що відповідає позитивному помірному зв'язку. Коефіцієнт Спірмена для ШСДУ та схеми підкорення $\rho = 0,4179$, що також відповідає помірному позитивному рівню кореляції. Коефіцієнт кореляції між ШСДУ та схемою емоційної інгібіції $\rho = 0,5105$, що свідчить про помірний позитивний зв'язок. Отже, прослідковується тенденція: чим більша розповсюдженість гендерних стереотипів у сім'ї хлопців щодо дозвілля й уподобань, тим вищий рівень прояву схем залежності/безпорадності, підкорення, емоційної інгібіції у юнаків. Також показник ШСДУ має низьку позитивну кореляцію з ГСЧ-Сім і з іншими схемами: недовіри/скривдження, дефектності/сорому, некомпетентності/неминучих невдач.

ШСПо (розповсюдженість поведінкових стереотипів) має показник кореляції (ρ) більше 0,3 зі схемами недовіри/скривдження та самопожертви. ШСПр (розповсюдженість професійно-орієнтованих стереотипів) має низький, але наближений до помірної коефіцієнт кореляції зі схемою саможертви.

Схема емоційної інгібіції за кількісним показником має низьку позитивну кореляцію (наближену до помірної) з шкалою стереотипів психологічних рис.

Загальний показник розповсюдженості гендерних стереотипів в сім'ї (ГСЧ-Сім) та показник прояву схеми самопожертви мають низький позитивний коефіцієнт кореляції, $\rho = 0,3237$.

В той же час відсутні коефіцієнти кореляції, які б вказували на високий зв'язок між розповсюдженістю стереотипів та проявом дезадаптивних схем.

Розрахувавши коефіцієнт кореляції показників опитувальника щодо гендерних стереотипів у сімейному вихованні хлопців та «Тесту емоційного інтелекту» Н. С. Шутте, можна зробити висновок про наявність позитивної низької кореляції, наближеної до помірної ($\rho=0,36$) між шкалою ШСПр (професійно-орієнтовані стереотипи) та рівнем ЕІ, що вказує на можливий слабкий зв'язок: чим вищий рівень розповсюдженості гендерних стереотипів в сім'ї, тим вищий рівень емоційного інтелекту, що частково суперечить нашій гіпотезі.

Водночас, варто врахувати й показники кореляції між рівнем прояву схеми емоційної інгібіції та шкал ШСДУ ($\rho = 0,5105$), ШСПс ($\rho = 0,3752$), що вказують на помірний та низький (наближений до середнього) зв'язки. Стереотипи щодо дозвілля й уподобань, а також стереотипи психологічних рис впливають на збільшення рівня прояву схеми емоційної інгібіції, внаслідок якої особа вважає емоції чимось непотрібним або загрозливим та може уникати їх, ігнорувати.

Отже, наша гіпотеза частково підтвердилась, на що вказують результати якісного аналізу есе та помірна кореляція шкали ШСДУ зі схемами залежності/безпорадності, підкорення, емоційної інгібіції, а також низький позитивний кореляційний зв'язок серед низки інших показників. Водночас, не було

помічено тенденції зниження рівня ЕІ зі збільшенням показника розповсюдженості гендерних стереотипів у вихованні.

Висновки до РОЗДІЛУ 2

1. Отже, нами було проведено емпіричне дослідження функціональної значущості сімейних гендерних стереотипів в особистісному розвитку юнаків, в ході якого ми встановили вплив стереотипних уявлень у вихованні на прояв дезадаптивних схем та рівень емоційного інтелекту.

2. Для дослідження нами було розроблено авторський опитувальник «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців» та рефлексивну методичку «Сімейні стереотипи і я».

3. За допомогою якісного аналізу даних було виявлено, що: нестереотипне виховання сприяє різносторонньому розвитку особистості та вільному прояву емоцій, позитивному сприйнятті себе; серед негативних наслідків впливу гендерних стереотипів в сім'ї респондентами було виділено: механізм стримування емоцій, труднощі із прийняттям невдач, завищені вимоги до себе.

4. Шляхом кількісного аналізу результатів були помічені такі тенденції: у групі із найменшим рівнем розповсюдженості гендерних стереотипів в сім'ї – найменший середній показник прояву дезадаптивних схем; існує помірна позитивна кореляція між розповсюдженістю гендерних стереотипів групи дозволяє й уподобань та проявом схем залежності/безпорадності, підкорення, емоційної інгібіції.

5. Вищий рівень емоційного інтелекту навпаки був помічений у групі, представники якої мали більшу розповсюдженість гендерних стереотипів у сім'ї.

4. Отже, наша гіпотеза про те, що гендерне стереотипне виховання юнаків стимулює їхній дезадаптивний особистісний розвиток, частково підтвердилась, водночас потребує додаткової перевірки на більшій вибірці.

РОЗДІЛ 3

ІНДИВІДУАЛЬНА КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЕЗАДАПТИВНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ, СПРИЧИНЕНОГО ГЕНДЕРНИМ СТЕРЕОТИПНИМ ВИХОВАННЯМ.

3.1 Особливості індивідуальної корекційної програми (актуальність, план)

Актуальність. Гендерні стереотипи у вихованні хлопців в сім'ї впливають на розвиток особистості, зокрема на формування дезадаптивних схем, емоційної сфери. Юнацький вік значущий для створення цілісного образу «Я», емоційного дозрівання та самовизначення. Зниження рівня прояву несприятливих наслідків стереотипного виховання дозволить усунути перешкоди для становлення новоутворень, а також сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Мета: зниження рівня прояву дезадаптивних схем, сформованих внаслідок гендерних стереотипів у сімейному вихованні; сприяння розвитку навичок прийняття та прояву емоцій.

Учасники програми: юнаки 18–23 роки

Формат: онлайн/офлайн, індивідуально

Тривалість: 10–12 сесій, раз на тиждень (за потреби тривалість може переглядатись)

Дана корекційна програма включає психодіагностику, психоедукацію, вправи та техніки запозичені з когнітивно-поведінкової терапії, схема-терапії, гештальт-терапії, транзакційного аналізу, арт-терапії, техніки релаксації, роботи з тілом та емоціями тощо. Особливістю програми є те, що вона поєднує роботу на різних рівнях: когніції, емоції, спогади, тіло, поведінка.

План корекційної програми:

Сесія 1: Діагностична (ознайомча) зустріч, підписання контракту.

Сесія 2: Усвідомлення та ідентифікація наслідків стереотипного виховання.

Сесія 3: Когніції, емоції та тіло – одне ціле.

Сесія 4: Когніції, як інструмент впливу.

Сесія 5: Когніції. Частина 2.

Сесія 6: Емоції.

Сесія 7: Тіло.

Сесія 8: Робота зі схемами.

Сесія 9: Поведінка.

Сесія 10: Завершення програми, підсумки, повторна діагностика

Прогнозовані результати: знижено прояв дезадаптивних схем; набуто навички роботи зі стереотипними уявленнями та дезадаптивними переконаннями; розвинуто навички розуміння, розпізнання та прийняття емоцій; здобуто техніки самопомоги при стресових ситуаціях, що актуалізують схеми; розвинуто нові поведінкові патерни.

3.2 Індивідуальна корекційна програма (зміст та сутність)

Сесія 1: Діагностична (ознайомча) зустріч, підписання контракту.

Мета: встановити контакт, сформувані очікування від зустрічей.

Час: 50 хв (1–2 зустрічі)

Ресурси: договір (електронний або надрукований), опитувальник YSQ-S3

Перебіг сесії:

Психолог вітається, встановлює контакт, знайомиться із клієнтом, повідомляє про загальні правила, що діятимуть під час зустрічей, встановлює сетинг, уточнює основну інформацію про клієнта (вік, сімейний статус, діяльність тощо) та його запит, мотивацію до участі у корекційній програмі.

Важливим є повідомити клієнта про мету та зміст корекційної програми, ознайомити з основними поняттями, які будуть потрібні для наступної роботи: «гендерні стереотипи», «базові емоційні потреби», «дезадаптивні схеми» тощо.

Проводиться первинна діагностика ранніх дезадаптивних схем за допомогою опитувальника YSQ-S3 (*Додаток 2*) та інтерв'ювання, під час якого спеціаліст уточнює наявність труднощів із проявом, розпізнанням та прийняттям емоцій.

Клієнт разом із психологом формує цілі, які будуть досягати шляхом спільної роботи на сесіях. Зустріч закінчується підписанням контракту, визначенням часу та місця наступної сесії.

Прогнозовані результати сесії 1: Встановлено контакт між спеціалістом та клієнтом. Клієнт ознайомлений з умовами та метою корекційної програми, основними поняттями. Психолог і клієнт сформувавши спільні цілі та очікування від співпраці. Договір підписано.

Сесія 2: Усвідомлення та ідентифікація наслідків стереотипного виховання

Мета: розпізнати й усвідомити дезадаптивні схеми та труднощі в емоційній сфері, зрозуміти причини їх виникнення та їх вплив на особистісний розвиток. Сформувати мотивацію до майбутньої роботи та усвідомлення власного потенціалу до змін.

Час: 50 хв (1 зустріч)

Ресурси: результати за опитувальником YSQ-S3 з попередньої сесії, папір А4, кольорові олівці або інтерактивна дошка Міро.

Перебіг сесії:

Спеціаліст вітається з клієнтом та питає про його самопочуття. Сесія починається із обговорення результатів опитувальника YSQ-S3.

Питання для обговорення: Чи відповідають результати опитувальника особистим відчуттям клієнта? Чи помічав клієнт за собою прояви дезадаптивних схем? Як це впливає на його життя? Що клієнт про це думає?

Психолог разом із клієнтом формують загальний підсумок про наслідки гендерних стереотипів у вихованні клієнта на основі кількісних показників та інформації з попереднього інтерв'ювання.

Спеціаліст проводить психоедукацію на тему механізмів формування дезадаптивних схем, впливу гендерних стереотипів на особистість та її розвиток.

Вправа «Коріння дерева»

Час: 10 хв

Мета: сформувати розуміння зв'язків між гендерними стереотипами в сім'ї та їх наслідками.

Ресурси: папір А4, кольорові олівці або інтерактивна дошка Miro.

Опис: Клієнту пропонується намалювати дерево з корінням, стовбуром, гілками, листям та плодами. Біля коріння слід написати ті стереотипні уявлення або виховні методи, які панували в сім'ї клієнта, а на листі або плодах – наслідки, які особистість відчуває на даний момент. Стовбур – символ внутрішньої стійкості, у ньому можна зазначити ті ресурси, які допоможуть людині у роботі над собою. Відбувається обговорення малюнка разом зі спеціалістом.

Вправа: «Коло відповідальності»

Час: 10 хв

Мета: сформувати розуміння зони власної відповідальності.

Ресурси: лист А4, олівці або інтерактивна дошка Miro.

Опис: Клієнту пропонується намалювати коло. Психолог пояснює поняття зони відповідальності. Завдання клієнта записати в межах кола ті дії та речі, на які він може вплинути під час корекційної роботи, наприклад: емоції та думки, власні стереотипні переконання. За межами кола варто написати ті чинники, на які індивід не має впливу, наприклад: особисті думками членів сім'ї. Після відбувається обговорення з психологом з акцентом на тих пунктах, які є у зоні відповідальності клієнта. Формується усвідомлення потенціалу до змін.

Зустріч завершується обговоренням плану наступних зустрічей, плануванням наступної сесії та рефлексією.

Прогнозовані результати сесії 2: Сформовано розуміння та усвідомлення клієнтом власних дезадаптивних схем та інших наслідків стереотипного виховання, їх впливу на життя та зв'язку із гендерними стереотипами. Клієнт усвідомлює власну зону відповідальності та потенціал до змін.

Сесія 3: Когніції, емоції та тіло – одне ціле.

Мета: сформуванню розуміння зв'язку між думками, емоціями, тілом та поведінкою, навчитись їх розпізнавати та помічати.

Час: 50 хв (1 зустріч)

Ресурси: папір А4, олівці або інтерактивна дошка Miro.

Перебіг сесії:

Психолог вітається з клієнтом та питає щодо самопочуття. Проводить психоедукацію на тему зв'язку думок, емоцій, тілесних відчуттів і поведінки, їх цілісності, диференціювання цих понять; знайомить із терміном «холодна реальність», підкреслює сили впливу думок й емоцій на сприйняття реальності та поведінки.

Вправа «Когнітивний трикутник»

Час: 20–30 хв

Мета: усвідомити зв'язок думок, емоцій, поведінки.

Ресурси: папір А4, олівці або інтерактивна дошка Miro.

Опис: Клієнту пропонується намалювати довільний трикутник. Над трикутником записується довільна стресова ситуація, біля верхньої вершини – думка щодо цієї ситуації, біля лівої нижньої – емоції, які виникли у ситуації (та їх інтенсивність від 0 до 100), біля правої нижньої – поведінка. До емоцій також можна додати і тілесні відчуття. Відбувається аналіз впливу кожного компонента на самопочуття клієнта та перебіг ситуації. Для закріплення матеріалу пропонується розглянути ще кілька трикутників.

Психолог та клієнт обговорюють вправу. Зустріч завершується рефлексією, плануванням наступної сесії та озвученням домашнього завдання.

Домашнє завдання: ведення щоденнику за такою структурою: 1. Ситуація; 2. Думки щодо ситуації; 3. Емоції та тілесні відчуття, які виникли (та ступінь їхньої

інтенсивності від 0 до 100); 4. Поведінка. Протягом тижня рекомендується зафіксувати 3–5 ситуацій.

Прогнозовані результати сесії 3: Клієнт навчився розпізнавати думки, емоції, тілесні відчуття та поведінку у різних ситуаціях, усвідомлює їх зв'язок та вплив усіх компонентів на сприйняття реальності і перебіг дій.

Сесія 4: Когніції як інструмент впливу.

Мета: навчитись когнітивним технікам, як частини роботи зі схемами.

Час: 50 хв (1 зустріч)

Ресурси: папір А4, олівці або інтерактивна дошка Miro

Перебіг сесії:

Психолог вітається з клієнтом, сесія починається з опитування щодо самопочуття клієнта та перевірки домашнього завдання.

Питання для обговорення: Чи виникали труднощі під час ведення щоденника? Які? Що навпаки було легко? Як вплинуло ведення щоденника на самопочуття протягом тижня?

Спеціаліст проводить психоедукацію на тему дезадаптивних схем та їх компонентів: думки, емоції, тілесні відчуття, спогади. Акцентується увага на когнітивному рівні дезадаптивних схем та сили впливу думок на емоції та поведінку. Відбувається обговорення ролі думок як рушіїв змін та різниці між думкою і фактом. Психолог знайомить клієнта з трьома рівнями когніцій (негативні автоматичні думки, правила життя, глибинні переконань) та пояснює різницю між ними.

Вправа «Тестування думок»

Час: 10–15 хв

Мета: навчитись оцінювати думки, що пов'язані зі схемою, критично аналізувати гендерні стереотипні уявлення.

Ресурси: папір А4, ручка або інтерактивна дошка Miro

Опис: Клієнт під керівництвом психолога обирає думку, яка пов'язана з властивою йому дезадаптивною схемою або стереотипним переконанням щодо гендеру в сім'ї, виписує її на папір та ділить листок навпіл. Ліворуч необхідно написати докази «за» цю думку (Чому ця думка правдива? Що корисного в ній?), праворуч – докази «проти» (Що свідчить про те, що ця думка не є цілком правдивою? Який негативний вплив чинить ця думка?). Оцінивши усі пункти психолог просить скласти альтернативну, більш реалістичну думку та оцінити її вплив на клієнта. Вправу рекомендовано повторити і з іншими думками для закріплення.

Вправа: «Якір»

Час: 10 хв

Мета: заземлитись, повернути фокус уваги з потоку думок на «тут і зараз».

Опис: Психолог покроково пояснює перебіг вправи:

1. Заплющіть очі та займіть зручну позицію
2. Сконцентруйтеся на своїх думках, помітьте їх. Просто спостерігайте за ними, не даючи оцінки. Які думки у Вас виникають зараз? Помічайте їх.
3. Зверніть увагу на свої емоції та переживання. Що Ви зараз відчуваєте? Назвіть їх про себе, не даючи оцінки.
4. Сконцентруйтеся на тілі, як воно себе відчуває? Зробіть кілька обережних повільних рухів: можна змінити позу на більш зручну, поворушити пальцями.
5. Повільно повертайтеся до реального світу, розплющіть очі, роздивіться навколо, назвіть 5 предметів одного кольору або форми.
6. Запитайте себе: «Куди зараз потрібна моя увага?»

Психолог та клієнт обговорюють відчуття після вправи, враження від зустрічі, планують наступну сесію. Спеціаліст озвучує домашнє завдання.

Домашнє завдання: протестувати 2–3 думки за алгоритмом «за/проти», продовжувати вести щоденник.

Прогнозовані результати сесії 4: клієнт навчився розпізнавати та критично оцінювати думки, що стосуються дезадаптивних схем, гендерних стереотипів в сім'ї, опанував техніки роботи з ними.

Сесія 5: Когніції. Частина 2

Мета: дослідити та виявити глибинне коріння думок та стереотипних переконань, що супроводжують схеми.

Час: 50 хв (1 зустріч)

Ресурси: папір А4, олівці або інтерактивна дошка Migo

Перебіг сесії:

Сесія починається з привітання та перевірки домашнього завдання. Психолог проводить психоедукацію на тему глибинних переконань та впливу досвіду дитинства на їх формування.

Вправа «Часові лінії»

Час: 15 хв

Мета: усвідомити думки і переконання на різних проміжках часу, навчитись аналізувати їх актуальність та адаптувати за потреби.

Ресурси: папір А4, олівці або інтерактивна дошка Migo

Опис: Психолог просить клієнта намалювати часову лінію життя (від народження до сьогодні) та виділити на ній важливі події. Пропонується пригадати та записати, які переконання, стереотипні уявлення виникали у різні етапи життя.

Питання для обговорення: Як ці переконання змінилися із часом? Як попередній досвід вплинув на їх формування? Які з них досі є помічні, а які вже втратили свою актуальність? Як можна адаптувати переконання до сьогодні?

Вправа «Виявлення автоматичних думок»

Час: 10 хв

Мета: навчитись розпізнавати коріння негативних автоматичних думок, аналізувати та адаптувати переконання, що стосуються дезадаптивних схем та гендерних стереотипів.

Опис: Психолог покроково озвучує інструкцію:

1. Виявити повторювані автоматичні думки, що стосуються схеми.
2. Помітити емоції та переживання, що супроводжують цю думку.
3. Дослідити джерело цієї думки: Коли вперше з'явилося це переконання? Хто з фігур минулого міг його сформувавши? Чий голос звучить у цій думці?
4. Провести аналіз актуальності: Яку функцію відіграло це переконання? Чи є воно досі актуальним?

5. Переосмислити та адаптувати: Яке альтернативне переконання було б більш підтримуючим та актуальним? Як воно впливало би на життя?

Психолог та клієнт обговорюють справи, які були проведені під час зустрічі, планують наступну сесію. Спеціаліст озвучує домашнє завдання.

Домашнє завдання: продовження ведення щоденника, практикування справи «Виявлення автоматичних думок».

Прогнозовані результати сесії 5: Клієнт навчився розпізнавати коріння думок та переконань, аналізувати їх актуальність, адаптувати їх до сьогодення

Сесія 6: Емоції

Мета: сформувати навички розпізнання, розуміння, прийняття та проживання емоцій.

Час: 50 хв (1 зустріч)

Ресурси: папір А4, олівці або інтерактивна дошка Miro

Перебіг сесії:

Психолог вітається, опитує щодо самопочуття та перевіряє домашнє завдання, проводить психоедукація на тему емоцій та їх функцій. Спеціаліст інформує про функції емоцій та їх важливість для виживання. Основна думка:

кожна емоція є важливою та несе у собі цінну інформацію, не існує поганих або непотрібних емоцій. Психолог знайомить із первинними та похідними емоціями за допомогою колеса емоцій (*Додаток 6*)

Вправа «Пиріг почуттів»

Мета: знайти автентичне почуття та виразити його.

Час: 10 хв

Ресурси: папір А4, олівці або інтерактивна дошка Міго

Опис: Клієнту пропонується намалювати шматок пирога та поділити його на 3 частини. Якщо клієнту важко виконати це завдання, можна запропонувати намалювати прямокутник замість пирога. Психолог просить пригадати ситуацію, яка пов'язана із дезадаптивною схемою, в якій клієнт відчував дискомфорт або стрес (не травматичний стрес). У верхньому шарі пирога варто записати ту емоцію, яка є найбільш помітною у цій ситуації, яку клієнт переживає зараз, а також предмет, якого стосуються переживання. Психолог просить проаналізувати, яке почуття знаходиться «нижче» і записати його у середній шар пирога. В останній шар слід помістити ту емоцію, яка «знаходиться під усіма попередніми», тобто є первинною. Під кінець вправи психолог може запропонувати виразити це почуття та відреагувати його.

Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: усвідомити свої емоції та потреб, навчитись їх проживати та задовольняти конструктивним шляхом.

Час: 10 хв

Ресурси: папір А4 та олівці або інтерактивна дошка Міго

Опис: Психолог просить клієнта сфокусуватись на власних емоціях та відповісти на запитання:

1. Що я зараз відчуваю? (За потреби можна скористатись колесом почуттів)
2. Чому ця емоція виникнула?
3. Яка потреба стоїть за цією емоцією?

4. Як я можу себе підтримати або задовольнити свою потребу екологічним способом?

Психолог та клієнт обговорюють вправи та проводять загальну рефлексію стосовно сесії, домовляються про наступну зустріч та визначають домашнє завдання.

Домашнє завдання: вести щоденник емоцій протягом тижня за попереднім планом з вправи, практикувати вправу «Пиріг почуттів»

Прогнозовані результати сесії 6: Клієнт навчився розпізнавати автентичні та похідні емоції, конструктивно проявляти їх, усвідомив важливість проживання та прийняття емоцій.

Сесія 7: Тіло

Мета: усвідомити вплив стресових ситуацій, що стосуються дезадаптивних схем, на тілесні відчуття, навчитись технікам релаксації.

Час: 50 хв (1 зустріч)

Ресурси: Папір А4, олівці або інтерактивна дошка Miro.

Перебіг сесії:

Спеціаліст вітається, питає щодо самопочуття та перевіряє домашнє завдання. Проводиться психоедукація щодо впливу думок та переживань на тіло. Провідні ідеї: емоції можуть проявлятись через різні тілесні відчуття і це нормально; якщо емоції пригнічувати, вони можуть «знайти вихід» через неприємні фізіологічні симптоми і навіть погане самопочуття; інколи у стресових ситуаціях, які актуалізують дезадаптивні схеми, наше тіло готується до небезпеки, через що може відчуватись напруження, пришвидшене серцебиття, ком у горлі тощо; для того, аби допомогти собі у цей момент, можна скористатись техніками релаксації.

Вправа «Діафрагмальне дихання»

Час: 5 хв

Мета: зняти напруження з тіла.

Опис: Психолог просить клієнта зайняти зручне положення, поставити ноги на підлогу, покласти одну руку варто на грудну клітину, іншу на живіт, зробити повільний вдих та видих. Під час вдиху живіт має надуватись, а грудна клітина бути неактивною. Для пояснення вправи психолог може скористатись метафорою про повітряну кульку: «Уявіть, що ваш живіт надувається, як повітряна кулька, потім повільно здувається». Дихання має бути рівномірним та повільним, але водночас комфортним. Клієнт продовжує дихати так ще декілька циклів, поки не відчує розслаблення.

Вправа «Метелик»

Мета: зниження напруги, заземлення.

Час: 5 хв

Опис: Психолог просить схрестити обидві руки на грудній частині так, аби з них утворився «метелик», і, помірно дихаючи, почергово ритмічно постукувати по собі. Важливо, що постукування мають бути комфортними та обережними, водночас відчутними. Клієнт продовжує вправу доти, доки не відчує полегшення.

Вправа «М'язова релаксація» (спрощена версія)

Мета: зниження напруги з тіла, розслаблення, робота з тривогою та стресом.

Час: 10 хв

Хід: Клієнту пропонують зайняти зручне положення та почергово напружувати й розслабляти різні групи м'язів, починаючи з обличчя (брови, губи, щоки, лоб), закінчуючи пальцями стоп. Необхідно максимально напружити частину тіла, затриматись на кілька секунд, відчути напруження і максимально розслабити її.

Психолог разом із клієнтом проводять рефлексію щодо сесії та технік, обговорюють їх ефективність для клієнта, планують наступну зустріч та домашнє завдання.

Домашнє завдання: продовжити ведення щоденника емоцій та спробувати практикувати одну з технік релаксації (мінімум двічі), зафіксувавши до та після

цього свій стан за 10-бальною шкалою (0 – спокій, 10 – дуже інтенсивні емоції, переживання)ю

Прогнозовані результати сесії 6: Клієнт навчився розпізнавати вплив стресових ситуацій на тілесні відчуття; усвідомлює важливість роботи з тілом, як інструменту проживання емоцій; здобув навички тілесної релаксації.

Сесія 7: Робота зі схемами

Мета: навчитись технікам, що допоможуть знизити вплив конкретних дезадаптивних схем.

Час: 50 хв (1 зустріч)

Ресурси: пустий стілець

Перебіг сесії:

Психолог вітається та перевіряє домашнє завдання, питає щодо самопочуття. Разом із клієнтом вони обирають 1–2 дезадаптивні схеми, що є найбільш проявленими у клієнта внаслідок стереотипного виховання. Спеціаліст проводить психоедукацію щодо конкретних схем, їх механізмів протікання на різних рівнях (думки, емоції, відчуття в тілі, поведінка), причин виникнення.

За результатами емпіричного дослідженням, найбільш розповсюджені серед групи юнаків були схеми: надвисоких стандартів, пошуку визнання та самопожертви. Пропонуємо вправи, які можна використати у роботі з ними:

Вправа «Мої потреби»

Мета: усвідомлення цінності власних потреб і задоволення їх (схема самопожертви).

Час: 10 хв

Опис: Психолог покроково пояснює хід виконання вправи.

1.Розпізнати свої емоції, потреби та бажання. Помічні питання: Як я зараз себе почуваю? Про що мені кажуть мої емоції? Чого я зараз насправді потребую / хочу?

2. Уявити свою потребу у вигляді предмету або слова. На початку вона здається маленькою на фоні інших предметів/потреб. В уяві необхідно збільшувати її до тих пір, поки вона не стане достатньо помітною.

3. Подумайте, які дії можуть допомогти її задовольнити у екологічний спосіб, складіть план дій.

4. За можливості дотримуйтесь плану крок за кроком.

5. Оцініть свій стан та те, наскільки потреба є задоволеною, подякуйте собі за практику та увагу до себе.

Перед виконанням наступних двох вправ психолог має провести психоедукацію на тему часток особистості (дитяча, батьківська та здорова доросла), розглянути функції, види та прояви кожної з них.

Вправа «Голос критика»

Мета: розпізнання негативних думок щодо себе, зниження критичності до себе (схема надвисоких стандартів)

Час: 15–20 хв

Опис: Психолог просить пригадати ситуацію, в якій клієнт почувався, наче не відповідає власним високим стандартам.

Питання для обговорення: Які думки виникають у цей момент? Які емоції та тілесні відчуття? Яка частка включається? (голос внутрішнього критика / вимоглива батьківська частка)

Психолог пояснює суть вправи, просить клієнта сісти на стілець і зануритись у роль свого критика, відповідати від його особи. Спеціаліст проводить діалог з клієнтом у ролі критика, задаючи питання, наприклад: Коли Ви вперше зустрілися з (ім'я клієнта)? Коли Ви приходите до (ім'я клієнта)? Яка Ваша місія, для чого Ви потрібні (ім'я клієнта)? тощо. В залежності від перебігу діалогу, психолог направляє клієнта на пізнання ролі критика, його позитивного та негативного впливу на особистість та сприяє пошуку альтернативних рішень.

Вправа «Діалог з внутрішньою дитиною»

Мета: надання самопідтримки (схема пошуку схвалення).

Час: 15–20 хв

Опис: У клієнта просять пригадати момент, коли виникає бажання отримати схвалення від інших, пропонується поспостерігати за власними почуттями, думками, переживаннями.

Психолог задає питання: Які емоції та думки виникають? Яка частка включається? (дитяча частка).

Клієнту необхідно уявити свою дитячу частку, як вона виглядає. Питання для аналізу: Що зараз відчуває ця частка? Про що вона хоче сказати? Як можна підтримати її? Наприклад: клієнт може сказати своїй внутрішній дитині теплі слова підтримки, зробити самообійми, похвалити її тощо.

Психолог та клієнт підбивають підсумки зустрічі, планують наступну сесію та обговорюють майбутнє домашнє завдання.

Прогнозовані результати сесії 8: Клієнт розуміє механізм роботи дезадаптивної схеми, тригери що запускають її, здобув інструмент роботи зі схемою.

Домашнє завдання: протягом тижня помічати прояви дезадаптивної схеми та спробувати використати одну з технік для самодопомоги зафіксувавши почуття до та після.

Сесія 9: Поведінка

Мета: розвинути альтернативні поведінкові патерни, що стосуються дезадаптивної схеми, сприяти отриманню коригуючого досвіду.

Час: 50 хв (1–2 зустрічі)

Перебіг сесії:

Психолог вітається, перевіряє домашнє завдання та проводить психоедукацію на тему останньої складової трикутника – поведінки, її зв'язку з емоціями та

думками. Основна думка: важливість коригуючого досвіду для змін стереотипних переконань та зниження прояву дезадаптивних схем.

Вправа: «Театр ролей»

Мета: спробувати на собі нову роль та поведінку у безпечному (наприклад: навичка висловлення своїх почуттів, відмова від виконання незапланованого доручення тощо)

Час: 20 хв

Опис: Психолог озвучує уявну ситуацію, яка може актуалізувати схему та призвести до небажаної поведінки. Клієнт може спробувати помітити старий сценарій та спробувати альтернативну поведінку. Після цього відбувається обговорення та рефлексія щодо відчуттів клієнта у новій ролі.

Спеціаліст пояснює про суть та функції поведінкових експериментів. Клієнт та психолог переходять до планування поведінкового експерименту у реальному житті, коли клієнт почувається достатньо впевненим. Важливо обговорити страхи клієнта, зазначити про добровільність і право клієнта відмовитись у будь-який момент. Складається детальний план експерименту (наприклад: протягом наступного тижня спробувати тричі виразити емоцію у конструктивний спосіб, замість її ігнорування). Завдання експерименту мають відповідати компетенціям клієнта, за потреби проводиться додатковий тренінг з необхідних навичок. Клієнту надається щоденник, в якому необхідно буде фіксувати дату та час виконання запланованого завдання, стан до та після виконання, а також оцінити параметри, які були визначені разом із психологом.

Психолог та клієнт проводять рефлексію щодо сесії, підбивають підсумки, планують останню зустріч. Спеціаліст просить заздалегідь підготувати питання, які можливо лишилися у клієнта до закінчення корекційної програми. Встановлюється домашнє завдання.

Домашнє завдання: проведення поведінкового експерименту.

Прогнозовані результати сесії 9: Клієнт отримав новий досвід у проживанні альтернативної поведінки, відчуває впевненість для впровадження нової поведінки у життя.

Сесія 10: Завершення програми, підсумки, повторна діагностика

Мета: оцінити результати корекційної програми, підсумувати здобутки

Час: 50 хв (1 зустріч)

Психолог вітає клієнта на заключній зустрічі, питає щодо самопочуття та перевіряє домашнє завдання. Відбувається обговорення результатів поведінкового експерименту, особисті висновки клієнта. Психолог оцінює стан клієнта та готовність до завершення корекційної програми. Проводиться повторна діагностика та порівняння результатів, перевірка досягнення поставлених цілей, рефлексія клієнта щодо програми та змін, підбивання підсумків та узагальнення усіх здобутків клієнта. Психолог дає відповідь на запитання клієнта, якщо такі виникли, дякує за участь у програмі та прощається.

Прогнозовані результати сесії 10: клієнт усвідомлює власні досягнення та відчуває позитивні зміни, клієнт може самостійно використовувати та інтегрувати в життя здобуті знання й вправи, завершення програми.

Висновки до РОЗДІЛУ 3

Отже, нами було розроблено індивідуальну корекційну програму дезадаптивного особистісного розвитку юнаків, спричиненого гендерним стереотипним вихованням. Вона розрахована на хлопців віком від 18 до 23 років та адаптована як для онлайн, так і для офлайн проведення.

Програма складається з 10–12 індивідуальних зустрічей тривалістю 50 хв, включає в себе роботу на п'яти рівнях: когніції, емоції, тілесні відчуття, спогади, поведінка. При розробці було використано інтегративний підхід – поєднання методів з різних напрямів психотерапії.

Прогнозованими результатами нашої програми є зниження прояву дезадаптивних схем; вміння самостійно застосовувати техніки роботи зі

стереотипними уявленнями та дезадаптивними переконаннями; сформовані навички розуміння, проживання та прийняття емоцій; володіння техніками самопомоги при стресових ситуаціях, що актуалізують схеми; розвинено нові поведінкові патерни.

ВИСНОВКИ

За результатами проведення теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей гендерних стереотипів у сімейному вихованні хлопців, ми отримали наступні висновки:

1. Гендерні стереотипи – поширене явище у сімейному вихованні. Це стійкі, викривлені, узагальнені уявлення про те, якою має бути особистість та які ролі вона повинна виконувати в залежності від гендеру. На основі теоретичного аналізу було виявлено основні гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців. Детальна типологія наведена у *Таблиці 1*. Такі шаблонні уявлення можна поділити на дві великі групи: гендерних рис та діяльнісно-рольові. До стереотипів гендерних рис належать такі підвиди: візуальні – стосуються упереджень щодо зовнішності хлопців; психологічні – містять викривлені уявлення щодо інтелектуальної, емоційної сфери та рис характеру особистості; поведінкові – ті, що стосуються дій хлопців та їх взаємодії з оточенням. Діяльнісно рольові поділяються на такі підгрупи: професійно-рольові – стереотипи, що стосуються вибору майбутньої професії; сімейно рольові – описують упередження щодо розподілу ролей та обов'язків у сім'ї; стереотипи щодо уподобання та дозвілля – стосуються явлень щодо захоплень хлопців, їх ігрової діяльності.

2. Розглянуто вплив стереотипного виховання на особистісний розвиток юнаків. Такі уявлення напряму впливають на задоволення або незадоволення базових емоційних потреб дитини. Внаслідок цього у хлопців можуть сформуватись дезадаптивні схеми, що негативно діють на різні сфери життя: сприйняття себе і світу, професійну діяльність, стосунки, здоров'я, самопочуття тощо. Найбільш помітний вплив гендерних стереотипів на юнаків за емпіричними даними можна простежити на потреби у свободі прояву власних думок та емоцій і спонтанності та грі. Наслідками такого виховання для юнаків, окрім сформованих дезадаптивних схем, є надмірний стрес, відчуття тиску, негативний вплив на здоров'я, підвищений ризик хвороб, обмеження у самовираженні, підвищена

агресивність тощо. Гендерні стереотипи зумовлюють труднощі із проявом та прийняттям емоцій.

3. Було емпірично встановлено розповсюдженість гендерних стереотипів у вихованні хлопців в сім'ї та її вплив на особистісний розвиток. Наша гіпотеза про те, що гендерне стереотипне виховання стимулює дезадаптивний особистісний розвиток юнаків, наприклад: знижує рівень емоційного інтелекту, частково підтвердилась, на що вказують результати якісного аналізу есе та кількісні результати. Зокрема, простежується помірна позитивна кореляція між гендерними стереотипами щодо дозвілля й уподобань та схемами підкорення, залежності / безпорадності. Кореляційний аналіз вказує на наявність низького позитивного зв'язку і серед низки інших показників. Був помічений помірний та низький кореляційний зв'язок схеми емоційної інгібіції з сімейними стереотипами щодо уподобань та групи стереотипів психологічних рис. Водночас частина гіпотези про те, що стереотипне виховання сприяє зниженню рівня емоційного інтелекту не підтвердилась.

4. Нами була розроблена індивідуальна корекційна програма дезадаптивного особистісного розвитку юнаків, спричиненого гендерним стереотипним вихованням. Вона містить в собі 10–12 занять, які складаються з психоедукації та практичних вправ з різних терапевтичних підходів. Метою програми є знизити рівень прояву дезадаптивних схем та розвинути навички розуміння, прийняття та вільного прояву емоцій. Відбувається робота на п'яти рівнях: когніції, емоції, тіло, поведінка, спогади, що дає можливість комплексно вирішити проблему. Дана програма розрахована на хлопців віком 18–23 і може поводитись як офлайн, так і онлайн.

Перспективи наступних досліджень ми вбачаємо у перевірці наших гіпотез на більшій вибірці та дослідженні впливу соціуму, як інструменту поширення гендерних стереотипів поза домом, на особистісний розвиток юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєв О. Базові емоційні потреби. 4help. URL: <https://4help.com.ua/blog/bazovi-emocijni-potrebi/>.
2. Авдєєва Д. Перелік дезадаптивних схем в схема-терапії і короткий опис схем. 4Help. URL: <https://4help.com.ua/blog/perelik-dezadaptivnih-shem-v-shema-terapii/>.
3. Бондаренко О. «Чоловіки не слухають, а жінки не орієнтуються по карті»: нейробиологія гендерних відмінностей. Гендер в деталях. 2017. URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/tema-sezonu/choloviki-ne-sluhayut-a-zhinki-ne-orientuyutsya-po-karti-neyrobiologiya-gendernih-vidminnostey-134285.html>.
4. Бондаренко О. «Чоловічі» і «жіночі» гормони: ендокринологія статі. Гендер в деталях. 2017. URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/tema-sezonu/cholovichi-i-zhinochi-gormoni-endokrinologiya-stati-134286.html>.
5. Зінченко Г. Маскулінність і фемінність як дві основні категорії гендерних досліджень. Збірник наукових праць студентів ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2016. № 7. С. 153–157. URL: <https://foreign-languages.karazin.ua/resources/e28329911e0cb41683826d73d0dff3a.pdf#page=153>.
6. Знайомство з різними гендерами. Teenergizer. URL: <https://teenergizer.org/2023/09/znajomstvo-z-riznimi-genderami-rozuminnya-riznih-gendernih-identichnostej/>.
7. Канська Н. Просто про схема терапію. URL: https://nataliakanskaya.com/therapy_scheme/.

8. Марценюк Т. О. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ: Вид-во Основи, 2017. 256 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4c34394b-0499-4415-8240-66d7e6c97312/content>.
9. Основи теорії тендеру: Навчальний посібник. Київ: Вид-во “К.І.С.”, 2004. 536 с. URL: https://genderindetail.org.ua/netcat_files/58/66/osnovy_teorii_genderu.pdf.
10. Павелінків Р. Вікова психологія. 2-ге вид. Київ: Кондор, 2015. 469 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf.
11. Подоляк Л., Юрченко В. Психологія вищої школи. 3-тє вид. Київ: «Каравела», 2011. 360 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/438437.pdf.
12. Погор С. О. Особливості самооцінки юнацького віку. Матеріали ІІ всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). С. 184–189. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/386/1/Погорлий%20С.О..pdf>.
13. Поліщук С.А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів: навчально-методичний посібник / С.А.Поліщук. – Глухів, РВВ ГНПУ ім. О.Довженка, 2012. – 134 с.
14. Прядко А., Сергєєнкова О. Історіогенез поняття «стереотип» як предмету психологічного дослідження професійних стереотипів вихователів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. № 10. С. 147–151. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/23.pdf.
15. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Академвидав, 2005. 202 с. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf.
16. Стереотип – що це таке, види, форми та суть стереотипів. Termin. URL: <https://termin.in.ua/stereotyp/>.

17. Стереотипи. Критичне мислення. URL:
<https://criticalthinkerua.wordpress.com/2020/10/16/стереотипи/>
18. Український психологічний ХАБ. Стереотип це. Психологічна енциклопедія. 2023. URL: <https://www.psykholoh.com/post/стереотип-це.>
19. Україна в рейтингу "Глобального гендерного розриву". Державна судова адміністрація України. URL: https://dsa.court.gov.ua/dsa/inshe/gender/gend_reit1 (дата звернення: 18.02.2025).
20. УІКПТ. YSQ-S3. URL: <https://i-cbt.org.ua>.
21. Федоренко Я.А. Гендерні основи безпеки та трудової діяльності: курс лекцій. Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2022. 112 с. URL:
http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/22805/1/Федореко%20Я.%20А.%20Гендерні_основи_безпеки_та_трудової_діяльності.pdf.
22. Центр здоров'я та росту "Коло сім'ї" Київська філія. Сім основних емоційних потреб. Facebook. URL:
https://www.facebook.com/photo/?fbid=603364748474409&set=a.423572326453653&locale=hy_AM.
23. Що таке гендер? Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми. URL:
<https://1547.ukc.gov.ua/dovidkova-informatsiya/protydiya-nasylstva-za-oznakoystati/shho-take-gender/>.
24. Що таке ранні дезадаптивні схеми? КПТ. URL: <https://cbt-therapist.net/sho-take-ranni-dezadaptivni-shemi>.
25. Що таке схема-терапія? КПТ. URL: <https://cbt-therapist.net/what-schema-therapy>.

26. Що таке схема-терапія? Основні поняття, цілі та ефективність. Центр когнітивна-Поведінкової терапії. URL: <https://kpt-center.com.ua/statti/shho-take-shema-terapiya-osnovni-ponyattya-czili-ta-efektivnist/>.
27. Схема-терапія. Київський Центр КПТ. URL: <https://ucsb.com.ua/chema-terapiya/>.
28. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Харків: Прапор, 2007. – 640 с.
29. ЮНІСЕФ. Виховання без стереотипів: посібник-помічник для фахівців і фахівчинь, які працюють із дітьми та батьками. 2023. 45 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/43746/file/vyhovannya_bez_stereotypiv_dlya_fahivcziv-1-1.pdf.pdf.
30. Eliot L. Neurosexism: the myth that men and women have different brains. *Nature*. 2019. URL: <https://www.nature.com/articles/d41586-019-00677-x>.
31. Fathers pay more attention to toddler daughters than sons, study shows. *The Guardian*. URL: <https://www.theguardian.com/science/2017/may/25/fathers-pay-more-attention-to-toddler-daughters-than-sons-study-shows>.
32. Joel D., et al. Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic. *PNAS*. 2015. URL: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1509654112>.
33. Shibley Hyde J. The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*. 2005. P. 581–592. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-606581.pdf>.
34. Veritas International Training centre. The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT). URL: <https://www.veritas-itc.com/wp-content/uploads/2020/12/The-Schutte-Self-Report-Emotional-Intelligence-Test.pdf>.

ДОДАТКИ

Додаток 1

«Тест емоційного інтелекту» (Н. С. Шутте)

Мета: оцінити здатність сприймати, розуміти та керувати емоціями у себе та інших

Інструкція: вкажіть, якою мірою кожен пункт стосується вас, використовуючи шкалу з п'яти балів, де 1 – «Цілком не згоден», а 5 – «Цілком згоден».

1. Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скоріше не згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скоріше не згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

3. Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмусь.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скоріше не згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

4. Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скоріше не згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

6. Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

8. Емоції - одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

10. Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

14. Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

16. Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

17. Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

18. Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

19. Я знаю, чому змінюються мої емоції.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

20. Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

21. Я контролюю свої емоції.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

23. Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

28. Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

29. Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

30. Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти
- Г) Скоріше згоден
- Д) Цілком згоден

31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати труднощі.

- А) Цілком не згоден
- Б) Скорішене згоден
- В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

32. Я можу зрозуміти, що люди відчувають, коли чую тон їхнього голосу.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають ті чи інші почуття.

А) Цілком не згоден

Б) Скорішене згоден

В) Важко відповісти

Г) Скоріше згоден

Д) Цілком згоден

Обробка та інтерпретація результатів: Середня оцінка для багатьох великих вибірок становить приблизно 124 зі стандартним відхиленням приблизно 13. Отже, оцінки нижче 111 або вище 137 є надзвичайно низькими або високими. Чоловіки та жінки показують різні результати в цьому тесті, при цьому жінки мають значно вищі результати (середнє значення = 131), ніж чоловіки (середнє значення = 125).

[3]

Додаток 2

Опитувальник ранніх дезадаптивних схем YSQ-S3 (Дж. Янг; український переклад – УІКПТ)

Мета: виявити ранні дезадаптивні схеми

Інструкція: З поданої нижче шкали виберіть найбільш відповідну оцінку по шкалі від 1 до 6, яка найкраще Вас описує, а обрану Вами цифру впишіть у проміжку перед кожним твердженням.

Шкала:

- 1 = абсолютно не відповідає мені
- 2 = в основному не відповідає мені
- 3 = більше вірно, ніж невірно
- 4 = в міру відповідає мені
- 5 = переважно відповідає мені
- 6 = досконало описує мене

1. У мене не було нікого, хто б турбувався про мене, з ким я б міг розділити свій внутрішній світ, хто б щиро цікавився тим, що зі мною відбувається.
2. Я часто «прилипаю» до близьких мені людей тому, що боюся, що вони покинуть мене.
3. Я очікую, що люди використають мене задля власних інтересів.
4. Я ніде «не вписуюся», усюди чуюся чужий, зайвий.
5. Жоден (-на) чоловік/жінка, з якою я хочу бути, не зможе розвивати подальші стосунки і хотіти бути зі мною, якщо дізнається про мої недоліки і вади.
6. Майже нічого з того, що я роблю на роботі (чи в навчанні), я не роблю настільки добре, як інші люди.
7. Я не відчуваю, що здатний (-а) самостійно давати собі раду у повсякденному житті.
8. Я не можу позбутися відчуття, що має трапитись щось погане.
9. Я не був (-ла) в змозі відокремитись від батьків і стати незалежним від них так, як це зробили у свій час інші мої ровесники.
10. Я вважаю, що якщо я роблю те, що хочу, то цим самим просто напрошуюсь на неприємності.
11. Вкінці-кінців, зазвичай, на мене лягає турбота про близьких людей.
12. Я занадто сором'язливий (-а), щоб показувати свої позитивні почуття до інших (напр., прихильність, турботу).
13. Я повинен (-на) бути найкращим (-ою) в тому, що роблю; «друге місце»

неприємне для мене.

14. Я не можу сприйняти, якщо мені хтось відмовляє у моїх проханнях.

15. Мені важко організувати себе, щоб завершити рутинне або нудне завдання.

16. Наявність грошей та знайомств з важливими людьми надають мені почуття власної важливості.

17. Навіть якщо все йде добре, я думаю, що це тимчасово.

18. Якщо я зроблю помилку або щось прикре станеться через мене, то я тоді повинен бути покараним.

19. У моєму житті немає нікого, хто б дарував мені тепло, підтримку і любов.

20. Я настільки потребую інших людей, що переживаю, що можу їх втратити.

21. Я відчуваю, що не можу втрачати пильність поряд з іншими людьми, інакше вони навмисно зроблять мені боляче.

22. Я абсолютно відрізняюся від інших людей, я зовсім інший.

23. Жодна людина, яка мені дуже подобається, не залишилася б поруч зі мною, якби пізнала мене справжнього (-ю).

24. Якщо оцінювати мою здатність досягати чогось у житті – то я справді некомпетентний (-а).

25. Я вважаю себе особою, залежною від інших, якщо мова йде про щоденне функціонування.

26. Я відчуваю, що катастрофа (природна, кримінальна, фінансова або медична) може трапитись зі мною чи з кимось з близьких мені людей в будь-який момент.

27. Як мої батьки, так і я, ми маємо тенденцію до того, щоб надмірно перейматися життям та проблемами одні одних.

28. Я думаю, що в мене немає вибору і я змушений (-а) задовольняти бажання інших, інакше вони розізляться на мене або відкинуть мене.

29. Те, що я турбуюсь про інших більше ніж, про себе, говорить, що я справді є

добра людина.

30. Мені соромно висловлювати свої почуття до інших.

31. Я намагаюсь робити все якнайкраще; мені замало, щоб було просто “достатньо добре”.

32. Я особливий (-а), і тому на мене не поширюється частина обмежень і заборон, які накладаються на інших людей.

33. Якщо я не можу швидко досягнути мети, то розчаровуюсь і відмовляюсь від неї.

34. Досягнення є більш цінними для мене, якщо їх хтось помічає.

35. Якщо стається щось добре, я хвилююсь, що після цього може статись щось погане.

36. Якщо я не стараюсь з усіх сил, мені слід очікувати невдачі.

37. Я не відчував (-ла) у своєму житті, що був (-ла) особливим (-ою) для когось.

38. Я переживаю, що близькі мені люди покинуть мене або відмовляться від мене.

39. Мене обов'язково хтось зрадить, це лиш питання часу.

40. Я не належу до жодної групи; я самотник.

41. Я невартий (-на) любові, поваги та уваги від інших.

42. Інші люди є більш здібними від мене у сфері роботи і досягнень.

43. Мені не вистачає практичних знань та вмінь необхідних для щоденного життя.

44. Я переживаю, що на мене хтось нападе.

45. Мені та моїм батькам дуже важко приховувати інтимні подробиці одні від одних, не відчуваючись при цьому винними або зрадженими.

46. У стосунках я дозволяю іншій особі право приймати остаточне рішення.

47. Я настільки зайнятий (-а) турботою про інших, що майже не маю часу для себе.

48. Мені важко бути вільним (-ою) і спонтанним (-ою) поряд з іншими людьми.

49. Для мене дуже важливо належно виконувати всі свої обов'язки.
50. Я ненавиджу, коли мене обмежують або не дають робити те, що я хочу.
51. Мені важко пожертвувати миттєвим задоволенням задля досягнення довготривалої мети.
52. Я почуваюсь менш важливим (-ою), якщо не отримую багато уваги від інших.
53. Неможливо бути надмірно ретельним; майже завжди щось піде не так.

54. Якщо я не виконую роботу добре, то повинен (-на) нести відповідальність за наслідки.
55. У мене не було нікого, хто б справді слухав мене, розумів мене або був зацікавлений моїми потребами чи почуттями.

56. Коли хтось, кого я люблю, здавалося би віддаляється від мене, я впадаю у відчай.
57. Я часто маю підозри щодо мотивів інших людей.
58. Я почуваюся відчуженим (-ою), «відрізаним» (-ою) від інших людей.

59. Я відчуваю, що я невартий любові (-а).
60. Я не настільки талановитий (-а) в роботі, як інші люди.
61. Я не можу покладатися на власні судження в щоденних ситуаціях.
62. Я переживаю, що можу втратити всі свої гроші і стати дуже бідним або опинитися на вулиці.
63. Я часто відчуваю, що мої батьки визначають моє життя.
64. Я завжди дозволяв (-ла) іншим приймати рішення за мене, тож я і не знаю, чого хочу для себе.
65. Я завжди вислуховую проблеми інших.
66. Я настільки контролюю себе, що люди думають, що я неемоційний (-а) чи нечутливий (-а).
67. Я відчуваю постійний тиск, що маю чогось досягнути і виконувати добре свою

роботу.

68. Я вважаю, що не повинен (-на) дотримуватись правил чи норм так, як це роблять інші люди.

69. Я не можу змушувати себе робити речі, які не приносять мені задоволення, навіть якщо я знаю, що це заради мого добра.

70. Якщо я виступаю на засіданні або якщо мене представлено у соціальній ситуації, то для мене важливо отримати схвалення і визнання.

71. Незважаючи на те, як багато я працюю, я боюсь фінансового краху.

72. Не має значення, чому я зробив (-ла) помилку; коли я роблю щось не так, то маю за це заплатити.

73. У моєму житті поряд зі мною переважно не було сильної чи мудрої людини, яка б могла дати мені добру пораду чи підказку, коли я не був (-ла) впевнений (-а), що робити.

74. Інколи я настільки переживаю, що люди покинуть мене, що сам (-а) відкидаю їх першим.

75. Зазвичай я шукаю приховані мотиви у діях людей щодо мене.

76. Я завжди почуваюся поза групою.

77. Я настільки почуваю себе неприйнятним (-ою), що не можу відкритися перед іншими людьми чи дозволити їм краще себе пізнати.

78. Я не настільки розумний (-а), як більшість людей, якщо мова йде про роботу (чи навчання).

79. Я не маю впевненості у своїй здатності вирішувати проблеми щоденного життя.

80. Я переживаю, що у мене розвивається серйозна хвороба, навіть попри те, що лікарі нічого не виявили при обстеженні.

81. Я часто відчуваю, що не маю відокремленої ідентичності від моїх батьків чи від мого партнера.

82. Для мене є великою трудностю вимагати, щоб мої права поважали, а також,

щоб зважали на мої почуття.

83. Інші люди вважають, що я занадто багато роблю для інших, і недостатньо для себе.

84. Люди вважають мене емоційно скутим (-ою).

85. Я не можу так легко звільнити себе від відповідальності або вибачити собі свої помилки.

86. Я вважаю, що те, що можу запропонувати я, є ціннішим від того, що можуть запропонувати інші.

87. Мені рідко вдавалося притримуватись мого рішення.

88. Похвала і компліменти дають мені відчуття власної цінності.

89. Я хвилююсь, що неправильне рішення може призвести до катастрофи.

90. Я погана людина, яка заслуговує на покарання.

Обробка та інтерпретація результатів

Назва схеми	№ питання
Схема емоційної депривації (СЕД)	1, 19, 37, 55, 73
Схема покинення (СП/НС)	2, 20, 38, 56, 74
Схема недовіри/скривдження: (СН/С)	3, 21, 39, 57, 75
Схема соціальної ізоляції/відчуження (СІ/В)	4, 22, 40, 58, 76
Схема дефективності (СД/С)	5, 23, 41, 59, 77
Схема некомпетентності та неминучих невдач (СН/НН)	6, 24, 42, 60, 78
Схема безпорадності/залежності (СЗ/Б)	7, 25, 43, 61, 79
Схема очікування на катастрофу (СВдКтХ)	8, 26, 44, 62, 80
Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності (СЗ/НОІ)	9, 27, 45, 63, 81
Схема підкорення (СП)	10, 28, 46, 64, 82
Схема самопожертви (СС)	11, 29, 47, 65, 83
Схема емоційної інгібіції (СЕІ)	12, 30, 48, 66, 84

Схема надвисоких стандартів: (СНС)	13, 31, 49, 67, 85
Схема особливого статусу та прав (СОСтП)	14, 32, 50, 68, 86
Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни (СНС/С)	15, 33, 51, 69, 87
Схема пошуку визнання (СПВ)	16, 34, 52, 70, 88
Схема негативізму/песимізму (СН/П)	17, 35, 53, 71, 89
Схема покарання (СПок)	18, 36, 54, 72, 90

Додаток 3

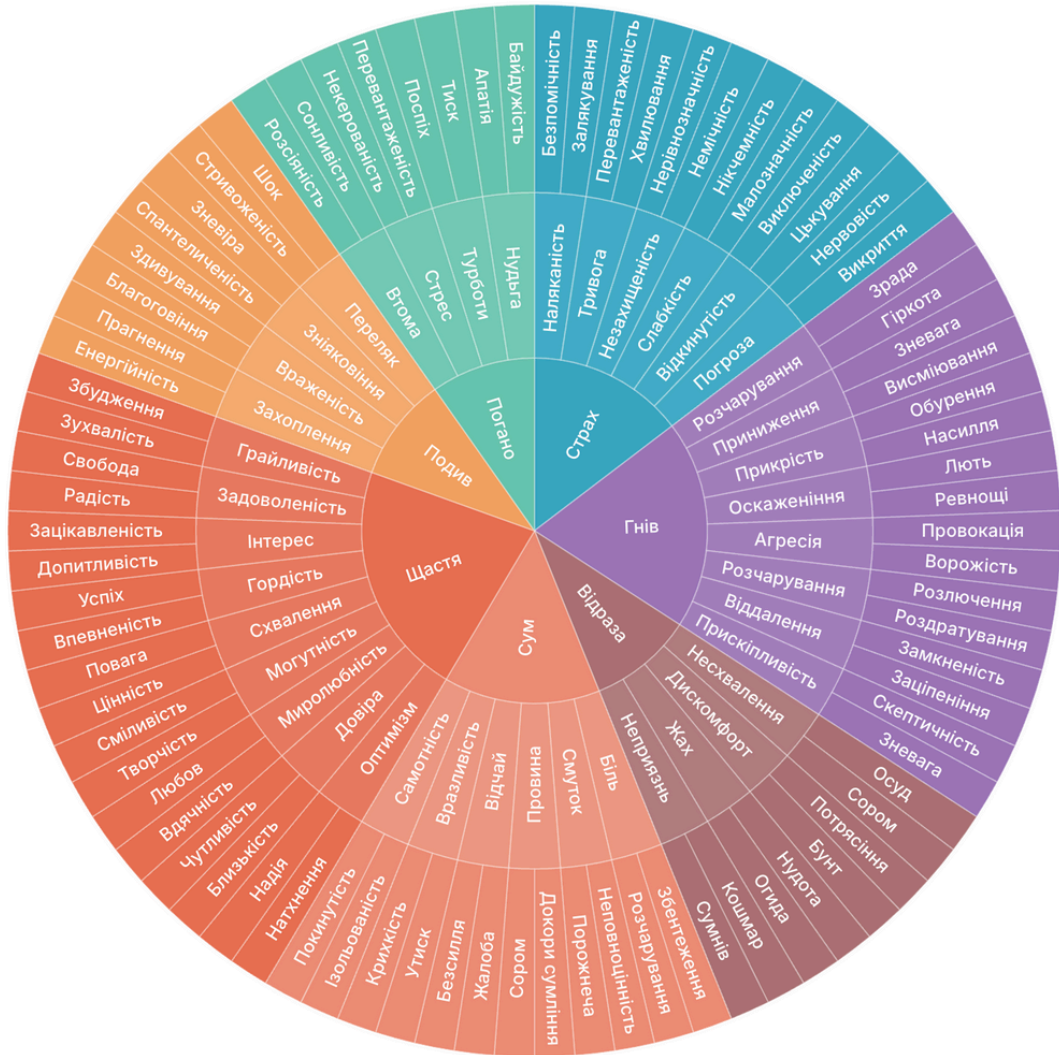
Зведена таблиця результатів за опитувальником «Гендерні стереотипи у сімейному вихованні хлопців» та методикою «Сімейні стереотипи і я»

Група	Респондент	Опитувальник гендерних стереотипів в сім'ї	Аналіз есе "Сімейні стереотипи і я"	Загальний висновок
1 гр	А.П.	ГСЧ-Сім 74% (ШСВ - 58%, ШСПс - 88%, ШСПо - 58%, ШСПр - 75%, ШСС - 75%, ШСДУ - 83%)	Особливості ГС: Наявність гендерних стереотипів в сім'ї, що описується у фрагменті: "У моїх батьків є гендерні стереотипи". За аналізом виявлено діяльнісно-рольові стереотипи, зокрема сімейно-рольові. Прояви: Стереотипи проявлялись на прикладі стосунків в сім'ї, проговорювання правил, що описано у фрагменті: "Стереотипи відображалися, у прикладі стосунків батьків, а також діда та бабусі, також ці правила сім'ї доволі часто проговорювались задля мого правильного виховання та мого розуміння хто такий чоловік і хто така жінка." Вплив: Більшою мірою прийняття та згодження, що описано у фрагменті: "У моїх батьків є гендерні стереотипи та 80% з них я перейняв та згодився." Особистісне ставлення: Переважно позитивне ставлення до стереотипів в сім'ї але в той же час відсутність стереотипного ставлення до досягнень жінок, що описано у фрагменті: "В цих стереотипах бачу більше позитивного, чим негативного, адже в нашому світі природою закладено ролі чоловіків та жінок, але я не я не мої батьки ніколи не казали, що жінка не може чогось досягнути в житті, у всіх зараз рівні можливості."	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. Високий прояв гендерних стереотипів, усі групи. Прояв у вихованні: у правлах сім'ї та на прикладі стосунків батьків, бабусі і дідуся. Вплив: прийняття більшості стереотипів. Особисте ставлення: некритичність до стереотипів та позитивне ставлення до них.
	Г.Е.	ГСЧ-Сім 53% (ШСВ - 58%, ШСПс - 75%, ШСПо - 42%, ШСПр - 63%, ШСС - 44%, ШСДУ - 33%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на помірний рівень поширеності стереотипів у сім'ї, переважають стереотипи психологічних рис, професійно-орієнтовани. Усі інші види також присутні певною мірою.
	С.К.	ГСЧ-Сім 50% (ШСВ - 50%, ШСПс - 25%, ШСПо - 83%, ШСПр - 75%, ШСС - 44%, ШСДУ - 42%)	Особливості ГС: - Прояви: - Вплив: - Особистісне ставлення: -	Результат опитувальника вказує на помірний рівень поширеності стереотипів у сім'ї, переважають стереотипи поведінкових рис, професійно-орієнтовани. Усі інші види також присутні певною мірою.
	А.Н.	ГСЧ-Сім 49% (ШСВ - 58%, ШСПс - 56%, ШСПо - 25%, ШСПр - 75%, ШСС - 50%, ШСДУ - 33%)	Особливості ГС: Наявність стереотипів групи гендерних рис, зокрема візуальних, що описано у фрагменті: "У моїй сім'ї є гендерні стереотипи на рахунок догляду, чи зовнішності." Прояви: Гендерні стереотипи проявлялись у нормах сім'ї та негативному сприйнятті зовнішніх змін: "Було не дуже прийнятним носіння сережки чи септума. А також колір волосся, якщо було бажання спробувати, щось нове це сприймалося не дуже добре." Вплив - Особистісне ставлення: -	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. Помірний прояв гендерних стереотипів, переважають професійно-орієнтовані та візуальних рис. Прояв у вихованні: у нормах сім'ї, негативне сприйняття змін зовнішності. Критичне ставлення до гендерних стереотипів.
	Т.Л.	ГСЧ-Сім 47% (ШСВ - 33%, ШСПс - 44%, ШСПо - 58%, ШСПр - 50%, ШСС - 75%, ШСДУ - 17%)	Особливості ГС: Наявність стереотипів щодо сімейних ролей та гендерних рис. Прояви: - Вплив: - Особистісне ставлення: Респондент поділяє думку теорії взаємодоповнюваності, що описано у фрагменті: "Хлопцям потрібно-дівчача і дівчатам потрібні-хлопці, коли ми єдині цілі, так краще жити, життя стає набагато яскравіше, веселіше та з пригодами". Також прослідковується з одного боку критичність до певних гендерних стереотипів, а з іншого їх прийняття і розділення: "Звичайно на мою думку чоловік потрібен бути рішучим, мужим, але не означає, що він не може займатися танцями або малюванням, ми усі різні і в цьому наша краса. Висновок: на мою думку у дівчат та у хлопців нерівні права між собою, але ми потрібні одному, бо коли ми разом ми доповнюємо один одного, не як теплий раюнок та стакан якісної, смачної кави. Хлопці і дівчата мають право займатися тим, чим вони хочуть без зобов'язань думати про те, що про них подумаю інші - це нормально. Та я вважаю що жінка не повинна як казку «сидіти вдома, прибирати і готувати їсти, та вглядатися тільки так, як каже чоловік», вона повинна з кожним днем ставати краще, веселішим та навпаки не сидіти вдома, а займатися саморозвитком, олімпатися так, як вона цього бажає. На останок скажу так: чому ми має нервувати та переживати, що подумають або скажу інші люди, якщо ми живемо для себе."	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. Помірний прояв гендерних стереотипів, переважають сімейно-рольові, інші також проявляються різною мірою. Особисте ставлення: часткова критичність до гендерних стереотипів.
	Щ.Д.	ГСЧ-Сім 47% (ШСВ - 17%, ШСПс - 63%, ШСПо - 33%, ШСПр - 50%, ШСС - 50%, ШСДУ - 75%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на помірний рівень поширеності стереотипів у сім'ї, переважають стереотипи щодо доглядів та уподобань а також психологічних рис. Інші види також присутні певною мірою.
	Н.Н.	ГСЧ-Сім 46% (ШСВ - 67%, ШСПс - 19%, ШСПо - 25%, ШСПр - 25%, ШСС - 38%, ШСДУ - 67%)	Особливості ГС: За спостереженнями респондента не помічено гендерних стереотипів у сім'ї Прояви: - Вплив: - Особистісне ставлення: Позиція та думка описана у фрагменті: "Позиція моєї сім'ї і моя є нейтральною, кожен повинен робити, що йому хочеться."	Результати опитувальника не відповідають результатам рефлексивної методики. За опитувальником у сім'ї респондента помірна поширеність гендерних стереотипів. Стереотипи візуальних рис, сімейно-рольові та ті, що стосуються дозвілля мають високий рівень. В той же час есе вказує на нейтральність позиції сім'ї та респондента, що створює протиріччя.
	Щ.Б.	ГСЧ-Сім 45% (ШСВ - 42%, ШСПс - 50%, ШСПо - 17%, ШСПр - 38%, ШСС - 63%, ШСДУ - 50%)	Особливості ГС: За оцінкою респондента не помічено поширеності гендерних стереотипів у вихованні в сім'ї Прояви: Нестереотипне виховання проявлялось у залученні респондента до різних видів діяльності, сприяння різнобічному розвитку, що описано у фрагментах: "...з мене в першу чергу хотіли виростити чоловіку поважати освічену людину, а потім вже хорошого батька і чоловіка.", "Мої батьки самі віддали мене на тапці, проте й завели на боротьбу.", Вплив: - Особистісне ставлення: Прослідковується критичне ставлення до гендерних стереотипів	Результати опитувальника не відповідають результатам рефлексивної методики. За опитувальником у сім'ї респондента помірна поширеність гендерних стереотипів, зокрема професійні стереотипи відповідають рівню "дуже високий". В той же час за рефлексивною методикою не помічено значних проявів. Можливо, незважаючи на позицію батьків, у вихованні такі уявлення не проявлялись такою мірою. Прослідковується переважна критичність до стереотипів.
	Н.О.	ГСЧ-Сім 42% (ШСВ - 50%, ШСПс - 63%, ШСПо - 42%, ШСПр - 25%, ШСС - 31%, ШСДУ - 33%)	Особливості ГС: Наявність стереотипів групи діялісно-рольових, поведінкових. Прояви: Гендерні стереотипи в сім'ї проявлялись у підвищенні цінності роботи чоловіка та знеціненні жіночої роботи, а також на особистій поведінці батька, зокрема через зловживання алкогольними напоями та агресивну поведінку. Вплив: Респондент зазначає про те, що ніколи не дозволить собі аналогічну поведінку. Особистісне ставлення: Особистісне ставлення та висновки щодо проблеми респондент описує так: "Якщо в двох словах, ми хлопці без жінок нікого та звати нас ніяк, якби не наші половинки та якби не наші мами, ми не були тими якими ми є зараз, божа кожному зустріти ту саму, за яку горою та на пролом, та не забувати ніколи про мам, вони теж в душі ще малі дівчатка які хочуть тещи, якого їм на жаль не дали їх чоловіки."	Результати опитувальника переважають відповіді до результатам рефлексивної методики. За опитувальником у сім'ї респондента помірна поширеність гендерних стереотипів, найбільш поширені - психологічних, візуальних, поведінкових рис, а також сімейно-рольові. Проявляється у вихованні через підвищення цінності роботи чоловіків, а також через зловживання алкоголем і агресивну поведінку батька. Вплив на респондента відмова та категоричність до аналогічної поведінки, запобігання її повторенню у майбутній сім'ї. Особисте ставлення респондента до стереотипів переважно критичне.
	В.С.	ГСЧ-Сім 41% (ШСВ - 75%, ШСПс - 50%, ШСПо - 25%, ШСПр - 88%, ШСС - 6%, ШСДУ - 25%)	Особливості ГС: Наявність стереотипів гендерних рис, що описано у фрагменті: "В моїй сім'ї був гендерний стереотип, що хлопець, має бути завжди сильним, і вмінні знаходити вихід із будь якої ситуації, також має вмінні все ремонтувати, починаючи від іграшки, закінчуючи автомобілем." Прояви: У вихованні за словами респондента не проявлялось у навантаженості роботою по дому: "В дитинстві я постійно працював у дома". Також респондент зазначає про наявність у вихованні маніпуляцій та примусу, що також стосується обов'язку виконання роботи по дому. Вплив: Респондент зазначив про наступні аспекти впливу стереотипів в сім'ї: "Це вплинуло на мене, так, що тепер я думаю, що постійно маю все знати, якщо не знаю чогось, то не змушую мене думати що я не такий розумний як ми би були." Особистісне ставлення: Прослідковується критичне ставлення до стереотипів в сім'ї. Респондент зазначив свою думку щодо таких виховних впливів: "Я про не думаю так, що насправді якщо дитина хоче допомогти, то вона допоможе, а наприклад заставляти її щось робити, або маніпулювати тою же прогулянкою, не самий найкращий вибір."	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. Помірний прояв гендерних стереотипів, переважають такі види: професійно-орієнтовані та психологічних рис. Прояв у вихованні: надмірна навантаженість роботою в дитинстві, примус та маніпуляції. Вплив завищеної обсягування щодо себе та своїх знань і навичок, негативні думки про себе у разі невдачі. У респондента помітне критичне ставлення до стереотипів.
Т.У.	ГСЧ-Сім 41% (ШСВ - 25%, ШСПс - 38%, ШСПо - 50%, ШСПр - 38%, ШСС - 38%, ШСДУ - 58%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на помірний рівень поширеності стереотипів у сім'ї, переважають стереотипи щодо дозвілля та уподобань. Інші види також присутні певною мірою.	

2 гр	Г.Г.	ГСЧ-Сім 39% (ШСВ - 25%, ШСПе - 44%, ШСПо - 50%, ШСПр - 13%, ШСС - 50%, ШСДУ - 42%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує рівень поширеності стереотипів нижче середнього у сім'ї. В той же час більшість видів стереотипів за показниками мають рівень "помірний". Найбільш поширені - поведінкові та сімейно-рольові.
	Л.Ж.	ГСЧ-Сім 38% (ШСВ - 33%, ШСПе - 44%, ШСПо - 50%, ШСПр - 38%, ШСС - 19%, ШСДУ - 50%)	Особливості ГС: Не помічено наявності гендерних стереотипів в сім'ї, про що свідчить фрагмент: "В моїй сім'ї фактично не було гендерних стереотипів, тому я вирів нормальною людиною і поєднав у собі декілька якостей, деякі з яких (на думку оточуючих) є стереотипами." Прояви: Нестереотипне виховання проявлялось у залученні до різних активностей "Наприклад, я шість років ходив на танці". Також респондент зазначає про демонстрування нестереотипного підходу батьком на власному прикладі: "Ще можу додати той факт, що мій батько носив сарафан у вусі і навіть в його колі оточення йому ніхто поганого слова не сказав." Вплив: Вплив такого виховання оцінюється респондентом позитивно, зокрема це сприяло різносторонньому розвитку особистості, сформувало вміння приймати та проявляти емоції, що прослідковується у фрагменті: "...тому я вирів нормальною людиною і поєднав у собі декілька якостей, деякі з яких (на думку оточуючих) є стереотипами. Наприклад, я шість років ходив на танці, люблю малювати, займаюся прибиранням, останнім часом часто почав доглядати за шкірою, регулярно приймаю душ, але при цьому ходив на бойові мистецтва, активно займаюся спортом, працював на будівництві та виконував важку роботу, де потрібно прикласти силу. Також, завдяки вихованню, знаю де варто ту саму силу застосовувати. Також, я не соромлюся розповідати про свої почуття та емоції, хоча й буває, що хочеться просто побути одному та поплакати в подушку." Особистісне ставлення: Прослідковується критичне ставлення до гендерних стереотипів. Нестереотипний підхід оцінюється респондентом, як фактор, що позитивно сприяв його розвитку та формуванню особистості. Хочемо навести такий фрагмент: "То ж, не все втрачено, в нашому суспільстві є люди, які утримуються від біглої оцінки за рахунок стереотипів."	Результати опитувальника не зовсім відповідають результатам рефлексивної методики. Підсумували обидва результати, можна сказати, що у респондентів в сім'ї прояв гендерних стереотипів нижче середнього, часто у вихованні вони розрізняються, проте деякі стереотипи все ж є присутні. Вплив виховання з невеликою кількістю стереотипів є однозначно позитивним, сприяє всесторонньому розвитку особистості, вільному прояву почуттів та емоцій. Ставлення респондента до стереотипів є критичним.
	О.Е.	ГСЧ-Сім 37% (ШСВ - 33%, ШСПе - 31%, ШСПо - 58%, ШСПр - 0%, ШСС - 31%, ШСДУ - 58%)	Особливості ГС: Наявність гендерних стереотипів в сім'ї, виявлено діяльнісно-рольові стереотипи щодо дозвілля і уподобань, що описано у фрагменті: "Насправді, шість подібне в моєму дитинстві було присутнє, але не стосувалося виключно виду спорту, яким я в той момент займався." Прояви: Прояви гендерних стереотипів описані у фрагменті: "Тоді мені здавалося, що батько змушував займатися дзюдо, яке мені не те щоб не подобалося, але були види спорту, які мені більше привабливали. Відверто кажучи, зараз я розумію, що ніхто мене не змушував нічого робити, якщо б я хотів, я би пішов в інший спорт, як це і трапилось в один момент. З приводу інших стереотипів, то подібного я не пам'ятаю, можливо щось і було, але виключно в жартівній формі." Вплив - Особистісне ставлення: Переважно критичне ставлення до гендерних стереотипів, зокрема тих, що стосуються стереотипів психологічних рис, що описано у фрагменті: "Ну а те, що чоловік має бути сильним та нічого не боятися, то на мою думку, будь яка людина має бути сильною, якщо давати себе ображати і не відстоювати свою позицію, то з цього не потрібно очікувати позитивних наслідків, це може перерости в поспішність, а яким ти шляхом будеш це робити вже буде залежати від конкретної ситуації, не всі питання можна вирішити мирним шляхом, якби цього не хотілося. Боятися чогось чи ні, на мою думку, немає адекватної особи, яка прям нічого не боїться, якщо особа каже, що нічого не боїться, то тут декілька варіантів, або особа бреше, або просто ніколи серйозно не думала над цим питанням, оскільки йв одразу можна поставити декілька банальних питань і вона змінить свою позицію з цього приводу.". Позицію респондента також можна описати фрагментом: "Кожна людина має робити те, що вона хоче і як вона хоче, але це все має бути в рамках моральних, етичних норм і конституційних прав та обов'язків."	Результати опитувальника переважно відповідають результатам рефлексивної методики. У сім'ї респондента поширеність стереотипів є нижче середнього, водночас помітно присутні є стереотипи що стосуються уподобань (зокрема спорту). У вихованні не могло проявлятися у скляній до певного виду спорту, який не зовсім подобався респонденту. Особисте ставлення до стереотипів є критичним.
	К.Т.	ГСЧ-Сім 36% (ШСВ - 50%, ШСПе - 31%, ШСПо - 25%, ШСПр - 38%, ШСС - 31%, ШСДУ - 42%)	Респондент зазначає, що йому некомфортно говорити про це	Результат опитувальника вказує на низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї, водночас стереотипи візуальних рис і ті, що стосуються дозвілля/уподобань - помірно присутні.
	Р.Е.2	ГСЧ-Сім 34% (ШСВ - 33%, ШСПе - 44%, ШСПо - 42%, ШСПр - 38%, ШСС - 19%, ШСДУ - 33%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї, водночас стереотипи психологічних та поведінкових рис мають рівень "помірний".
	Е.Г.	ГСЧ-Сім 33% (ШСВ - 17%, ШСПе - 44%, ШСПо - 58%, ШСПр - 38%, ШСС - 44%, ШСДУ - 25%)	Особливості ГС: Наявність гендерних стереотипів у сім'ї Прояви: - Вплив: Респондент зазначає про особистісне зростання, як фактор, що допоміг змінити світогляд, незважаючи на стереотипне виховання: "Під час виховання були гендерні стереотипи, але під час мого зростання та розвитку я поміняв світогляд і бачення на багато стереотипів і змінив свою думку". В той же час, респондент зазначає і про наслідки, які є на даний момент: "Проте деякі нав'язані стереотипи з дитинства частково ще залишилися, які також потрібно подолати." Особистісне ставлення: Прослідковується критичне ставлення до стереотипів та чітка особистісна позиція щодо стереотипного виховання, що описано у фрагменті: "Щоб вирішити цю проблему у суспільстві, необхідно починати з виховання з самого народження, аби у дитини не сформувалися ці стереотипи. Дозволяти займатися і розвиватися в тому, що подобається, а не те що нав'язано («сломати шматок не займаються», «сломати так не роблять чи так не носять»). Тому якщо з самого початку виховання не ділити шматок на чоловіче або шматок жіноче, то в майбутньому не буде цих нав'язаних стереотипів чи проблем"	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. Респондент вказує на наявність гендерних стереотипів у сім'ї, що за опитувальником мають поширеність нижче середнього. Помірно поширеними є стереотипи психологічних рис та сімейно-рольові. Виділено особистісне зростання, як фактор, що здатний протидіяти наслідкам стереотипного виховання. Водночас зазначено і про те, що деякі наслідки лишилися досі. Ставлення до стереотипів є критичним.
	Т.Т.	ГСЧ-Сім 32% (ШСВ - 44%, ШСПе - 31%, ШСПо - 17%, ШСПр - 38%, ШСС - 19%, ШСДУ - 50%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї, водночас стереотипи візуальних рис та ті, що стосуються уподобань/дозвілля мають рівень "помірний".
	Б.Ф.	ГСЧ-Сім 30% (ШСВ - 25%, ШСПе - 25%, ШСПо - 33%, ШСПр - 25%, ШСС - 56%, ШСДУ - 8%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї. Найбільш поширені - сімейно-рольові (рівень "помірний")
	Х.К.	ГСЧ-Сім 30% (ШСВ - 25%, ШСПе - 38%, ШСПо - 33%, ШСПр - 13%, ШСС - 38%, ШСДУ - 25%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї. Найбільш поширені сімейно-рольові, але їх показник також нижче середнього.
	Щ.Е.	ГСЧ-Сім 30% (ШСВ - 8%, ШСПе - 25%, ШСПо - 42%, ШСПр - 0%, ШСС - 56%, ШСДУ - 33%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї, водночас стереотипи поведінкових рис та сімейно-рольові відповідають рівню "помірний"
Д.Ж.	ГСЧ-Сім 28% (ШСВ - 67%, ШСПе - 0%, ШСПо - 8%, ШСПр - 25%, ШСС - 13%, ШСДУ - 67%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на загальний низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї, в той же час у сім'ї є широко розповсюджені стереотипні уявлення щодо візуальних рис та щодо уподобань/дозвілля (рівень "високий")	
3 гр	Я.Г.	ГСЧ-Сім 26% (ШСВ - 58%, ШСПе - 25%, ШСПо - 25%, ШСПр - 25%, ШСС - 6%, ШСДУ - 25%)	Особливості ГС: Наявність гендерних стереотипів в сім'ї, що описується у фрагменті: "У моїх батьків є певні стереотипи щодо чоловіків" Прояви: За аналізом не помічено проявів стереотипів у вихованні, що описано у фрагменті: "Але це не впливало на моє виховання. Я міг завжди вільно обирати що мені робити і як. Мене намагались не обмежувати у моїх бажаннях." Вплив: - Особистісне ставлення: Ставлення респондента до стереотипів позитивне, водночас присутня критична позиція до нав'язування таких уявлень, що наведено у фрагменті: "І я думаю це чудово, що у кожного можуть бути свої стереотипи в якій він може вірити, проте не варто це внашати своїм дітям. Нехай вони самі будуть обирати необхідне для них"	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. Респондент вказує на наявність гендерних стереотипів у сім'ї, що за опитувальником мають поширеність нижче середнього. Помірно поширеними є стереотипи візуальних рис. Водночас стереотипи батьків не відображалися у вихованні, за словами респондента. Особистісне ставлення до стереотипів з одного боку критичне, з іншого позитивне, якщо вони не поширюються на інших людей.

A.O.	ГСЧ-Сім 25% (ШСВ - 25%, ШСПе - 25%, ШСПо - 8%, ШСПр - 63%, ШСС - 13%, ШСДУ - 33%)	Особливості ГС: Не помічено наявності гендерних стереотипів в сім'ї, що описано у фрагменті: "У моїй сім'ї ніколи не було культивування гендерних стереотипів" Прояви: Нестереотипне виховання проявлялося у таких діях: "З дитинства мене виховували не як "хлопця, який має бути сильним", а як людину — з правом відчувати, сумніватися, цікавитися будь-чим, незалежно від того, чи це традиційно вважається "чоловічим" чи "жіночим". Я міг плакати, коли було боляче або сумно, і ніхто не казав, що це соромно. Міг гратися як машинками, та і кучкою для іграшкових ляльок — і це не викликало подиву чи критики. Батьки завжди заохочували мене пробувати себе в різних речах: я пробував малювати, танцювати, будувати, готувати. Мені не нав'язували думку, що щось мені "не підходить" через мою стать. Вплив: Вплив такого виховання без стереотипів оцінюється респондентом у фрагменті: "Свобода від гендерних очікувань дозволила мені краще пізнати себе, не боятися власних емоцій і не стримувати своїх інтересів. Я можу співчувати, можу бути емоційним, можу бути лідером — і все це не суперечить тому, ким я є." Особистісне ставлення: Пролідовується критичне ставлення до гендерних стереотипів та позитивне ставлення до виховання без упреждень, що описано у фрагменті: "Зараз я розумію, наскільки це було цінним." Важливим аспектом є прийняття рівності можливих ролей і проявів респондента, що не порушують цілісний образ "Я"	Результати опитувальника частково відповідають результатам рефлексивної методики. Респондент вказує на відсутність помітної поширеності стереотипів у сім'ї, що відповідає низькому рівню за кількісним показником. Водночас за шкалою професійно-орієнтованих стереотипів, можна простежити, що деякі упредження все ж існують. У вихованні переважав нестереотипний підхід, що сприяло пізнанню, всебічному розвитку особистості, яка не боїться проявляти емоції та формувати толерантності до різності.
P.E.3	ГСЧ-Сім 21% (ШСВ - 8%, ШСПе - 0%, ШСПо - 42%, ШСПр - 25%, ШСС - 38%, ШСДУ - 17%)	Особливості ГС: Відсутність гендерних стереотипів в сім'ї за оцінкою респондента, що описано у фрагменті: "У моїй родині не було як таких стереотипів на тему Гендеру. Я виріє у сім'ї, де працювали і мати, і батько, з прибиранням було так само. Сиди, що мені в цьому плані навівся сім'я, це те, що потрібно бути толерантним, не бажати нікому зла, і ставитися до людей з повагою.". В той же час можуть прослідковуватися твердження, які ми вважаємо можуть бути близькими до гендерних стереотипів зокрема щодо ролі чоловіка-захисника та щодо деяких моментів побуту: "Я вважаю, що я як чоловік маю вміти постояти за себе і бути готовим захистити тих, кого люблю і ким дорожу. Я так само вважаю, що моя жінка не повинна бігати по дому з викрутокою в руках, підкручувати дверцята шаф, або ж підбивати полиці. Тато показав чудовий приклад для наслідування в цьому плані, і тепер я з дитинства знаю, як жіночі приємно, коли будинок не розвалюється від найменшого дотyku...". Прояви: Твердження щодо побуту, що, на нашу думку, можуть бути близькими до гендерних стереотипів, проявлялися через особистий приклад тата, що описано у фрагменті: "Я так само вважаю, що моя жінка не повинна бігати по дому з викрутокою в руках, підкручувати дверцята шаф, або ж підбивати полиці. Тато показав чудовий приклад для наслідування в цьому плані, і тепер я з дитинства знаю, як жіночі приємно, коли будинок не розвалюється від найменшого дотyku...". Вплив: Уявлення щодо деяких аспектів побуду були перейняті респондентом у власну позицію. Особистісне ставлення: З одного боку, у респондента спостерігається відсутність категоричності, підтримка толерантності та рівності. З іншого боку, описані раніше уявлення про роль чоловіка, як захисника, і про деякі аспекти побуду (зокрема ремонтні роботи) розділяються респондентом. В той же час таке наслідування оцінюється ним позитивно	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. У сім'ї респондента рівень поширеності стереотипів нижче середнього, водночас деякі стереотипні уявлення щодо поведінки та сімейних ролей можуть бути присутні. У вихованні переважав нестереотипний підхід, деякий розподіл ролей зазначений з особистого прикладу батьків. Особисте ставлення базується на підтримці рівності та толерантності, водночас деякі стереотипні уявлення можуть наслідуватися.
T.K.	ГСЧ-Сім 21% (ШСВ - 17%, ШСПе - 19%, ШСПо - 25%, ШСПр - 13%, ШСС - 25%, ШСДУ - 25%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на загальний низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї, усі види стереотипів також не є розповсюдженими.
B.H.	ГСЧ-Сім 21% (ШСВ - 17%, ШСПе - 31%, ШСПо - 25%, ШСПр - 0%, ШСС - 19%, ШСДУ - 25%)	Особливості ГС: Наявність стереотипів гендерних рис (поведінки, візуальні), що описано у фрагменті: "На диво в моїй родині було не так вже й багато гендерних стереотипів, мабуть найбільш з них, що спадають на думку це стереотипи про те, що обов'язково треба бути здатним захистити партнерку в якійсь теоретичній небезпечній ситуації, тобто треба бути сильним, про емоційність чи про якісь не такі іграшки здебільшого нічого не було" Прояви: - Вплив: - Особистісне ставлення: Респондент зазначив, про переважання впливу інших факторів: "в моєму випадку на таке виховання більше впливав соціум і оточення поза домом"	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. У сім'ї рівень поширеності стереотипів нижче середнього, водночас деякі стереотипні уявлення щодо поведінкових рис. Респондент зазначив, про переважання впливу соціуму і оточення поза домом, як інструментів навчання стереотипів.
H.G.	ГСЧ-Сім 21% (ШСВ - 8%, ШСПе - 31%, ШСПо - 33%, ШСПр - 25%, ШСС - 25%, ШСДУ - 0%)	Особливості ГС: Не помічено поширеності гендерних стереотипів у вихованні. Навпаки, у сім'ї респондента деякі стереотипні уявлення "ламаються", про що свідчить фрагмент "У моїй родині певні стереотипи порушуються. Приклад для такого спугує "батько головний". У мене головна мати. Також про готування та шиття. У мене вміють та роблять це обидва". Прояви: Нестереотипне виховання проявляється на власному прикладі батьків, які обидвоє можуть виконувати однакові діяльності (шиття, готування). Вплив: - Особистісне ставлення: Респондент критично ставиться до гендерних стереотипів, що описано у фрагменті: "Краще коли людина тримається середня, вона холодирочка, але може заплакати, що при цьому вирішить проблему. Щодо довгого волосся, якщо подібитися в історію, то саме хлопчик дуже тривалий час носили довге волосся, в той час як дівчата мали середній зріст або ж коротке.". Також респондент зазначив про вплив стереотипів щодо емоційної сфери чоловіків (не уточнено, чи ці стереотипи належать сімейному вихованню, чи сформовані внаслідок інших чинників): "Що чоловіки не мають плакати, так, це дуже поширені стереотип. У моєму випадку я людина дуже емпатична та експресивна і так, була думка, що не можна випускати слози так як це прояв слабкості, тому й вчився придушувати емоції, що зіграло хороший жарг в деяких місцях. "	Результати опитувальника відповідають результатам рефлексивної методики. У сім'ї рівень поширеності стереотипів нижче середнього, водночас деякі стереотипні уявлення щодо психологічних рис існують. В той же час у вихованні переважав нестереотипний підхід на власному прикладі батьків. Юнак підходить до стереотипів критично. Було зазначено про те, що через існування стереотипу "чоловіки не плачуть", респондент вчився придушувати емоції, що призвело до негативних наслідків.
B.G.	ГСЧ-Сім 14% (ШСВ - 8%, ШСПе - 6%, ШСПо - 0%, ШСПр - 0%, ШСС - 50%, ШСДУ - 8%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на загальний дуже низький рівень поширеності стереотипів у сім'ї, водночас сімейно-рольові є помірно розповсюдженими.
H.B.	ГСЧ-Сім 11% (ШСВ - 0%, ШСПе - 6%, ШСПо - 25%, ШСПр - 23%, ШСС - 19%, ШСДУ - 0%)	Особливості ГС: Наявність гендерних стереотипів зі сторони батька, їх високий прояв - Прояви: - Вплив: - Особистісне ставлення: Оцінка впливу гендерних стереотипів на респондента наведена у фрагменті: "...я вважаю, що мені вдалося уникнути його впливу, переважно завдяки тому, що мене мало цікавить думка оточуючих щодо мене і (на мою суб'єктивну думку) високому інтелектуальному розвитку." Особистісне ставлення: Пролідовується критичне ставлення до гендерних стереотипів	Результати опитувальника та есе мають розбіжності. За кількісними даними прослідковується дуже низький рівень поширеності гендерних упреждень у сім'ї, в той час як у письмовому заданні зазначено про стереотипність батька. Незважаючи на це, респондент зазначив про фактори, які допомогли уникнути негативного впливу стереотипів в сім'ї: високий інтелект та незалежність від думки оточуючих. Пролідовується критичне ставлення до гендерних стереотипів.
G.J.	ГСЧ-Сім 8% (ШСВ - 0%, ШСПе - 25%, ШСПо - 0%, ШСПр - 0%, ШСС - 13%, ШСДУ - 0%)	Особливості ГС: Наявність гендерних стереотипів зі сторони батька (за типом: візуальні), що описано у фрагменті: "В нього певний набір стереотипів на тему зовнішнього вигляду хлопця" Прояви: - Вплив: - Особистісне ставлення: Оцінка впливу гендерних стереотипів на респондента наведена у фрагменті: "Стереотипи ніяк не відобразились на моєму вихованні" Особистісне ставлення: Особистісне ставлення респондента до ситуації: "Стереотипи ніяк не відобразились на моєму вихованні. Я впевнений в правильності того, що у кожного має бути своя думка. Мене виховували джентельменом, який ставиться з великою повагою до будь-кого не залежно від статі. Мене виховали так, що хлопець завжди може захистити людей, які для нього мають цінність. Але захист не = вирішування конфліктів через силу/білку/агресію/погрози."	Результати опитувальника дещо суперечать рефлексивному есе. Респондент за кількісними показниками має дуже низький рівень стереотипів у сім'ї. Але варто врахувати й те, що у есе виділено стереотипи щодо візуальних рис, які доволі поширені. Вони проявлялися у негативному ставленні щодо змін зовнішності, водночас не було заборон. Також простежують деякі стереотипні уявлення щодо психологічних рис... За оцінкою респондента вплив стереотипів відсутній. Спостерігається переважно критична позиція респондента щодо гендерних стереотипів.
K.L.	ГСЧ-Сім 8% (ШСВ - 17%, ШСПе - 13%, ШСПо - 8%, ШСПр - 0%, ШСС - 0%, ШСДУ - 8%)	Респондент не надав відповідь	Результат опитувальника вказує на загальний дуже низький рівень поширеності стереотипів різних видів у сім'ї.
B.V.	ГСЧ-Сім 1% (ШСВ - 8%, ШСПе - 0%, ШСПо - 0%, ШСПр - 0%, ШСС - 0%, ШСДУ - 0%)	Особливості ГС: Наявність гендерних стереотипів, зокрема таких видів: гендерних рис, діяльно-рольові (професійно-орієнтовані, дозволяв їй уподобання), що описано у фрагменті: "Беззаперечно в моєму дитинстві гендерні стереотипи мали місце бути". Прояви: У вихованні стереотипи проявлялися у тих словах та зобов'язаннях, які висловлювала сім'я, що описано у фрагменті: "...не раз я чув про те що я хлопчик тому маю їсти більше м'яса наприклад, як би я сильно його не любив в дитинстві або про те що мос життя має бути в першу чергу про кар'єру, навчання, - ті речі які в першу чергу асоціюються з чоловіком, хоча в випадку моєї сім'ї це були скоріше загальноприйнятні норми, про те що гроші і статусу вирішували набагато важливіші ніж сім'я або емоційне здоров'я. Звісно не можна забувати про спорт, особливо вроджуючи ту незлічену кількість разів, коли я був вимушений слухати від сім'ї про те, що я хлопчик і зобов'язаний займатися спортом тощо". В той же час респондент зазначив про те, що у його сім'ї тих самих гендерних стереотипів був незначим, через те, що провадив роль у його вихованні відігравали саме жінки, що описано у фрагменті: "Але не дивлячись на усе випенерохаєне я все одно вважаю що в цьому плані моя сім'я достатньо ліберальна, можливо через те, що я вихований в першу чергу мамою...". "...мені здається через те що в першу чергу я був вихований жінками зі сторони моєї родини тиску в плані того, як чоловік має виглядати поводити себе вдатися тощо було незначим у порівнянні з іншими факторами засвоєння стереотипів (наприклад середовище, школа). На думку Особистісне ставлення: Пролідовується критичне ставлення до гендерних стереотипів, респондент помічає стереотипи у вихованні, водночас оцінює такий досвід, як фактор, що не так сильно вплинуло на нього, як наприклад, стереотипи у навколишньому середовищі, школі. Ще одним чинником, що вплинуло на сприйняття маскулінності та зміни світогляду, за словами респондента - це переїзд.	Результати опитувальника суперечать рефлексивному есе. За показниками респондент має найвищий поширеність стереотипів у сім'ї, водночас з аналізу есе можна сказати про їх помірний прояв (гендерних рис, професійно-орієнтованих, діяльність та уподобання). У вихованні це відобразалося у словах та переконаннях, зобов'язаннях (напр: відвідувати спорт, їсти м'ясо тощо). Виділено такі фактори впливу гендерних стереотипів: 1) жінки, як провідні виховні фігури, що є чинником зменшення стереотипного тиску 2) навколишнє середовище, як сильніший фактор впливу, ніж сім'я 3) переїзд - як чинники, що допоміг змінити світогляд. Респондент критично оцінює гендерні стереотипи. Така невідповідність результатів могла бути спричинена, на нашу думку, браком часу на виконання опитувальника, нерозуміння завдання або ж низької мовтвованості.

Коло емоцій



Автор Geoffrey Roberts



www.feelingswheel.app