

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ВЗАЄМОДІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІСІ

Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Молоток Елізавети Володимирівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Андрійчук Іванна Петрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Кальба Ярослава Євгенівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1 Психологічна характеристика студентського віку	7
1.2 Особливості соціально-психологічної взаємодії у студентському віці ...	11
1.3 Гендерна специфіка міжособистісної взаємодії студентів.....	14
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	19
2.1. Організація та проведення дослідження гендерних аспектів соціально-психологічної взаємодії у студентському віці.....	19
2.2 Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.....	25
2.3 Психологічні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки.....	37
2.4 Розробка тренінгової програми соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки.....	43
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми. Гендерні аспекти соціально-психологічної взаємодії у студентському віці набувають особливої актуальності в умовах сучасних соціокультурних змін. Суспільство поступово відходить від традиційних уявлень про гендерні ролі, що викликає необхідність глибшого розуміння процесів, які відбуваються у взаємодії молоді в освітньому середовищі. Студентський вік є періодом активного особистісного становлення, формування світогляду, ціннісних орієнтацій, а також професійної ідентичності. У цей період молода людина інтенсивно включається у соціальні зв'язки та встановлює нові моделі взаємодії, де значну роль відіграє гендерна складова.

Університети та інші заклади вищої освіти виступають не лише як осередки академічного навчання, а й як платформи соціалізації, де студенти набувають досвіду співпраці, конкуренції, лідерства та емоційної взаємодії. Саме в таких умовах виявляються особливості гендерної поведінки, що можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній комунікації, взаєморозумінню та інтеграції в студентське середовище. Дослідження гендерної динаміки у цьому віковому періоді дозволяє виявити бар'єри та можливості для створення більш інклюзивного середовища.

Посилення суспільного дискурсу навколо питань гендерної рівності, прав людини та недискримінації зумовлює потребу в науковому осмисленні того, як гендер впливає на міжособистісні стосунки студентів, їх участь у колективній діяльності, самооцінку та відчуття приналежності. Адекватне розуміння гендерних особливостей соціально-психологічної взаємодії дозволить не лише попереджати конфлікти та упередження, але й сприяти формуванню поваги до розмаїття та рівності.

Актуальність теми посилюється також тим, що в умовах сучасної вищої освіти зростає роль командної роботи, проєктного навчання та інтерактивних форм взаємодії, у яких гендерні особливості комунікативної поведінки можуть прямо впливати на ефективність навчальної діяльності. Виявлення специфіки

соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерного аспекту дозволяє краще розуміти механізми формування міжособистісних відносин у навчальних групах.

Окрім цього, у студентському середовищі часто спостерігаються прояви гендерних стереотипів, які можуть впливати на розподіл ролей у групі, рівень залученості студентів у спільну діяльність та характер комунікації. Це актуалізує необхідність емпіричного дослідження особливостей взаємодії між студентами різної статі та типів гендерної ідентичності з метою подальшої оптимізації освітнього середовища.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна взаємодія студентської молоді.

Предмет дослідження – гендерні аспекти соціально-психологічної взаємодії у студентському віці.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити гендерні аспекти соціально-психологічної взаємодії осіб студентського віку в сучасному суспільстві і на основі отриманих результатів розробити тренінгову програму соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки.

Для реалізації мети роботи нами передбачалося досягнення таких **завдань дослідження як:**

1. Проаналізувати поняття «гендер», «гендерна ідентичність», «соціально-психологічна взаємодія» та виявити зв'язки між ними.
2. Визначити особливості формування гендерної ролі та поведінки у студентському віці.
3. Провести емпіричне дослідження гендерних особливостей соціальної взаємодії серед студентської молоді.
4. Проаналізувати отримані результати та запропонувати шляхи покращення міжгендерної комунікації в освітньому середовищі.
5. Розробити тренінгову програму соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- праці вітчизняних та зарубіжних науковців щодо гендерної соціалізації та міжособистісної взаємодії (Кікінежді О. М., Кондратюк С. М., Лисенко І. М., Бурячок Є. Р., Сандра Бем, Керол Гілліган та ін.);
- соціально-психологічні концепції взаємодії (Т. Парсонс, Дж. Мід).

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження:**

- 1) теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- 2) емпіричні : психодіагностичні методики
 - Методика визначення комунікативних схильностей (КОС)
 - Статеврольовий опитувальник С. Бем (BSRI)
 - Методика “Стилі міжособистісної взаємодії” (Т. Лірі)
 - Методика "Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації"

К.Томаса

- 3) Статистичні методи обробки даних: знаходження середніх значень, порівняльний аналіз відсоткових співвідношень розподілу емпіричних даних.

Експериментальна база дослідження. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. У дослідженні взяли участь 74 студенти віком від 17 до 21 року.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для вдосконалення організації соціально-психологічної взаємодії у студентських групах закладів вищої освіти. Отримані дані можуть бути застосовані викладачами, кураторами академічних груп та практичними психологами для діагностики особливостей міжособистісної взаємодії студентів з урахуванням гендерних відмінностей.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, зниження рівня конфліктності та формування конструктивних моделей взаємодії в студентських колективах. Також вони можуть слугувати основою для

профілактики гендерних стереотипів та підвищення рівня психологічної культури спілкування у молодіжному середовищі.

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, який налічує 52 джерела, та 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки. Робота містить 4 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Психологічна характеристика студентського віку

Студентський вік є одним із ключових етапів психосоціального становлення особистості. У цей період відбувається не лише засвоєння професійних знань і формування майбутньої професійної компетентності, а й активний розвиток самосвідомості, світоглядних орієнтацій та різних аспектів ідентичності, зокрема гендерної. Саме тому проблема гендеру привертає значну увагу представників психології, соціології та філософії, оскільки цей феномен істотно впливає на процес особистісного розвитку молоді та особливості її соціальної взаємодії в студентському середовищі.

У студентські роки молоді люди переглядають і переосмислюють уявлення про себе та оточення, сформовані в дитинстві й підлітковому віці. Вони починають більш свідомо визначати власні життєві цілі та цінності, у тому числі у сфері міжособистісних взаємин. У цей період гендерні ролі й соціальні очікування, які раніше сприймалися як незмінні, нерідко піддаються критичному осмисленню, що може спричиняти як внутрішні суперечності, так і появу нових моделей поведінки.

Поняття «гендер» було введене в науковий обіг для пояснення соціальних і психологічних характеристик особистості, які не можуть бути зведені виключно до біологічної статі. У студентському віці молодь більш глибоко усвідомлює своє місце в суспільстві та формує індивідуальні способи поведінки, що значною мірою залежать від культурно зумовлених уявлень про жіночність і чоловічність. На відміну від біологічної статі, гендер розглядається як система соціально сформованих норм, ролей і моделей поведінки, які виникають у процесі

соціалізації та залежать від конкретного соціокультурного середовища [6, с. 296–298].

Результати сучасних досліджень свідчать про те, що нинішнє покоління студентської молоді значно активніше відстоює право на індивідуальне самовираження, зокрема у сфері гендерної самореалізації. Цьому сприяють процеси глобалізації, стрімкий розвиток цифрових технологій, доступність інформації та посилення ролі громадянського суспільства. Водночас така відкритість створює не лише нові можливості для особистісного розвитку, а й потребу критично оцінювати гендерні стереотипи та дискримінаційні установки.

У межах студентського віку особливого значення набуває гендерна соціалізація – процес засвоєння молодого людиною суспільно прийнятих уявлень про типові ролі та поведінку чоловіків і жінок. Важливий вплив на цей процес здійснюють сім'я, академічне середовище, заклади освіти, засоби масової інформації та інші соціальні інститути. Саме в цей період активно формуються цінності, норми та очікування, пов'язані з гендером, а також відбувається пошук власної соціальної позиції крізь призму гендерних уявлень [8, с. 28–33].

Однією з характерних особливостей студентського віку є прагнення до самостійності та незалежності. Проте процес здобуття автономії часто супроводжується емоційною нестійкістю та потребою в підтримці значущого соціального оточення. У студентському середовищі молоді люди активно порівнюють себе з іншими, що суттєво впливає на формування самооцінки та прийняття власної гендерної ролі. Гармонійне проходження цього етапу сприяє становленню стабільної ідентичності та психологічного благополуччя.

Сучасні наукові підходи трактують гендер як складний багатовимірний феномен, що поєднує біологічні, психологічні та соціокультурні складові. Традиційно фемінність пов'язують із такими якостями, як емоційність, чутливість та емпатійність, тоді як маскуліність асоціюється з рішучістю, логічністю та схильністю до домінування. Водночас більшість цих характеристик не є вродженими, а формуються під впливом соціального середовища,

культурних норм та гендерних стереотипів, з якими молодь взаємодіє під час навчання та спілкування.

У сучасному науковому дискурсі поняття гендеру розглядається з кількох позицій. По-перше, як система цінностей і уявлень, що регулюють поведінку представників різних статей. По-друге, як система соціальних взаємин, яка визначає розподіл ролей у суспільстві. По-третє, як соціокультурне явище, що має нормативно-правове значення та впливає на взаємодію людини з суспільними інститутами [14, с. 55–62].

Вагомий вплив на формування гендерних уявлень студентів справляє освітнє середовище. Значення мають не лише навчальні програми та професійна підготовка, а й стиль взаємодії викладачів зі студентами. Використання гендерно чутливих підходів у навчанні сприяє розвитку критичного мислення, формуванню партнерських відносин і зниженню рівня упередженості. Натомість гендерно забарвлені оцінки чи нерівномірні вимоги до студентів можуть створювати додатковий психологічний дискомфорт.

Важливою складовою розвитку особистості в студентському віці є міжособистісна взаємодія в навчальних групах, яка нерідко має гендерно зумовлені особливості. Дослідження в галузі соціальної психології демонструють, що в малих групах гендер може виступати одним із чинників розподілу статусів, лідерських позицій та комунікативних ролей. Наприклад, серед студентів часто спостерігається більша емоційна виразність дівчат і більш виражена орієнтація хлопців на виконання практичних завдань, хоча подібні відмінності залежать від конкретного соціального контексту і не мають універсального характеру.

Відповідно до теорії гендерної схеми С. Бем, люди засвоюють когнітивні структури, які впорядковують інформацію про чоловічі та жіночі ролі та впливають на сприйняття себе й інших. У студентському середовищі такі схеми можуть проявлятися у виборі соціальних ролей, активності під час навчального процесу, особливостях прийняття рішень і впевненості у власних можливостях.

Особливого значення у юнацькому віці набуває формування гендерної ідентичності – усвідомлення особистістю власної належності до певної статі та прийняття відповідних соціальних ролей. Гендерна ідентичність формується поступово під впливом особистого досвіду, міжособистісних взаємин і культурних норм. У студентські роки цей процес характеризується високою інтенсивністю, оскільки молодь постійно стикається з новими соціальними ситуаціями, які вимагають адаптації, самостійності та відповідальності.

На цьому етапі життєвого шляху відбувається інтеграція різних аспектів самосприйняття у цілісну Я-концепцію, що охоплює соціальну, професійну та гендерну складові. Недостатня сформованість такої інтеграції може проявлятися нестійкістю самооцінки, внутрішніми суперечностями та надмірною залежністю від думки оточення.

З позицій теорії соціального навчання А. Бандури гендерна поведінка формується через механізми спостереження, наслідування та підкріплення. Молоді люди переймають моделі поведінки, які демонструють батьки, викладачі, однолітки та медіапростір. Саме тому у студентському середовищі можуть відтворюватися як традиційні, так і егалітарні моделі гендерної взаємодії.

Дослідники розглядають гендерну ідентичність як складне багатокомпонентне утворення, що включає особистісні установки, емоційні переживання, поведінкові прояви та ступінь їхньої відповідності соціальним очікуванням. Її формування відбувається через процес інтеріоризації, тобто засвоєння особистістю суспільних норм і ролей, запропонованих культурним середовищем [2, с. 23–26].

Отже, студентський вік є надзвичайно важливим етапом для формування гендерної самосвідомості та становлення стійкої гендерної ідентичності. Саме в цей період молода людина активно інтегрується в суспільне життя, визначає власні переконання, життєві цілі та професійні орієнтири. На цей процес значною мірою впливають гендерні уявлення, соціальні стереотипи та особливості самооцінки. Вивчення гендерних аспектів розвитку студентської молоді дозволяє

глибше зрозуміти психологічні чинники, що визначають характер соціальної взаємодії, адаптацію та особистісне становлення молоді в сучасному суспільстві.

1.2 Особливості соціально-психологічної взаємодії у студентському віці

У сучасному суспільстві поняття гендерної ідентичності є відносно новим, однак воно має важливе значення для розуміння соціально-психологічної взаємодії, зокрема у період студентського віку. Гендерна ідентичність тісно пов'язана з соціальною статтю й гендером, відображаючи те, як особистість сприймає себе у контексті гендерних ролей у різних сферах життя: у спілкуванні, навчальній, професійній діяльності, особистісних відносинах. Саме у студентському віці відбувається активне самовизначення особистості, а отже і поглиблення розуміння власної гендерної належності, що суттєво впливає на характер взаємодії з однолітками, викладачами та іншими соціальними групами [3, с. 112-116].

Поведінка молодих людей як чоловіків, так і жінок не зводиться винятково до біологічних чинників чи фізіологічних особливостей. Її визначає також унікальне сприйняття себе через призму усталених гендерних уявлень. У період юності та ранньої дорослості (студентський вік) триває активне формування власного образу «Я», що включає співвіднесення себе з певними соціальними очікуваннями щодо маскулінності або фемінінності. Водночас саме у цей період часто виникає потреба у переосмисленні традиційних ролей, подоланні стереотипів, а також формуванні толерантного ставлення до інших форм гендерної ідентичності [18].

Формування гендерної ідентичності починається з народження та розвивається у процесі гендерної соціалізації – складного соціального процесу, в межах якого індивід засвоює певні норми, цінності та поведінкові моделі, що відповідають уявленням суспільства про «чоловіче» і «жіноче». У студентському віці ці уявлення можуть як укріплюватися, так і зазнавати критичного

переосмислення, особливо в умовах відкритого навчального середовища, де відбувається активна взаємодія з різноманітними світоглядними ідентичностями, стилями життя та культурами [27, с. 118-119].

Згідно з позиціями В.А. Червінського, А.Ю. Савицької та Ю.О. Чернецького, гендерна соціалізація є процесом інтеграції особистості в систему культурних, економічних, політичних і соціальних контекстів буття, через які вона опановує певні соціальні ролі, поведінкові сценарії та стилі взаємодії. Важливим джерелом впливу виступають родина, медіа, освітнє середовище, а також неформальні студентські групи, в яких молодь експериментує з ролями, демонструє свою ідентичність і вчиться будувати відносини [26, с. 344-349].

Рівні тісно пов'язані з компонентами гендерної ідентичності: когнітивним (розуміння й осмислення себе), афективним (емоційне ставлення до себе та інших у контексті гендеру) та конативним (поведінкові прояви відповідно до гендерної самосвідомості).

У контексті соціально-психологічної взаємодії у студентському віці, формування гендерної ідентичності набуває особливого значення. Саме в цей період життя відбувається інтенсивна соціальна активність, становлення професійної ідентичності, вибудовуються романтичні та дружні відносини. Відповідно, здатність усвідомлювати й приймати власну гендерну ідентичність, толерантно взаємодіяти з людьми, які мають інші гендерні прояви, стає важливою умовою ефективної комунікації та гармонійного існування у спільноті [33, с. 234-237].

Також варто зазначити, що у студентському віці актуалізується проблема андрогінності здатності поєднувати маскулінні та фемінні риси, що сприяє гнучкості поведінки й розширює спектр соціально прийнятних реакцій у спілкуванні. Разом із тим, сучасна психологія визнає існування недиференційованого типу гендерної ідентичності, коли індивід має низький рівень вираженості обох традиційних компонентів – маскуліного та фемінного. У студентському середовищі така ідентичність може викликати додаткові

труднощі в адаптації, однак водночас створює підґрунтя для особистісного розвитку у напрямку само прийняття [1, с. 539-541].

Дослідження А. Бандури та К. Буссея показали важливість соціалізаційних механізмів, зокрема впливу значущих дорослих і медіа, на формування уявлень про гендерні ролі. У контексті студентського віку, крім батьківського впливу, ключову роль відіграють однолітки, куратори, викладачі та інші референтні особи, які або підтримують традиційні уявлення про гендер, або сприяють розвитку критичного мислення та переосмисленню нав'язаних ролей.

На думку Заграй Л.Д., гендерна ідентичність формується ще з моменту народження дитини, коли на підставі зовнішніх статевих ознак здійснюється первинне соціальне маркування статі. Проте реальне усвідомлення гендеру починається з двох років і поступово розвивається до шести-семи років, коли дитина вже чітко ідентифікує себе як хлопчика або дівчинку. Саме в цьому віці починають проявлятися статеві відмінності у поведінці, інтересах та уподобаннях [22, с. 402-406].

Формування гендерної ролі включає прийняття соціокультурних норм і стереотипів, які приписують певні риси та поведінку відповідно до статі. У дитини формується уявлення про те, що вважається соціально прийнятним для хлопчиків і дівчаток, що зумовлює їхнє бажання відповідати цим очікуванням.

Підлітковий вік - це критичний період у становленні гендерної ідентичності, коли значний вплив мають групи однолітків. Саме підліткова субкультура формує простір для соціалізації, де створюються власні норми, цінності та моделі поведінки. Зовнішні (сім'я, соціальні обставини) та внутрішні (гормональні зміни, стан здоров'я) чинники мають суттєвий вплив на розвиток гендерної свідомості.

Важливу роль відіграє механізм наслідування, коли підлітки переймають моделі поведінки своїх однолітків або героїв медіа. Впливає як на прояв гендерної ролі, так і на ставлення до власного тіла, зовнішності, потребу бути прийнятим у групі. Впевненість у собі часто формується через відповідність зовнішнім очікуванням [16, с. 28-39].

Надмірний або некоректний соціальний контроль, особливо зі сторони дорослих, може спричинити «ефект бумерангу» опір і дезадаптацію, що поглиблює внутрішній конфлікт у сфері гендерної ідентичності. Особливо небезпечно для психічно вразливих підлітків.

Гендерна ідентичність формується як результат складної взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних чинників, а підлітковий вік є особливо вразливим та значущим етапом у цьому процесі. Саме в цей період підтримка з боку родини, освітнього середовища та однолітків має вирішальне значення. Важливою умовою гармонійного розвитку є делікатне ставлення до індивідуальних особливостей дитини, уникнення тиску стереотипів та відкритий діалог про соціальні ролі, гендер і самоідентифікацію [32. С. 192-199].

Таким чином, гендерна ідентичність у студентському віці є не лише результатом попередньої соціалізації, але й динамічним процесом, що формується в умовах нових соціальних викликів, досвіду комунікації, академічної активності та особистісного зростання. Її становлення має вирішальне значення для якості соціально-психологічної взаємодії у студентських колективах, впливає на рівень толерантності, емпатії, а також здатність до конструктивної співпраці у мультикультурному та гендерно різноманітному середовищі.

1.3 Гендерна специфіка міжособистісної взаємодії студентів

Гендерні стереотипи є результатом впливу соціального середовища та формуються під дією культурних традицій, суспільних очікувань і нормативних уявлень щодо поведінки жінок і чоловіків. Вони не лише відображають наявні суспільні установки, а й сприяють їх подальшому відтворенню, закріплюючи певні цінності, переконання та упередження, які позначаються на особливостях взаємодії студентської молоді. Подібні стереотипні уявлення створюють спрощені образи представників різних статей і визначають набір соціально

схвалюваних ролей, яких очікують від студентів залежно від їхньої гендерної належності [12, с. 87–93].

Водночас гендерні стереотипи не є незмінними. Вони трансформуються під впливом суспільних змін і можуть суттєво відрізнятися в різних поколіннях. Для сучасного студентства характерним є поступовий відхід від жорстких гендерних моделей поведінки. Молоді люди дедалі частіше орієнтуються на індивідуальні особливості особистості, демонструють відкритість до різноманітності, повагу до інших та прагнення до самореалізації незалежно від статевої приналежності.

У студентському віці процес гендерної соціалізації продовжується, оскільки особистість активно включається в нові соціальні спільноти та види діяльності. Гендерні стереотипи впливають на те, які якості заохочуються або, навпаки, не підтримуються соціальним оточенням. Так, від юнаків частіше очікують проявів самостійності, рішучості та лідерських здібностей, тоді як від дівчат — чуйності, турботливості та стриманості. Подібні очікування позначаються на формуванні комунікативних стратегій і характері взаємин у студентських колективах, особливо у процесі міжстатевого спілкування [4, с. 133–136].

Це формує ситуації, у яких комунікативна ініціатива дівчат може сприйматися як "нетипова", а емоційна чутливість хлопців — як слабкість. У підсумку це ускладнює розвиток щирого спілкування та створює бар'єри в процесі побудови довіри й партнерства, що є критично важливим для ефективної групової взаємодії у студентському середовищі.

Ш. Берн виокремлює три способи пристосування до гендерних норм, які відображаються у поведінці студентів: поступливість (зовнішня відповідність стереотипам без внутрішнього прийняття), інтерналізація (прийняття норм як власних переконань) та ідентифікація (наслідування моделей поведінки значущих осіб батька, матері, інших авторитетів). У контексті студентського життя ці моделі можуть визначати, як молоді люди обирають своє коло

спілкування, поводяться в академічних чи неформальних ситуаціях, а також як реагують на ситуації конкуренції, лідерства чи співпраці [28, с. 141-143].

Важливо враховувати, що гнучкість у пристосуванні до цих моделей може бути показником соціальної зрілості. Ті студенти, які здатні критично переосмислювати гендерні ролі, зазвичай легше адаптуються до змінного соціального середовища та демонструють більш конструктивну взаємодію в колективі.

На міжособистісну взаємодію у студентському середовищі впливають вікові особливості сприйняття гендерних ролей. Як зазначають дослідники, старші студентки часто більше схильні до прийняття традиційних стереотипів, що позначається на їхньому стилі спілкування та самооцінці. У свою чергу, молодші студенти можуть демонструвати більшу відкритість до нестереотипної поведінки, проте залишаються вразливими до соціального тиску однолітків.

Такі особливості вікової динаміки можуть пояснюватися як впливом життєвого досвіду, так і різним ступенем залученості до цифрової культури, яка часто пропагує ідеї гендерної рівності, інклюзії та самовираження. У результаті молодь все частіше ставить під сумнів традиційні моделі, однак потребує підтримки в їхньому свідомому прийнятті або відкиданні.

Згідно з В. В. Лютиком, ідеальні образи жінок і чоловіків у студентській уяві мають яскраво виражену гендерну забарвленість: чоловік – маскулінний, сильний, рішучий; жінка андрогінна, поєднує традиційні жіночі риси з елементами активності та впевненості. Такі уявлення впливають на очікування та сприйняття одне одного у спілкуванні, формуючи стилі взаємодії в групах, на парах чи в позаурочний час [25, с. 393-398].

Під впливом таких уявлень студентське середовище може репродукувати не тільки традиційні, а й нові гібридні гендерні моделі, що поєднують елементи різних типів поведінки. Це створює умови для більш гнучких і рівноправних форм взаємодії, проте також вимагає вищого рівня емоційного інтелекту та взаєморозуміння.

Особливої уваги заслуговує поняття гетеросоціальності, яке є ознакою зрілості гендерної ідентичності. Вміння ефективно взаємодіяти з представниками протилежної статі дозволяє студентам будувати гармонійні міжособистісні стосунки, вільно висловлювати думки, співпрацювати в академічних проєктах і розвивати емоційний інтелект. Розвиток гетеросоціальності в студентському середовищі значною мірою залежить від адекватності гендерних уявлень та підтримки толерантного ставлення до індивідуальності кожного.

Середовище однолітків відіграє важливу роль у поширенні й переосмисленні гендерних норм. Саме в колі ровесників відбувається активне експериментування з різними моделями поведінки, пошук ідентичності та формування стійких міжособистісних зв'язків. Саме тут студенти отримують підтримку або протидію у разі відхилення від очікуваних ролей, що може або стимулювати особистісне зростання, або, навпаки, посилювати почуття невпевненості та соціальної тривожності [13, с. 250-258].

Стереотипи можуть формувати упередження, які негативно впливають на міжособистісне сприйняття. Наприклад, дівчата, які демонструють лідерські якості або прямолінійність, можуть стикатися з критикою або відторгненням, оскільки їх поведінка не відповідає очікуванням "жіночності". Так само хлопці, які проявляють чутливість чи емоційність, можуть бути висміяні за "недостатню мужність". Подібні реакції оточення можуть гальмувати емоційний розвиток, самовираження та взаєморозуміння в підлітковому середовищі.

В освітньому процесі гендерні стереотипи також можуть відігравати роль у розподілі уваги викладачів, оцінюванні та мотивації студентів. Дослідження показують, що педагогічні працівники іноді несвідомо ставлять вищі очікування перед хлопцями у технічних або математичних дисциплінах і перед дівчатами у гуманітарних науках, що може обмежувати інтереси та розвиток обох статей [31, с. 119-127].

Вплив гендерних стереотипів на міжособистісне спілкування студентів є комплексним і багатовимірним. Щоб забезпечити гармонійний розвиток,

необхідно формувати середовище, вільне від стереотипів, де кожна дитина зможе реалізувати свій потенціал незалежно від статі. Вимагає не лише уваги з боку батьків і педагогів, а й систематичної роботи з підлітками щодо формування критичного мислення, емпатії, поваги до різноманіття та навичок конструктивного спілкування [29, с. 213-217].

Таким чином, гендерна специфіка міжособистісної взаємодії студентів полягає у впливі соціокультурних стереотипів на характер спілкування, розподіл ролей, емоційне самовираження та глибину міжстатевої комунікації. Подолання негативних наслідків стереотипного мислення й формування рівноправних відносин між студентами можливе лише за умов критичного осмислення гендерних норм і створення сприятливого освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та проведення дослідження гендерних аспектів соціально-психологічної взаємодії у студентському віці

У межах нашого дослідження соціально-психологічна взаємодія розглядається як важливий компонент міжособистісного спілкування студентської молоді, що проявляється у процесі комунікації, співпраці, вирішення конфліктних ситуацій та побудови міжособистісних відносин. Особлива увага приділяється гендерним аспектам соціально-психологічної взаємодії, оскільки гендерні особливості можуть впливати на стиль поведінки, комунікативні здібності, характер взаємодії та способи реагування у конфліктних ситуаціях.

На основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що соціально-психологічна взаємодія студентів тісно пов'язана з рівнем розвитку комунікативних умінь, особливостями гендерної ідентичності, міжособистісними установками та індивідуальними стилями поведінки у конфлікті. Саме студентський вік є важливим періодом формування навичок ефективної взаємодії, розвитку самосвідомості, соціальної активності та побудови гармонійних міжособистісних відносин.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні гендерних аспектів соціально-психологічної взаємодії студентів та визначенні особливостей комунікативних схильностей, міжособистісної взаємодії і стилів поведінки в конфліктних ситуаціях залежно від гендерних характеристик особистості.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик у вигляді опитувальників та тестових методик.

З метою дослідження рівня розвитку комунікативних схильностей студентів було використано методику «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС).

Для визначення особливостей гендерної ідентичності та статево-рольових характеристик особистості було застосовано Статево-рольовий опитувальник С. Бем (BSRI), який дозволяє визначити рівень маскулінності, фемінності та андрогінності особистості.

Для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії студентів було використано методику «Стилі міжособистісної взаємодії» Т. Лірі, яка дає можливість визначити домінуючі типи міжособистісної поведінки та особливості взаємодії з оточенням.

З метою визначення особливостей поведінки студентів у конфліктних ситуаціях було використано методику «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К.Томаса, що дозволяє виявити переважаючі стилі реагування особистості в умовах конфлікту, а саме: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування.

У дослідженні взяли участь 74 студенти віком від 17 до 21 років. Серед них 39 дівчат та 35 хлопців. Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило зручність збору емпіричних даних та анонімність відповідей респондентів.

Методика визначення комунікативних та організаторських схильностей (КОС). Методика КОС призначена для виявлення рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей особистості. Вона дозволяє визначити схильність людини до встановлення міжособистісних контактів, ефективної взаємодії з іншими людьми, а також здатність організовувати спільну діяльність.

Опитувальник містить 40 запитань, на які респондент повинен відповісти «так» або «ні». Після обробки результатів визначаються показники комунікативних та організаторських схильностей.

Мета обробки результатів - отримання індексів комунікативних і організаторських схильностей. Для цього відповіді випробуваного зіставляють з дешифратором і підраховують кількість збігів окремо за комунікативними і організаторським схильностям. У дешифраторі враховується порядкове розташування номерів питань у бланку для відповідей.

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати наступні параметри:

- оцінка "1" - низький рівень прояву комунікативних схильностей.
- оцінка "2" – комунікативні схильності притаманні на рівні нижче середнього. Респонденти не прагнуть до спілкування, почувають себе скучно в новій компанії, колективі, воліють проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів з людьми і у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Прояв ініціативи в суспільній діяльності у них вкрай занижена, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.
- оцінка "3" - характерний середній рівень прояву комунікативних схильностей. Респонденти прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю.
- оцінка "4" - досліджуванні відносяться до групи з високим рівнем прояву комунікативних схильностей. Вони не губляться в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні.
- оцінка "5" - респонденти мають дуже високий рівень прояву комунікативних схильностей. Такі люди відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності й активно прагнуть до неї, швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуть себе у новому колективі. Ці люди самі

шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації і організаторській діяльності.

У дослідженні студентської молоді методика КОС дає змогу порівняти комунікативні характеристики представників різної статі, виявити особливості стилю взаємодії, які можуть бути зумовлені гендерними ролями та очікуваннями. Наприклад, результати показують, що дівчата зазвичай мають вищий рівень емпатійності та потреби в емоційному контакті, тоді як юнаки часто орієнтуються на раціональну складову спілкування, прагнення до домінування або уникнення відкритості. Такі дані дозволяють зробити висновки щодо впливу гендерних чинників на особливості міжособистісної комунікації у студентському середовищі.

Статеврольовий опитувальник С. Бем (BSRI) є однією з найпоширеніших та найавторитетніших методик для вивчення гендерних ролей у психології. Її було розроблено американською психологинею Сандрою Бем у 1974 році на основі ідеї про те, що традиційні уявлення про маскуліність і фемінність не повинні бути взаємовиключними. Методика виходить із гіпотези, що індивід може поєднувати як традиційно чоловічі, так і традиційно жіночі риси в одній особистості – такий тип отримав назву андрогінний. Це дозволяє подолати дихотомічне бачення гендерних ролей і розглядати їх як континуум, що підвищує гнучкість у соціальній поведінці.

Структурно методика містить 60 рис, на кожне з яких респонденту необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей. Із них 20 рис асоціюються з маскуліністю (рішучість, незалежність, наполегливість), 20 – із фемінністю (чуйність, ніжність, співчутливість), а ще 20 – є нейтральними і виконують функцію соціального контролю (соціальної бажаності). Кожен учасник отримує три окремі показники – за шкалами маскуліності, фемінності та нейтральності, на основі яких визначається тип його гендерної ролі.

Інтерпретація результатів передбачає порівняння балів за шкалами маскуліності та фемінності. Якщо показник маскуліності значно вищий за

фемінність – респондент відноситься до маскулінного типу, якщо навпаки – до фемінного. Якщо обидва показники високі – респондент андрогінного типу, тобто гнучко поєднує риси обох гендерних ролей. Якщо ж обидва показники низькі – особа відноситься до недиференційованого типу, що може свідчити про нечітко сформовану гендерну ідентичність або про неактивне засвоєння соціальних норм.

Варто також відзначити, що результати, отримані за BSRI, мають прогностичне значення: тип гендерної ролі часто корелює зі стилем комунікації, адаптивністю до соціального середовища, конфліктністю, рівнем емпатії та емоційного інтелекту. Наприклад, андрогінні особистості, як правило, мають найвищий рівень соціальної компетентності, оскільки здатні використовувати як маскулінні (напористість, раціональність), так і фемінні (чуйність, співпраця) стратегії залежно від контексту. Це підтверджує доцільність використання методики BSRI у прикладній психології, психодіагностиці, педагогіці, профорієнтації та дослідженнях міжгендерної взаємодії.

Методика «Стили міжособистісної взаємодії» Т. Лірі є одним із класичних інструментів дослідження особистості в контексті її поведінки у міжособистісному просторі. Вона базується на ідеї, що кожна людина демонструє стабільні стилі взаємодії, які проявляються у спілкуванні, побудові стосунків, розв’язанні конфліктів і соціальній адаптації.

Для представлення основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді круга, розділеного на сектори. У цьому крузі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділені на вісім – відповідно більш приватним відносинам. Для ще тоншого опису круг ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближчі результати випробовуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна

(домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центра кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 оцінних думок, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що думки, направлені на виявлення якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К.Томаса є одним із найбільш визнаних інструментів у психологічній діагностиці стилів реагування особистості на конфліктні обставини. Його теоретичною основою є модель, яка базується на двох основних координатах поведінки — рівні асертивності (наполегливості у відстоюванні власних інтересів) і рівні кооперативності (готовності враховувати інтереси іншого). Комбінація цих двох параметрів дозволяє виокремити п'ять основних стратегій поведінки у конфлікті: суперництво (висока асертивність, низька кооперативність), співпраця (висока асертивність і кооперативність), компроміс (середній рівень обох показників), уникнення (низький рівень і асертивності, і кооперативності) та пристосування (низька асертивність, висока кооперативність).

Особливий інтерес становить вивчення стилів конфліктної поведінки в контексті гендерної ідентичності. За результатами численних досліджень, жінки частіше демонструють орієнтацію на співпрацю, компроміс та уникнення, що відповідає соціально закріпленим уявленням про «жіночу» комунікацію як емпатичну, гнучку та схильну до гармонізації. Натомість чоловіки більш схильні до стратегії суперництва та пристосування, що може бути наслідком стереотипних очікувань щодо домінування, рішучості та незалежності. Тест К. Томаса дозволяє емпірично зафіксувати ці відмінності та на їх основі зробити висновки про потребу індивідуалізованого підходу у формуванні

конфліктологічної компетентності молоді з урахуванням гендерного контексту. Отже, підібрано саме такий комплекс діагностичних методик.

2.2 Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження

Проаналізуємо детальніше результати за кожною методикою.

Провівши методику "Статевро-рольовий опитувальник С. Бем (BSRI)" ми можемо оцінити рівень фемінності, маскулінності та андрогінності. Результати розподілу студентів за даною методикою наведено в таблиці 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Статевро-рольовий тип за BSRI серед студентів (n=74)

Гендерний тип	Дівчата (%)	Хлопці (%)
Маскулінний	5,1	45,7
Фемінний	48,7	0
Андрогінний	46,1	54,2

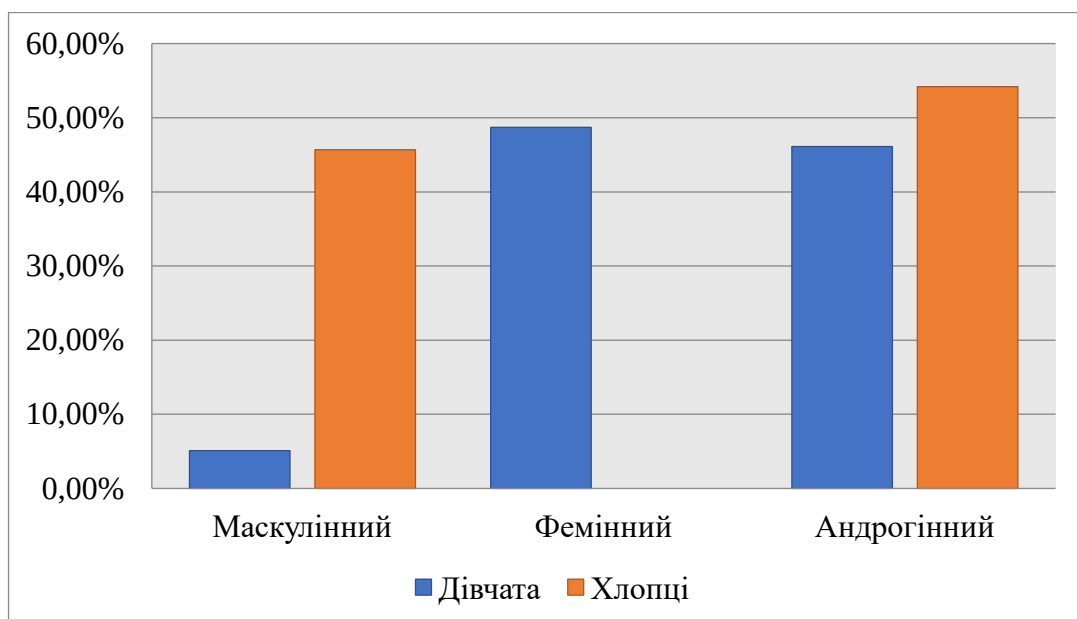


Рис. 2.1 Розподіл гендерних типів за BSRI серед студентів

Результати індексу гендерної ролі С. Бем свідчать про диференційовану структуру гендерної ідентичності серед юнаків і дівчат. Як видно з таблиці 2.1, серед дівчат переважає фемінний тип (48,7%), на другому місці — андрогінний (46,1%). Натомість серед юнаків домінує андрогінний тип (54,2%), тоді як маскулінний також займає значну частку (45,7%).

Згідно з результатами, структура гендерної ідентичності серед дівчат свідчить про поступовий зсув від традиційно фемінного типу до більш гнучких моделей. Висока частка андрогінного типу (46,1%) вказує на тенденцію до інтеграції як фемінних, так і маскулінних характеристик, що може бути проявом адаптації до нових соціокультурних очікувань. Молоді жінки у сучасному соціальному контексті дедалі частіше демонструють як чуйність і емпатійність, так і впевненість, рішучість, здатність до лідерства — риси, що традиційно приписувались маскулінності.

Серед юнаків також помітна тенденція до відходу від суто маскулінного зразка. Хоча андрогінний тип уже виражається як домінантний (54,2%), майже половина (45,7%) демонструє маскулінний профіль, що є свідченням поступового руйнування традиційного стереотипу про "сильного чоловіка", нездатного до емоційного вираження чи соціальної чутливості. Це може вказувати на більшу гнучкість сучасних юнаків у самопрезентації та поведінці, орієнтовану на контекст і ситуацію.

Загальна частка андрогінних респондентів (50%) є вагомим показником зростання популярності універсальної, менш бінарної гендерної ідентичності. Це узгоджується з сучасними уявленнями про психологічну адаптивність: андрогінні особистості частіше демонструють емоційну рівновагу, гнучкість у соціальній поведінці, високий рівень саморегуляції та ефективності в міжособистісній взаємодії.

Зіставлення отриманих результатів із загальними тенденціями в гендерній соціалізації молоді свідчить про трансформацію уявлень щодо "нормального" чи "типового" гендерного типу. У сучасному інформаційному просторі молодь дедалі частіше отримує альтернативні моделі ідентичності, де важливим є не

лише гендер, а здатність до самовираження, автентичності, гнучкості поведінки — ці фактори формують більш адаптивні стратегії побудови стосунків.

Із психосоціальної точки зору, андрогінний тип можна розглядати як найбільш функціональний у змінному середовищі. Здатність одночасно виявляти емоційну залученість (фемінність) та самостійність і наполегливість (маскулінність) сприяє ефективнішій міжособистісній взаємодії, вищій стресостійкості, а також кращій професійній реалізації. Відповідно, зростання кількості осіб із андрогінним профілем може позитивно впливати на рівень соціальної інтеграції в студентському середовищі.

Також варто зазначити, що прояви андрогінності або відмови від крайніх гендерних моделей у молоді не завжди є свідомим вибором — іноді це реакція на соціальне напруження, очікування, тиск із боку сім'ї чи суспільства. Результати відповідають сучасним тенденціям гендерної соціалізації молоді, які передбачають розширення уявлень про ролі чоловіка і жінки, що сприяє зростанню кількості осіб із андрогінним типом — поєднанням фемінних і маскулінних рис.

За допомогою методики **"Визначення комунікативних схильностей (КОС)"** ми виявили рівні комунікативної схильності студентів. Результати вказані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні комунікативної схильності студентів за методикою КОС

Рівень	Загальна вибірка (%)	Дівчата (%)	Хлопці (%)
Високий	20	23	17,1
Середній	45,9	46,1	45,7
Низький	33,9	30,7	37,1

Аналіз результатів за методикою КОС показав, що у структурі комунікативної схильності студентів переважає середній рівень розвитку

комунікативних здібностей. Зокрема, середній рівень було виявлено у 45,9% респондентів загальної вибірки, що свідчить про достатньо сформовану здатність до міжособистісної взаємодії, комунікативної адаптації та підтримання соціальних контактів. Такі студенти зазвичай демонструють помірну відкритість у спілкуванні, здатність до конструктивної взаємодії та ситуативну гнучкість у процесі комунікації.

Високий рівень комунікативної схильності було зафіксовано у 20% досліджуваних. При цьому серед дівчат цей показник є дещо вищим (23%), ніж серед хлопців (17,1%). Отримані результати свідчать про те, що дівчата більшою мірою орієнтовані на встановлення міжособистісних контактів, активну соціальну взаємодію та емоційне включення у процес спілкування. Для них більш характерними є відкритість, комунікабельність, готовність до співпраці та здатність підтримувати соціальні зв'язки.

Водночас серед хлопців високий рівень комунікативної активності виявляється рідше. Це може свідчити про більшу стриманість у міжособистісній взаємодії, схильність до вибіркості у спілкуванні та меншу потребу в постійному соціальному контакті. Подібні особливості можуть бути пов'язані як із індивідуально-психологічними рисами, так і з традиційними соціальними установками щодо чоловічої поведінки, які акцентують увагу на самостійності, емоційній стриманості та автономності.

Низький рівень комунікативної схильності було виявлено у 33,9% студентів загальної вибірки. При цьому серед хлопців цей показник є вищим (37,1%), ніж серед дівчат (30,7%). Це може вказувати на наявність певних труднощів у сфері міжособистісної взаємодії, недостатню впевненість у процесі спілкування, схильність до уникнення активної комунікації або труднощі соціальної адаптації. Особи з низьким рівнем комунікативних здібностей можуть демонструвати замкненість, невисоку ініціативність у встановленні контактів та обмежену потребу у взаємодії з оточенням.

Водночас варто зазначити, що різниця між показниками дівчат і хлопців не є різко вираженою, оскільки в обох групах домінує саме середній рівень

комунікативної схильності. Це свідчить про те, що більшість студентів володіють достатнім рівнем соціальної компетентності для ефективної взаємодії в умовах навчального середовища, хоча ступінь вираженості окремих комунікативних характеристик може відрізнятися залежно від статі.

Отримані результати також можна пояснити особливостями юнацького віку, який характеризується активним розвитком соціальної ідентичності, формуванням навичок міжособистісної взаємодії та розширенням системи соціальних контактів. У цей період комунікативна активність виступає важливим чинником соціалізації особистості, професійного становлення та психологічної адаптації.

Таким чином, результати дослідження за методикою КОС демонструють наявність певних гендерних відмінностей у рівні розвитку комунікативної схильності студентів. Дівчата частіше характеризуються високим рівнем комунікативної активності, тоді як серед хлопців дещо більше представлені студенти з низьким рівнем комунікативних здібностей. Разом із тим переважання середнього рівня в обох групах свідчить про загалом достатній рівень сформованості комунікативної компетентності у студентської молоді.

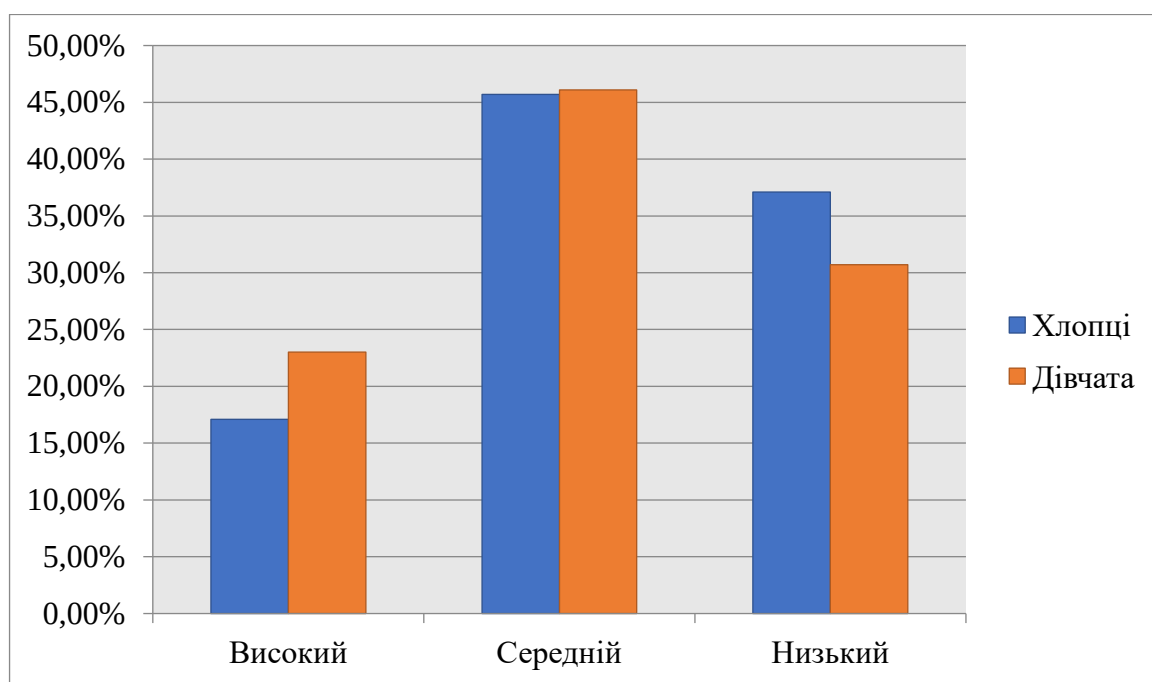


Рис. 2.2 Розподіл рівнів комунікативних схильностей (КОС) серед респондентів

Для кращого дослідження даної теми ми провели методику “**Стилі міжособистісної взаємодії**” (Т. Лірі)

Аналіз результатів методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі дав змогу виявити особливості міжособистісної взаємодії студентів залежно від статі та ступеня вираженості окремих стилів поведінки. Отримані результати свідчать про наявність як спільних тенденцій, так і певної гендерної специфіки у структурі міжособистісних відносин студентської молоді. Результати вказані в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Провідні стилі міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі

Стиль	Дівчата (%)	Хлопці (%)
Агресивний	51,3	42,9
Авторитарний	64,1	48,6
Підлегло-залежний	17,9	20
Альтруїстичний	43,6	40
Недовірливо-скептичний	48,7	42,9
Заздрісний	46,1	54,3

Серед дівчат найбільш вираженими виявилися показники за агресивним (38,5%), авторитарним (28,2%), недовірливим-скептичним (25,6%) та заздрісним (25,6%) типами у межах дуже високого рівня (13–16 балів). Це свідчить про те, що значна частина дівчат демонструє тенденцію до емоційної напруженості, прагнення до самоствердження та підвищеної чутливості у міжособистісних взаєминах. Водночас найбільша частка респонденток за авторитарним типом

перебуває також у межах високого рівня (35,9%), що може свідчити про прагнення до впливу, впевненість у власній позиції та схильність до контролю у взаємодії з іншими.

Особливу увагу привертає агресивний стиль, де 38,5% дівчат мають екстремальний рівень вираженості. Це може свідчити не лише про відкриту конфронтаційність, а й про внутрішню емоційну напругу, підвищену реактивність та потребу в психологічному самозахисті. В умовах юнацького віку подібні прояви можуть бути пов'язані з процесом становлення особистісної автономії, формуванням самооцінки та пошуком власної соціальної ролі.

Водночас за співпрацюючим типом у дівчат переважає високий рівень (30,8%), що свідчить про здатність до конструктивної взаємодії, орієнтацію на підтримку міжособистісних контактів та прагнення до гармонізації стосунків. Це дозволяє говорити про певну суперечливість структури міжособистісних установок: поряд із тенденціями до емоційної напруги й самоствердження у значної частини дівчат зберігається орієнтація на кооперацію та соціальну інтеграцію.

Альтруїстичний тип у дівчат характеризується відносно рівномірним розподілом між помірним (28,2%), високим (23,1%) та екстремальним (20,5%) рівнями. Це свідчить про достатньо розвинену здатність до емпатії, підтримки та емоційного включення у взаємодію. Разом із цим наявність значної частки високих та екстремальних показників може вказувати на схильність окремих студенток до надмірної жертвності або емоційної залежності від міжособистісних відносин.

Серед хлопців найбільш вираженим виявився співпрацюючий тип: 31,4% респондентів мають екстремальний рівень та ще 22,9% — високий рівень вираженості. Це свідчить про достатньо сформовану орієнтацію на взаємодію, колективну діяльність та соціальне партнерство. Такий результат певною мірою спростовує традиційні уявлення про домінування виключно конкурентних або авторитарних тенденцій у чоловічій міжособистісній поведінці.

Разом із тим у хлопців простежується вираженість заздрісного типу: 25,7% мають екстремальний рівень, а 28,6% — високий. Це може свідчити про підвищену внутрішню напругу, критичність у ставленні до оточення, схильність до переживання суперництва або труднощі у формуванні довірливих стосунків. Подібні тенденції можуть бути пов'язані з підвищеною потребою у самоствердженні та соціальному визнанні.

Авторитарний та незалежно-домінуючий стиль у хлопців переважно представлені помірним і високим рівнями. Так, за авторитарним типом 31,4% хлопців мають помірний рівень, а 25,7% — високий. Це вказує на прагнення до автономності, самостійності та впевненості у взаємодії, однак без надмірно виражених тенденцій до домінування. Незалежно-домінуючий стиль також демонструє відносно збалансований розподіл між рівнями вираженості, що може свідчити про сформованість потреби у самостійності при збереженні здатності до соціальної взаємодії.

Агресивний та недовірливий стилі у хлопців мають менш виражений характер порівняно з дівчатами. Екстремальний рівень агресивності спостерігається у 20% респондентів, тоді як у дівчат цей показник майже вдвічі вищий. Це може свідчити про те, що дівчата у даній вибірці більш емоційно реактивні та чутливі до міжособистісних труднощів, тоді як хлопці частіше демонструють стриманішу форму поведінкового реагування.

Покірний-сором'язливий тип в обох групах переважно представлений помірним рівнем вираженості (35,9% дівчат і 31,4% хлопців). Це свідчить про те, що частина студентів характеризується невпевненістю у міжособистісній взаємодії, залежністю від оцінки оточення та схильністю уникати відкритої конфронтації. Однак відсутність значного переважання екстремальних показників за цим типом дозволяє припустити, що подібні прояви мають переважно ситуативний характер.

Загалом результати дослідження демонструють складну та багатовимірну структуру міжособистісних відносин у студентському середовищі. Для дівчат більш характерним є поєднання кооперативних тенденцій із підвищеною

емоційною напругою та прагненням до самоствердження. У хлопців натомість переважають орієнтація на співпрацю, самостійність та внутрішня конкурентність. Отримані дані підтверджують наявність гендерних відмінностей у системі міжособистісної взаємодії та свідчать про важливість урахування цих особливостей у процесі психологічного супроводу студентської молоді.

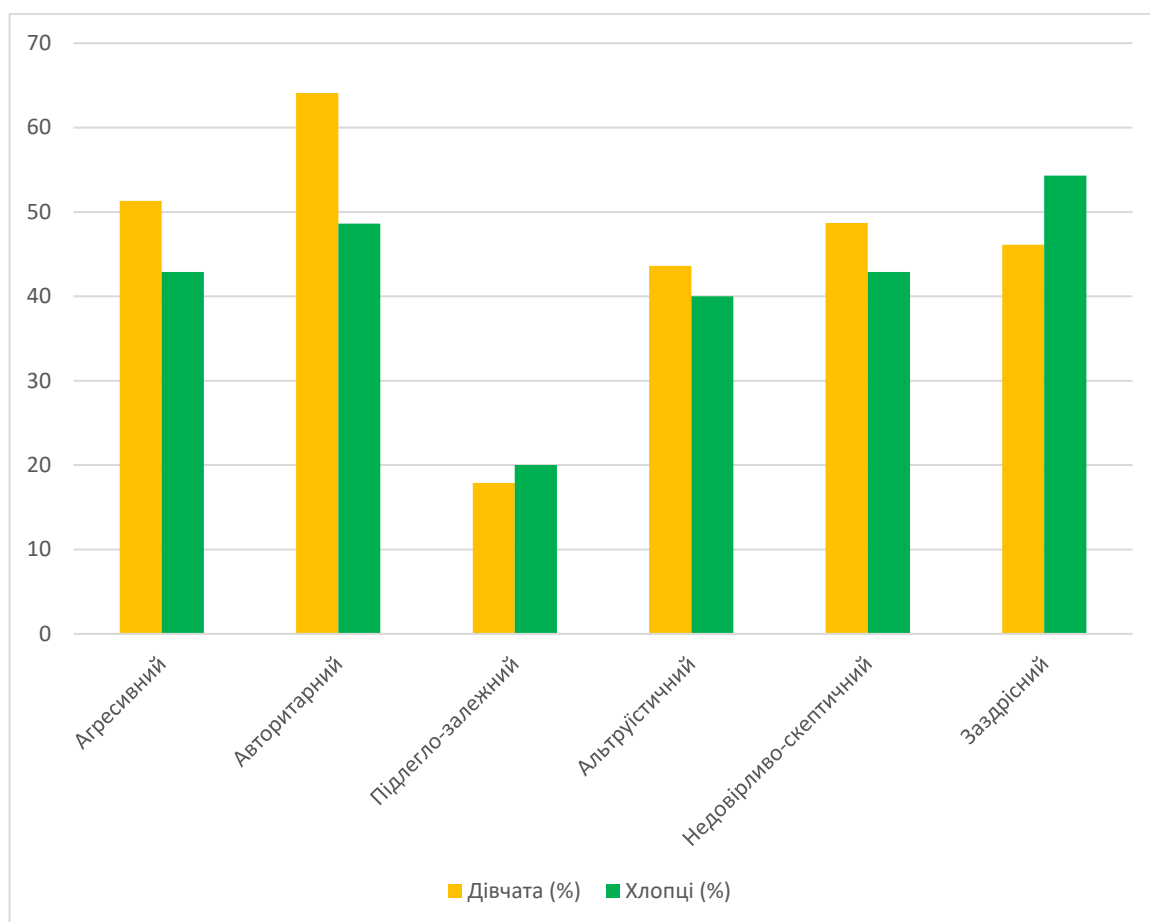


Рис. 2.3 Диференціація стилів взаємодії за Т. Лірі серед респондентів

Останньою методикою яку ми будемо аналізувати є методика **"Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації" К.Томаса**

Проведений аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса дозволяє виявити чіткі гендерні відмінності у перевагах стратегій взаємодії. Результати зображені у таблиці 2.4.

Стилі поведінки в конфлікті за К.Томасом

Стиль	Дівчата (%)	Хлопці (%)
Суперництво	17,9	32,9
Співробітництво	32,1	14,3
Компроміс	11,5	22,9
Пристосування	17,9	17,1
Уникнення	20,5	12,9

Результати свідчать, що у дівчат провідним стилем є співробітництво (32,1%), тоді як у хлопців домінує суперництво (32,9%). Різниця між цими показниками становить 0,8%, однак сам характер провідних стилів суттєво відрізняється, що є більш інформативним, ніж формальна різниця у відсотках.

Стиль суперництва у хлопців (32,9%) майже вдвічі перевищує показник у дівчат (17,9%). Різниця становить 15,0%, що є найбільш вираженою гендерною диференціацією серед усіх стилів. Це може свідчити про більшу схильність хлопців до конкурентної взаємодії, орієнтації на результат та відстоювання власної позиції навіть за умов потенційного конфлікту інтересів. У дівчат нижчий рівень суперництва може вказувати на більш обережне ставлення до конфронтаційних стратегій і перевагу соціально-гармонійних форм взаємодії.

Стиль співробітництва значно більш виражений у дівчат (32,1%) порівняно з хлопцями (14,3%). Різниця становить 17,8%, що є найбільшим розривом у всій таблиці. Це дозволяє стверджувати, що дівчата суттєво частіше орієнтуються на пошук взаємовигідного рішення, врахування інтересів обох сторін та збереження міжособистісних відносин. У хлопців низький рівень співробітництва може свідчити про меншу орієнтацію на довготривалу кооперацію в конфліктних ситуаціях або більшу практичність у виборі стратегій взаємодії.

Стиль компромісу демонструє зворотну тенденцію: у хлопців він становить 22,9%, тоді як у дівчат — 11,5%. Різниця складає 11,4%. Це означає, що хлопці

майже вдвічі частіше обирають стратегію взаємних поступок. Така поведінка може інтерпретуватися як прагнення до швидкого врегулювання конфлікту без глибокого опрацювання його причин. У дівчат нижчі показники компромісу можуть бути пов'язані з тим, що вони або прагнуть більш якісного вирішення (співробітництво), або уникають конфронтації (уникнення).

Стиль пристосування є майже рівноваженим в обох групах: 17,9% у дівчат і 17,1% у хлопців. Різниця становить лише 0,8%, що свідчить про відсутність суттєвих гендерних відмінностей. Це дозволяє припустити, що готовність поступатися власними інтересами задля збереження відносин або уникнення конфлікту є ситуативною характеристикою, яка не залежить значною мірою від статі.

Стиль уникнення частіше зустрічається у дівчат (20,5%) порівняно з хлопцями (12,9%). Різниця становить 7,6%. Це може свідчити про те, що дівчата частіше використовують стратегію тимчасового дистанціювання від конфлікту як спосіб емоційної саморегуляції або зниження напруги. У хлопців нижчий рівень уникнення може вказувати на більшу готовність безпосередньо включатися у конфліктну взаємодію.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що гендерні особливості суттєво впливають на характер міжособистісної взаємодії студентської молоді, визначаючи специфіку комунікативної активності, стилів взаємодії та поведінки у конфліктних ситуаціях. Отримані результати підтверджують, що структура гендерної ідентичності безпосередньо пов'язана з особливостями соціальної поведінки та способами побудови міжособистісних стосунків.

Результати методики С. Бем показали, що серед сучасної студентської молоді домінує андрогінний тип гендерної ідентичності, особливо серед хлопців, тоді як серед дівчат поряд із фемінним типом також значно представлена андрогінність. Це свідчить про поступову трансформацію традиційних гендерних ролей та формування більш гнучких моделей поведінки. Андрогінність у даному контексті виступає показником психологічної

адаптивності, оскільки поєднання маскулінних і фемінних рис забезпечує вищу гнучкість у соціальній взаємодії, здатність ефективно реагувати на різні життєві ситуації та підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки.

Аналіз комунікативних схильностей засвідчив, що більшість студентів мають середній рівень розвитку комунікативних здібностей, що свідчить про достатню сформованість навичок міжособистісного спілкування та соціальної адаптації. Водночас дівчата частіше демонструють високий рівень комунікативної активності, що проявляється у відкритості, орієнтації на емоційний контакт, здатності до співпраці та підтримання соціальних зв'язків. Хлопці ж дещо частіше виявляють низький рівень комунікативної схильності, що може бути пов'язано з більшою стриманістю, орієнтацією на автономність та вибірковість у міжособистісній взаємодії.

Результати методики Т. Лірі дозволили встановити, що для дівчат більш характерним є поєднання кооперативних тенденцій із підвищеною емоційною напруженістю, прагненням до самоствердження та чутливістю до міжособистісних труднощів. У хлопців переважають орієнтація на співпрацю, незалежність та конкурентність. При цьому в обох групах простежується наявність як конструктивних, так і напружених форм взаємодії, що свідчить про складність структури міжособистісних відносин у студентському середовищі. Значна поширеність кооперативних та альтруїстичних тенденцій вказує на достатній потенціал студентів до соціальної інтеграції та партнерської взаємодії.

Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса показав чіткі гендерні відмінності у виборі стратегій взаємодії. Дівчата переважно орієнтуються на співробітництво та уникнення конфліктів, що свідчить про прагнення до збереження міжособистісних відносин, емоційної рівноваги та гармонізації взаємодії. Хлопці ж частіше обирають суперництво та компроміс, демонструючи схильність до прямого відстоювання власної позиції, конкурентності та швидкого вирішення конфліктних ситуацій. Подібні відмінності можуть пояснюватися як особливостями гендерної соціалізації, так і

традиційними соціальними очікуваннями щодо чоловічих і жіночих моделей поведінки.

Важливим результатом дослідження є виявлення взаємозв'язку між гендерною ідентичністю, комунікативними особливостями та стилями міжособистісної взаємодії. Особи з андрогінним типом частіше демонструють більш адаптивні та гнучкі форми поведінки, високий рівень комунікативної активності, здатність до співробітництва та конструктивного розв'язання конфліктів. Натомість виражена маскулінна орієнтація пов'язана з домінантними та конкурентними стратегіями, а фемінна — з більшою емоційною чутливістю, орієнтацією на підтримку взаємин і уникнення відкритої конфронтації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що гендерна ідентичність є важливим чинником формування особливостей соціально-психологічної взаємодії студентів. Сучасне студентське середовище характеризується поступовим відходом від жорстко поляризованих гендерних моделей та поширенням більш гнучких, андрогінних форм поведінки, що сприяють ефективнішій адаптації, конструктивній комунікації та гармонізації міжособистісних відносин. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та навичок конструктивної взаємодії.

2.3 Психологічні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки

З метою визначення психологічних підходів до оптимізації міжособистісної взаємодії студентів, було проведено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних. Основна увага приділялась виявленню зв'язків між типом гендерної ідентичності студентів, їхніми стилями міжособистісної взаємодії, комунікативними особливостями та поведінкою у конфліктних

ситуаціях. Для обчислення кореляційних залежностей застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки досліджувані показники мають порядковий характер і не потребують нормального розподілу даних [30, с. 316-318].

Перед початком аналізу введемо нульову та альтернативну гіпотезу. Нульова гіпотеза полягає у припущенні про відсутність статистично значущих взаємозв'язків між типом гендерної ідентичності студентів (маскулінний, фемінний, андрогінний), рівнем їх комунікативної схильності та особливостями міжособистісної взаємодії, включаючи стилі поведінки у конфліктних ситуаціях.

Зокрема передбачається, що:

- 1) не існує статистично значущого зв'язку між маскулінністю та схильністю до домінування, суперництва або агресивних форм взаємодії;
- 2) не встановлюється зв'язок між фемінністю та кооперативними, альтруїстичними або пристосувальними стилями поведінки;
- 3) андрогінний тип гендерної ідентичності не пов'язаний із більш адаптивними та конструктивними стратегіями взаємодії (співробітництво, компроміс);
- 4) рівень комунікативної схильності не має статистично значущого зв'язку зі стилем поведінки у конфліктних ситуаціях;
- 5) між показниками міжособистісної взаємодії (за Т. Лірі) та стилями реагування у конфлікті (за К. Томасом) відсутні системні закономірні зв'язки, а всі виявлені відмінності є випадковими.

Альтернативна гіпотеза передбачає наявність статистично значущих взаємозв'язків між типом гендерної ідентичності студентів, рівнем їх комунікативної схильності та особливостями міжособистісної взаємодії у студентському середовищі.

Зокрема передбачається, що:

- 1) маскулінний тип гендерної ідентичності позитивно пов'язаний зі стилем суперництва, домінування та агресивними формами міжособистісної взаємодії;

- 2) фемінний тип гендерної ідентичності позитивно корелює зі стилями співробітництва, пристосування та альтруїстичною поведінкою;
- 3) андрогінний тип гендерної ідентичності має позитивний зв'язок із конструктивними та адаптивними стратегіями взаємодії, зокрема співробітництвом і компромісом;
- 4) вищий рівень комунікативної схильності пов'язаний із переважанням кооперативних стилів взаємодії та зниженням конфліктності;
- 5) агресивні та авторитарні стилі міжособистісної взаємодії позитивно пов'язані зі стилем суперництва у конфліктних ситуаціях;
- 6) співпрацюючий стиль міжособистісної взаємодії позитивно корелює зі стилем співробітництва та компромісу у конфлікті.

Проведений аналіз результатів методики «Статевро-рольовий опитувальник С. Бем (BSRI)» засвідчив наявність виражених гендерних відмінностей серед студентів. Серед дівчат переважають фемінний (48,7%) та андрогінний (46,1%) типи гендерної ідентичності, тоді як серед хлопців домінують андрогінний (54,2%) і маскулінний (45,7%) типи. Отримані результати свідчать про те, що для більшості студентів характерне поєднання як традиційно «чоловічих», так і «жіночих» психологічних рис, що створює передумови для більш гнучкої та адаптивної міжособистісної поведінки.

Кореляційний аналіз показав наявність позитивного зв'язку між андрогінним типом гендерної ідентичності та стилем співробітництва у конфлікті ($r = 0,62$). Це свідчить про те, що студенти з андрогінними рисами більш схильні до конструктивної взаємодії, пошуку компромісу та ефективного вирішення міжособистісних суперечностей. Водночас маскулінність позитивно корелює зі стилем суперництва ($r = 0,58$), що проявляється у прагненні до домінування, наполегливого відстоювання власної позиції та конкурентності у взаємодії. Фемінний тип гендерної ідентичності демонструє позитивний зв'язок зі стилями співробітництва та пристосування ($r = 0,55$), що вказує на орієнтацію таких студентів на підтримання гармонійних міжособистісних стосунків, емпатійність та готовність до поступок.

Результати методики КОС показали, що більшість студентів мають середній рівень комунікативних схильностей (45,9%), тоді як високий рівень виявлено у 20% респондентів. При цьому дівчата дещо частіше демонструють високий рівень комунікативності (23%), ніж хлопці (17,1%). Кореляційний аналіз дозволив встановити позитивний зв'язок між високим рівнем комунікативних схильностей та співробітництвом у конфлікті ($r = 0,57$). Це свідчить про те, що розвинені комунікативні навички сприяють ефективнішій соціальній взаємодії, здатності до діалогу та конструктивного вирішення суперечностей.

Аналіз результатів методики Т. Лірі виявив наявність гендерної специфіки міжособистісних відносин студентів. Для дівчат більш характерними виявилися агресивний, авторитарний та недовірливий стилі взаємодії, тоді як у хлопців переважають співпрацюючий та незалежно-домінуючий типи. Встановлено позитивний зв'язок між агресивним типом взаємодії та суперництвом у конфлікті ($r = 0,59$), що свідчить про схильність студентів із вираженими агресивними тенденціями до конфронтаційної поведінки та жорсткого відстоювання власних інтересів. Водночас співпрацюючий стиль взаємодії позитивно корелює зі стилем співробітництва ($r = 0,61$), що підтверджує здатність таких студентів до партнерської взаємодії, командної роботи та підтримання позитивного психологічного клімату в групі.

Результати методики К. Томаса показали, що серед дівчат переважає стиль співробітництва (32,1%), тоді як серед хлопців більш вираженим є стиль суперництва (32,9%). Це підтверджує наявність певної гендерної специфіки поведінки у конфліктних ситуаціях. Дівчата частіше орієнтуються на збереження міжособистісних стосунків, взаєморозуміння та емоційну підтримку, тоді як хлопці демонструють більшу схильність до конкуренції та самоствердження.

Перед проведенням кореляційного аналізу було сформульовано нульову та альтернативну гіпотези. Нульова гіпотеза (H_0) полягала у припущенні про відсутність статистично значущого зв'язку між типом гендерної ідентичності студентів та особливостями їхньої соціально-психологічної взаємодії. Альтернативна гіпотеза (H_1) передбачала наявність такого зв'язку.

За результатами кореляційного аналізу Спірмена було виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між окремими показниками ($r = 0,55-0,62$; $p < 0,05$), що дозволило відхилити нульову гіпотезу та підтвердити альтернативну. Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між гендерною ідентичністю студентів та особливостями їхньої міжособистісної взаємодії, комунікативної поведінки і стилів реагування у конфліктних ситуаціях.

Отримані результати дозволяють сформулювати низку психологічних рекомендацій щодо оптимізації соціально-психологічної взаємодії студентів. Насамперед доцільним є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, навичок конструктивного спілкування та емоційної саморегуляції. Особливу увагу варто приділяти формуванню навичок співробітництва, толерантності та емпатії, що сприятиме покращенню психологічного клімату у студентських колективах

З огляду на це, виникає потреба у формуванні диференційованих психологічних стратегій оптимізації взаємодії студентів, з урахуванням їхніх індивідуальних психологічних особливостей. Для студентів із вираженими маскулініними та домінантними рисами доцільним є проведення занять з розвитку емоційного інтелекту, контролю агресивних реакцій та формування навичок ненасильницької комунікації. Це сприятиме зниженню конфліктності та розвитку більш конструктивних моделей поведінки у міжособистісній взаємодії [9, с. 346-351].

Студентам із фемінним типом гендерної ідентичності рекомендовано розвивати асертивність, упевненість у собі та здатність до відстоювання власної позиції. Це дозволить уникнути надмірної залежності від оцінки оточення та сприятиме формуванню більш зрілої особистісної позиції у спілкуванні.

Особливої уваги заслуговує розвиток андрогінних рис особистості, оскільки саме андрогінний тип гендерної ідентичності продемонстрував найбільшу адаптивність у сфері соціальної взаємодії. Поєднання гнучкості, емоційної чутливості, упевненості та здатності до співробітництва забезпечує більш ефективне функціонування студентів у системі міжособистісних відносин.

Окремої уваги потребують студенти з агресивними або домінантними тенденціями. У їхньому випадку доцільним є використання методик ненасильницької комунікації, технік емоційної регуляції, формування навичок емпатії та толерантності до думок інших. Також рекомендується проведення тренінгів з розвитку кооперативної взаємодії, в яких створюються умови для оволодіння навичками командної роботи, розв'язання конфліктів через діалог та пошук компромісу [11, с. 75-82].

Психологічне супроводження студентських колективів варто будувати на основі соціометричних досліджень, які допомагають виявити неформальних лідерів, соціально ізольованих осіб та загальну структуру взаємодії в групі. Дозволяє своєчасно виявляти потенційні зони напруги й здійснювати цілеспрямовану психопрофілактичну роботу [7, с. 135-137].

Важливим напрямом психологічного супроводу студентської молоді є також організація групових тренінгів, рольових ігор, дискусій та вправ на розвиток командної взаємодії. Використання інтерактивних методів роботи сприятиме розвитку навичок конструктивного розв'язання конфліктів, підвищенню рівня соціальної адаптації та формуванню позитивної групової динаміки.

Отже, розробка рекомендацій щодо оптимізації соціально-психологічної взаємодії студентів вимагає врахування індивідуальних відмінностей, пов'язаних з гендерною ідентичністю, а також активного впровадження інтерактивних методів розвитку комунікативної культури, гнучких моделей поведінки та конструктивного вирішення конфліктів.

2.4 Розробка тренінгової програми соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки

Соціально-психологічна взаємодія у студентському віці є одним із ключових чинників особистісного розвитку, формування комунікативної

компетентності та становлення ефективних моделей поведінки у групі. У період пізньої юності (17–19 років) відбувається інтенсивне вдосконалення міжособистісних навичок, закріплення соціальних ролей та формування стабільних стратегій взаємодії, зокрема у контексті спілкування, співпраці та вирішення конфліктів.

Актуальність розробки тренінгової програми соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки зумовлена тим, що результати емпіричних досліджень демонструють наявність відмінностей у стилях комунікативної та конфліктної поведінки юнаків і дівчат. Ці відмінності проявляються у переважанні у дівчат більш кооперативних, емоційно орієнтованих стратегій взаємодії, тоді як хлопці частіше демонструють конкурентні, інструментальні або результатоорієнтовані моделі поведінки. Врахування цих особливостей є необхідною умовою підвищення ефективності психологічного впливу та формування конструктивних навичок взаємодії у студентському середовищі.

Теоретичне обґрунтування програми базується на низці сучасних психологічних підходів. Насамперед, важливе значення має соціально-когнітивна теорія А. Бандури, відповідно до якої поведінка особистості формується через спостереження, моделювання та наслідування соціально значущих моделей. У цьому контексті тренінгова робота розглядається як організоване середовище, в якому студенти отримують можливість засвоювати ефективні моделі комунікативної поведінки через інтерактивну взаємодію, зворотний зв'язок та групове обговорення [39, с. 154-161].

Важливим теоретичним підґрунтям є також гуманістичний підхід К. Роджерса, який підкреслює значення безумовного прийняття, емпатії та автентичного спілкування у процесі розвитку особистості. У межах тренінгової програми створюються умови психологічної безпеки, що забезпечують відкритість учасників, зниження рівня захисних реакцій та підвищення готовності до саморозкриття. Це особливо важливо у роботі зі студентськими

групами, де соціальна оцінка та страх негативного сприйняття можуть обмежувати щирість комунікації.

Значущим є також положення теорії соціальної ідентичності Г. Таджфела, згідно з якою поведінка індивіда значною мірою визначається його належністю до соціальних груп, зокрема гендерних. Гендерні ролі формують очікування щодо поведінки чоловіків і жінок у міжособистісній взаємодії, що може впливати на вибір стратегій поведінки у конфліктних та кооперативних ситуаціях. Відтак тренінгова програма повинна враховувати можливі стереотипи та сприяти їх критичному переосмисленню [40, с. 68-74].

Окреме методологічне значення має концепція гендерної соціалізації, відповідно до якої відмінності у поведінці юнаків і дівчат формуються внаслідок засвоєння соціальних норм, культурних очікувань та моделей поведінки, прийнятих у суспільстві. У цьому контексті гендерні особливості не розглядаються як біологічно детерміновані, а як результат соціального навчання. Це створює підґрунтя для їх корекції та розвитку більш гнучких стратегій взаємодії.

Тренінгова програма соціально-психологічної взаємодії студентів спрямована на розвиток таких базових компонентів: комунікативної компетентності, емпатії, навичок активного слухання, асертивної поведінки та конструктивного вирішення конфліктів. Окрему увагу приділено формуванню здатності до усвідомлення власних комунікативних стратегій та їх корекції залежно від ситуації взаємодії.

Структурно програма ґрунтується на поетапному формуванні навичок соціальної взаємодії. Перший етап передбачає діагностико-рефлексивний компонент, спрямований на усвідомлення учасниками власних особливостей спілкування, стилів поведінки у групі та типових реакцій у конфліктних ситуаціях. Другий етап є формувально-тренінговим і включає виконання вправ, рольових ігор, групових дискусій та ситуаційного моделювання, спрямованих на відпрацювання ефективних стратегій взаємодії. Третій етап має закріплювальний

характер і передбачає інтеграцію набутих навичок у реальні життєві ситуації, а також формування індивідуального стилю конструктивної соціальної поведінки.

Важливою складовою програми є врахування гендерної специфіки взаємодії студентів. З урахуванням емпіричних даних, програма орієнтована на розвиток у дівчат більш асертивних та структурованих стратегій поведінки у конфлікті, зокрема зниження надмірної схильності до уникнення та пристосування. У хлопців, у свою чергу, передбачається розвиток навичок співробітництва, емоційної регуляції та підвищення готовності до партнерської взаємодії.

Методично програма базується на використанні активних соціально-психологічних методів: групових дискусій, аналізу життєвих ситуацій, рольових ігор, вправ на розвиток емпатії, технік зворотного зв'язку та рефлексивних завдань. Особливе значення надається груповій взаємодії як основному механізму формування нових поведінкових моделей, оскільки саме у групі відбувається актуалізація реальних соціальних ролей та міжособистісних реакцій.

Принципами реалізації тренінгової програми є: принцип активності учасників, принцип особистісної залученості, принцип зворотного зв'язку, принцип безпечного середовища та принцип врахування індивідуально-типологічних і гендерних особливостей. Дотримання цих принципів забезпечує ефективність процесу формування соціально-психологічної взаємодії.

Таким чином, розробка тренінгової програми соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки ґрунтується на комплексі сучасних психологічних підходів і враховує результати емпіричного дослідження. Реалізація такої програми сприяє розвитку конструктивних форм взаємодії, підвищенню рівня соціальної компетентності студентів та формуванню більш гнучких і адаптивних стратегій поведінки у міжособистісних і конфліктних ситуаціях.

Розроблена тренінгова програма соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки спрямована на розвиток

конструктивних форм міжособистісного спілкування, підвищення рівня комунікативної компетентності та формування гнучких стратегій поведінки у соціальних і конфліктних ситуаціях. Програма враховує виявлені у емпіричному дослідженні гендерні особливості, зокрема схильність дівчат до кооперативних стратегій взаємодії та тенденцію хлопців до більш конкурентних і результатоорієнтованих моделей поведінки.

Метою програми є розвиток ефективної соціально-психологічної взаємодії студентів шляхом формування навичок конструктивного спілкування, співпраці, асертивної поведінки та адекватного реагування у конфліктних ситуаціях з урахуванням гендерних особливостей міжособистісної взаємодії.

Завдання програми:

- Розвивати навички ефективної міжособистісної комунікації у студентів.
- Формувати здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.
- Підвищувати рівень соціальної рефлексії та усвідомлення власних поведінкових стратегій.
- Розвивати емпатію та навички активного слухання.
- Сприяти формуванню асертивної поведінки як альтернативи як пасивним, так і агресивним стратегіям.
- Коригувати гендерно зумовлені стереотипні моделі поведінки у взаємодії.
- Формувати навички співпраці та партнерської взаємодії у студентському середовищі.

Принципи побудови програми:

- принцип особистісної активності учасників у процесі навчання;
- принцип добровільності участі та психологічної безпеки;
- принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії;
- принцип врахування вікових та гендерних особливостей;
- принцип практичної спрямованості (орієнтація на реальні ситуації взаємодії);
- принцип рефлексивності (усвідомлення власних дій і поведінки);
- принцип поступового ускладнення тренінгових завдань.

Програма складається з трьох основних компонентів:

1. Вступна частина:

- Привітання та налаштування на заняття.
- Знайомство та встановлення правил роботи в групі.
- Ознайомлення учасників із темою, метою, основними завданнями, структурою програми та очікуваними результатами.

2. Основна частина:

- Коротка теоретична частина.
- Обговорення.
- Набір вправ.

Методичне забезпечення програми включає: рольові ігри, аналіз ситуацій міжособистісної взаємодії, групові дискусії, вправи на розвиток емпатії, техніки зворотного зв'язку, психогімнастичні вправи, а також рефлексивні завдання. Важливе місце займають вправи, спрямовані на усвідомлення гендерних стереотипів у поведінці та їх критичний аналіз.

3. Підсумкова частина:

- Колективне обговорення змін, отриманого досвіду.
- Аналіз досягнутих результатів на основі зворотного зв'язку.
- Прощання.

Форма реалізації програми:

- Тривалість: 6 занять (по 60 хвилин).
- Цільова група: студенти 17–19 років.
- Кількість учасників у групі: 10–15 осіб.
- Провідний спеціаліст: практичний психолог або підготовлений тренер.

Очікувані результати реалізації програми:

- підвищення рівня комунікативної компетентності студентів;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- розвиток емпатії та соціальної рефлексії;
- зниження проявів деструктивних стратегій взаємодії (агресія, уникнення);

- підвищення рівня асертивності;
- формування більш гнучких і адаптивних моделей поведінки у міжособистісних ситуаціях;
- зменшення впливу гендерних стереотипів на поведінкові стратегії.

Структура роботи. Розроблена тренінгова програма соціально-психологічної взаємодії студентів з урахуванням гендерної специфіки є цілісною системою психолого-педагогічного впливу, що поєднує діагностичний, формувальний та рефлексивний компоненти, і спрямована на підвищення ефективності міжособистісної взаємодії у студентському середовищі.

Заняття №1. «Я у системі соціальної взаємодії»

Мета: сприяти усвідомленню студентами власних особливостей соціальної взаємодії, стилів спілкування та типових поведінкових реакцій у міжособистісних ситуаціях. Розвивати здатність до самостереження та первинної рефлексії власної комунікативної поведінки.

Заняття №2. «Ефективна комунікація як основа взаємодії»

Мета: сформувати навички конструктивного спілкування, активного слухання, емпатійного розуміння співрозмовника та адекватного вираження власних думок і почуттів. Розвивати вміння встановлювати контакт та підтримувати продуктивну взаємодію у групі.

Заняття №3. «Я і конфлікт: стратегії поведінки»

Мета: розвинути усвідомлення власних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, навчити аналізувати переваги та обмеження різних стилів (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування). Сприяти формуванню конструктивного ставлення до конфлікту як до ресурсу розвитку взаємин.

Заняття №4. «Асертивність у міжособистісній взаємодії»

Мета: сформувати навички асертивної поведінки як здатності відкрито відстоювати власну позицію без порушення прав інших людей. Розвивати впевненість у спілкуванні, емоційну регуляцію та здатність до рівноправної взаємодії.

Заняття №5. «Співпраця та командна взаємодія»

Мета: розвивати навички кооперації у груповій діяльності, формувати здатність до розподілу ролей, узгодження дій та досягнення спільної мети. Підвищувати рівень довіри, взаємопідтримки та групової згуртованості.

Заняття №6. «Я у взаємодії: аналіз власних змін»

Мета: сприяти інтеграції отриманого досвіду соціально-психологічної взаємодії, розвитку рефлексії власних змін у поведінці, комунікації та ставленні до інших. Формувати усвідомлення особистісного зростання та визначення подальших напрямів саморозвитку.

Повністю програма тренінгових занять подана у Додатку Д.

Таким чином, запропонована програма має практичну спрямованість, базується на сучасних підходах до дослідження соціально-психологічної взаємодії та враховує гендерні особливості комунікативної поведінки студентів. Її реалізація сприяє формуванню більш гнучких, конструктивних і адаптивних стратегій міжособистісної взаємодії у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження досягнуто поставлену мету, яка полягала у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні гендерних аспектів соціально-психологічної взаємодії студентської молоді, а також у розробці практичних рекомендацій щодо її оптимізації в умовах освітнього середовища. Отримані результати дозволили комплексно охарактеризувати особливості міжособистісної взаємодії студентів з урахуванням гендерної ідентичності, комунікативних характеристик і стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

У межах теоретичної частини дослідження було проаналізовано наукові підходи до розуміння понять «гендер», «гендерна ідентичність» та «соціально-психологічна взаємодія». Встановлено, що гендер є соціально сконструйованою системою норм і очікувань, яка визначає моделі поведінки індивіда у суспільстві. Гендерна ідентичність розглядається як складне особистісне утворення, що формується в процесі соціалізації та відображає усвідомлення індивідом власної гендерної належності. Соціально-психологічна взаємодія визначається як система безпосередніх контактів між людьми, що регулюється як індивідуально-психологічними особливостями, так і соціокультурними нормами.

У практичній частині дослідження, проведений на вибірці 74 студентів віком 17–21 років, було використано комплекс психодіагностичних методик: КОС, BSRI, методику Т. Лірі та тест К. Томаса. Отримані емпіричні дані дозволили встановити виражені гендерні відмінності у структурі соціально-психологічної взаємодії студентів.

Виявлено, що серед дівчат переважають фемінний (48,7%) та андрогінний (46,1%) типи гендерної ідентичності, тоді як серед хлопців домінують андрогінний (54,2%) і маскулінний (45,7%) типи. Це свідчить про поєднання як традиційних, так і гнучких гендерних ролей у сучасному студентському середовищі. Отримані дані підтверджують тенденцію до поступового послаблення жорстких гендерних стереотипів та зростання ролі андрогінних характеристик як більш адаптивних.

Аналіз комунікативних схильностей (КОС) показав переважання середнього рівня розвитку комунікативних навичок у студентів (45,9%), тоді як високий рівень виявлено у 20% респондентів. Дівчата демонструють дещо вищий рівень комунікативної активності порівняно з хлопцями, що вказує на їх більшу орієнтацію на міжособистісну взаємодію та емоційну включеність.

Результати методики Т. Лірі засвідчили наявність гендерної специфіки міжособистісної взаємодії. Для дівчат більш характерними є агресивний, авторитарний та співпрацюючий стилі, тоді як хлопці частіше демонструють співпрацюючий, незалежно-домінуючий та заздрісний типи взаємодії. Це свідчить про поєднання у студентів як конструктивних, так і напружених форм міжособистісних відносин.

За результатами методики К. Томаса встановлено, що дівчата частіше використовують стиль співробітництва (55,6%) та компромісу (16,7%), тоді як хлопці схильні до суперництва (41,2%) та пристосування. Це підтверджує наявність гендерних відмінностей у стратегіях поведінки в конфліктних ситуаціях та різний рівень орієнтації на кооперацію.

Кореляційний аналіз Спірмена дозволив встановити статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між андрогінним типом гендерної ідентичності та стилем співробітництва ($r = 0,62$), маскуліністю та суперництвом ($r = 0,58$), фемінністю та кооперативно-орієнтованими стилями взаємодії ($r = 0,55$), а також між рівнем комунікативної схильності та співробітництвом ($r = 0,57$). Отримані результати є статистично значущими ($p < 0,05$) та дозволяють відхилити нульову гіпотезу і підтвердити альтернативну, що передбачала наявність взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

Таким чином, підтверджено, що характер соціально-психологічної взаємодії студентів суттєво залежить від типу їх гендерної ідентичності та рівня комунікативного розвитку. Найбільш адаптивними виявилися андрогінні характеристики, які забезпечують поєднання емоційної чутливості та

поведінкової гнучкості, що сприяє конструктивній взаємодії у студентських групах.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення соціально-психологічної взаємодії студентів. До них належать впровадження тренінгових програм розвитку комунікативної компетентності, емоційного інтелекту, навичок ненасильницького спілкування, а також формування стратегій конструктивного вирішення конфліктів. Особливу увагу рекомендовано приділяти розвитку асертивності у студентів із фемінними рисами та зниженню рівня конфліктної агресивності у осіб із маскулінною орієнтацією.

Загалом дослідження має практичну значущість для організації психологічного супроводу студентської молоді, профілактики конфліктів у навчальних групах та формування гендерно-чутливого освітнього середовища. Новизна роботи полягає у комплексному поєднанні аналізу гендерної ідентичності, комунікативних характеристик і стилів конфліктної поведінки з подальшою розробкою практичних рекомендацій для оптимізації міжособистісної взаємодії студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук О. Г., Венгеловська В. П. Гендерна ідентичність особистості. Innovative areas of solving problems of science and practice: The 7th International scientific and practical conference (November 08–11, 2022) Oslo, Norway. International Science Group. 2022. С. 539-541.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії і перспективи: монографія. Вінниця, 2016. 340 с.
3. Войтовська А.І. Гендерна соціалізація студентської молоді в умовах закладу вищої освіти: інклюзивний підхід: монографія. Умань, 2022. 214 с.
4. Головня А.С. Психологічні особливості гендерних стереотипів. Літні наукові читання – 2022: ХСІ Міжнародна науковопрактична інтернетконференція (м. Рівне, 6 червня 2022 року). Рівне, 2022. С. 133-136.
5. Горенко М. В. Гендерні особливості формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри: д-ра ... філос.: 053. Умань, 2022. 266 с.
6. Грицанюк В., Новицький А. Особливості гендерної соціалізації особистості в умовах війни. Theory and practice of the development of technical sciences: The VI International Scientific and Practical Conference, February 12-14, 2024, Prague, Czech Republic. 2024. Р. 296-298.
7. Жорова В. М., Литовченко Н.Ф. Дослідження та поняття «гендеру». *Вісник студентського наукового товариства*. 2018. Вип.18. С. 171- 174.
8. Іванова Т.В., Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020.Том 31 (70). № 4. С. 28-33.
9. Калашнік Є., Тінін Д. Становлення геніїв серед представників обдарованої молоді: окремі аспекти виявлення, формування та якісної підготовки творчих особистостей в ході навчального процесу. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 3 (118). С. 346–351.

- 10.Кікінежді О. М., Чіп Р. Гендерна ідентичність як суб'єктнопсихологічна реальність. Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки : *збірник статей учасників Третьої Міжнародної наукової інтернетконференції* (16 березня 2021 р., м. Дрогобич). Дрогобич : Швидкодрук, 2021. С. 131-136.
- 11.Кікінежді О. М., Чіп Р. С. Психологічні особливості становлення гендерної ідентичності сучасних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Сер. Психологічні науки. 2021. С. 75-82.
- 12.Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. Психологія. Педагогіка, 2023. № 39 (1). С. 87-93.
- 13.Кульчицька І. І., Кондратюк С. М. Формування гендерної ідентичності у підлітковому віці. *Збірник наукових праць молодих вчених*, 2019. №4. С. 250-258.
- 14.Куравська Н. Гендерні стереотипи як джерело гендерної дискримінації та сексизму. *Збірник наукових праць: психологія*, 2018. № 22. С. 55-62.
- 15.Мельник Т.М. Гендер як наука та навчальна дисципліна. *Основи теорії гендеру : навч. посібник*. К.: К.І.С., 2004. с.10-30.
- 16.Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs*, 2023. № 3. С. 28–39.
- 17.Москаленко В. В. Психологічні особливості гендерної ідентифікації підлітків в групах однолітків. *Обдаровані діти—скарб нації: 47 матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (м. Київ, 18–22 серпня 2021 року). Київ, 2021. С. 350-356.
- 18.Романова В.Г. Особливості статеворольової соціалізації підлітків: автореф. дис.на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» 2012. с.19.

19. Коломієць Т. Типологічні особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Вісник київського національного університету імені тараса шевченка. психологія*. 2017. с.74–78.
20. Пашковська Л. Г. Соціальні інститути гендерної соціалізації молоді. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2021»: XXII Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. Черкаси, 2021. С. 448-450.
21. Петрів В. Р. Механізми становлення гендерної ідентичності особистості. Траєкторії сталого розвитку українського суспільства: особистість і культура: зб. наукових доп. V міжнар. наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 15 листоп. 2019 р. Ч. 1. С. 192-195.
22. Полицяк Н. І. Вплив гендерних стереотипів на соціалізацію обдарованих дівчаток. Обдаровані діти – скарб нації: матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Київ, 18–22 серпня 2021 року). Київ, 2021. С. 402-406.
23. Світовенко Д.В. Форми та способи реалізації принципу гендерної рівності за трудовим законодавством України дис. д-ра ... філос.: 081. Київ, 2023. 248 с.
24. Степанова Е.Р. Сутність та походження поняття «гендер». Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30-31 березня 2017 року). Дніпро, 2017. С. 269- 271.
25. Тінін Д., Тимофєєв В. Психологічні аспекти гендерної політики в секторі безпеки України: співвідношення маскулінності та фемінізму. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 1 (116). С. 393-398.
26. Ткалич М. Г. Психологія гендерної взаємодії персоналу організації: дис. д-ра психол. наук: 19.00.10. Київ, 2016. 500 с.
27. Томаржевська І. В. Специфіка використання поняття «гендер» у психології. Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному

- етапі: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 5–6 квітня 2019 року). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С.118-119.
28. Червінський В. А., Савицька А. Ю., Чернецький Ю. О. Гендерна соціалізація молоді як ознака гендерної ідентичності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 2019. №18. С. 141-143.
 29. Чіп Р. С. Рефлексивність як чинник становлення гендерної ідентичності старших підлітків. Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки: *Збірник статей учасників Другої Міжнародної 49 наукової інтернет-конференції* (25 лютого 2020 р., м. Дрогобич). Дрогобич: «Швидкодрук», 2020. С. 213-217.
 30. Швайдецька М. О., Лупійко Л. В. Гендерні особливості розвитку ініціативності у спілкуванні в юнацькому віці. *Освіта і наука. 2023 : збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 316-318.
 31. Швецова Ю. Особливості гендерної ідентичності у сучасних студентів . *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 11(56). 2020. С.119-127.
 32. Шлянчак С. О., Шлянчак А. В., Тінін Д. Г. Сучасна проблематика гендерної психології та гендерної ідентичності в період статевої зрілості індивіда . *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2023. № 210. С. 192-199.
 33. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин, 2019. 358 с.
 34. Чжан Ї. Особливості розвитку міжособистісної взаємодії в підлітків у полікультурному середовищі дитячої музичної школи. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 11(13). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-11\(13\)-382-390](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-11(13)-382-390) (дата звернення: 10.05.2025).

35. Demianiuk O., Kosareva O. Особливості соціальної перцепції у студентської молоді (гендерний аспект). *Psychological journal*. 2018. Т. 14, № 4. с.54–67. URL: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp54-67> (дата звернення: 04.05.2025).
36. Klopota Y., Voronska N. Особливості міжособистісної взаємодії підлітків в інклюзивних класах. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди "психологія"*. 2020. № 62. с.162–180. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.09> (дата звернення: 26.04.2025).
37. Kodatska N. O. Вільний розвиток особистості через визнання та прийняття гендерних відмінностей. *Grani*. 2015. Т. 18, № 2. с.73–78. URL: <https://doi.org/10.15421/1715043> (дата звернення: 09.04.2025).
38. Sytnik S. Features of interpersonal interaction of children in recreation period. *Science and education*. 2016. Vol. 34, no. 9. P. 148–153. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-9-26> (date of access: 19.04.2026).
39. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6339> (дата звернення: 09.05.2026)
40. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія: Історія. Філософія. Політологія: зб. наук. праць. – Одеса: Фенікс, 2015. – Вип. № 9. – 166 с.
41. Vereshchagina, A. V., Gafiatulina, N. K., Kumykov, A. M., Stepanov, O. V., & Samygin, S. I. (2015). Gender analysis of social health of students. *Rev. Eur. Stud.*, 7, 223.
42. Magee, R., Baldwin, A., Newstead, S., & Fullerton, H. (2014). Age, gender and course differences in approaches to studying in first-year undergraduate students. In *Motivating students* (pp. 83-92). Routledge.
43. Ansary, S., & Roy, S. (2023). A Review on the Socially Constructed Roles of Gender: A Socio-Psychological Study. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(4), 3610-3612.

44. Binti Hamidon, N. A. (2015). Study on students learning style according to gender factor. *J. Cult. Soc. Dev*, 8, 20-22.
45. Leraas, B. C., Kippen, N. R., & Larson, S. J. (2018). Gender and student participation. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 18(4).
46. Kessels, U., Heyder, A., Latsch, M., & Hannover, B. (2018). How gender differences in academic engagement relate to students' gender identity. In *Gender and educational achievement* (pp. 116-125). Routledge.
47. Vaux, A. (1985). Variations in social support associated with gender, ethnicity, and age. *Journal of Social issues*, 41(1), 89-110.
48. Paola Palacios Garay, J., Zavaleta Oliver, J. M., Chaccara Contreras, V., Diaz Flores, S. A., & Rodriguez Baca, L. S. (2025). Social responsibility in university students according to gender and age. *Health Education and Health Promotion*, 9(5), 513-519.
49. Arens, A. K., & Hasselhorn, M. (2014). Age and gender differences in the relation between self-concept facets and self-esteem. *The journal of early adolescence*, 34(6), 760-791.
50. Olsson, D., & Gericke, N. (2017). The effect of gender on students' sustainability consciousness: A nationwide Swedish study. *The journal of environmental education*, 48(5), 357-370.
51. Zhang, L. F. (2010). Do age and gender make a difference in the relationship between intellectual styles and abilities?. *European Journal of Psychology of Education*, 25(1), 87-103.
52. Beyers, W., & Goossens, L. (2003). Psychological separation and adjustment to university: Moderating effects of gender, age, and perceived parenting style. *Journal of adolescent research*, 18(4), 363-382.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Bem Sex Role Inventory (BSRI)

Інструкція. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Маскулінні риси:

1. Виступає як лідер	2. Агресивний
3. Амбітний	4. Аналітичний
5. Наполегливий	6. Атлетичний
7. Конкурентоспроможний	8. Захищає власні переконання
9. Домінантний	10. Рішучий
11. Має лідерські здібності	12. Незалежний
13. Індивідуалістичний	14. Легко приймає рішення
15. Маскулінний	16. Самостійний
17. Самодостатній	18. Сильна особистість
19. Готовий відстоювати свою позицію	20. Готовий ризикувати

Фемінні риси:

1. Поступливий	2. Веселий
3. Чутливий до потреб інших	4. Теплий
5. Ніжний	6. Розуміючий
7. Сентиментальний	8. Скромний
9. Симпатичний	10. Слабкий
11. Лояльний	12. М'який
13. Пасивний	14. Залежний
15. Сором'язливий	16. Турботливий
17. Слухняний	18. Жіночний

19. Чуйний	20. Дружній
------------	-------------

Нейтральні риси:

1. Допомагає іншим	2. Насторожений
3. Збалансований	4. Розсудливий
5. Енергійний	6. Гнучкий
7. Справедливий	8. Щедрий
9. Чесний	10. Інтелектуальний
11. Логічний	12. Любить дітей
13. Доброзичливий	14. Реалістичний
15. Надійний	16. Відповідальний
17. Самокритичний	18. Складний
19. Серйозний	20. Старанний

Додаток Б

Тест К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Інструкція. У кожній із 30 пар тверджень виберіть одне, яке найточніше описує вашу звичайну поведінку у конфліктній ситуації. Виберіть лише **одне твердження** з кожної пари – **А або В**.

1. А. Іноді я дозволяю іншим взяти на себе відповідальність за вирішення проблеми.

В. Замість обговорення того, в чому ми розходимося, я намагаюся підкреслити те, з чим ми згодні.

2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся заспокоїти іншу людину та зберегти наші стосунки.

3. А. Я намагаюся знайти компроміс між нашими позиціями.

В. Я твердо намагаюся добитися свого.

4. А. Я послідовно намагаюся задовольнити потреби іншої людини.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

5. А. Я намагаюся переконати іншу людину у правильності моєї позиції.

В. Я намагаюся знайти спільні інтереси.

6. А. Я часто уникаю конфліктів.

В. Я намагаюся зробити так, щоб і мої, і чужі інтереси були враховані.

7. А. Я намагаюся уникати зайвого напруження.

В. Я наполегливо відстоюю свої інтереси.

8. А. Я часто поступаюся іншим.

В. Я намагаюся домогтися взаємної згоди.

9. А. Я намагаюся не загострювати ситуацію.

В. Я намагаюся переконати іншу людину у своїй правоті.

10. А. Зазвичай я уникаю зайвого обговорення розбіжностей.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я намагаюся зберегти хороші стосунки.

В. Я намагаюся зробити так, щоб кожен щось виграв.

12. А. Я відкладаю вирішення проблеми, щоб уникнути конфлікту.

В. Я наполягаю на своєму.

13. А. Я пропоную компроміс.

В. Я дозволяю іншій людині дотримуватись своєї думки, якщо ситуація не принципова.

14. А. Я наполегливо намагаюся досягти своєї мети.
В. Я намагаюся уникати конфліктів, якщо це можливо.
15. А. Я намагаюся зберегти гарні стосунки, навіть якщо доводиться поступитися.
В. Я намагаюся знайти таке рішення, яке задовольнить нас обох.
16. А. Я намагаюся уникати непотрібних суперечок.
В. Я відстоюю свою позицію.
17. А. Якщо це допомагає зберегти добрі стосунки, я готовий піти на поступки.
В. Я намагаюся обговорити всі розбіжності відкрито та чесно.
18. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
В. Іноді я дозволяю іншому наполягти на своєму, навіть якщо не згоден.
19. А. Я вважаю за краще уникати конфліктів.
В. Я намагаюся досягти свого.
20. А. Я поважаю бажання інших.
В. Я намагаюся знайти варіант, який влаштує обидві сторони.
21. А. Я іноді поступаюся, щоб уникнути конфлікту.
В. Я намагаюся переконати іншу людину у своїй правоті.
22. А. Я наполягаю на своєму.
В. Я намагаюся уникати зіткнень.
23. А. Я завжди враховую думку іншого.
В. Я намагаюся знайти компроміс.
24. А. Я уникаю ситуацій, які можуть призвести до конфлікту.
В. Я наполягаю на своїй позиції, якщо вважаю її правильною.
25. А. Якщо це допомагає вирішити конфлікт, я готовий на поступки.
В. Я намагаюся знайти рішення, яке врахує інтереси обох сторін.
26. А. Я намагаюся уникнути конфліктів за будь-яку ціну.
В. Я готовий відстоювати своє, навіть якщо це викликає напругу.
27. А. Я намагаюся не допустити емоційного загострення ситуації.
В. Я намагаюся конструктивно обговорити проблему.
28. А. Я іноді йду на поступки заради спокою.
В. Я намагаюся знайти спільне рішення.

29. А. Я уникаю зайвих конфліктів.

В. Я намагаюся донести свою точку зору, навіть якщо це складно.

30. А. Я дозволяю іншій людині вирішити, якщо ситуація не критична.

В. Я намагаюся досягти результату, що задовольнить обидві сторони.

Додаток В

Методика «Стилі міжособистісної взаємодії» (Т. Лірі)

Інструкція. Оцініть кожне твердження, відповідаючи «так» або «ні», залежно від того, наскільки воно відповідає вашій звичайній поведінці у міжособистісних стосунках.

1. Я часто беру на себе ініціативу у спілкуванні з іншими.
2. Мені важко висловлювати свої почуття у розмові.
3. Я намагаюся уникати конфліктів у стосунках.
4. Я часто підтримую інших у складних ситуаціях.
5. Мені подобається бути в центрі уваги у групі.
6. Я схильний до критики інших людей.
7. Я часто відчуваю себе залежним від думки інших.
8. Я легко встановлюю нові знайомства.
9. Я уникаю відповідальності у групових завданнях.
10. Я часто допомагаю іншим, навіть якщо це не входить у мої обов'язки.
11. Мені подобається впливати на рішення інших.
12. Я зазвичай мовчазний у незнайомому колективі.
13. Я не люблю змагатися з іншими.
14. Мені властиво співпереживати людям.
15. Я прагну керувати групою, якщо є така можливість.
16. Я часто помічаю недоліки інших.
17. Я відчуваю невпевненість у нових ситуаціях.
18. Я намагаюся завжди бути доброзичливим.
19. Я уникаю ситуацій, де потрібно приймати рішення.
20. Я завжди готовий допомогти, якщо хтось цього потребує.
21. Мені подобається бути лідером.
22. Я рідко висловлюю свою думку відкрито.
23. Я намагаюся не ображати інших людей.

24. Я відчуваю потребу дбати про інших.
25. Я часто висловлюю свої ідеї, навіть якщо не питають.
26. Я критично ставлюся до дій інших людей.
27. Я часто шукаю підтримки в оточуючих.
28. Мені легко вступати в діалог з незнайомими людьми.
29. Я рідко ініціюю дії у колективі.
30. Я часто пропоную допомогу навіть без прохання.
31. Я намагаюся контролювати дії інших.
32. Я почуваюся скуто в нових соціальних ситуаціях.
33. Я завжди намагаюся уникати конфліктних ситуацій.
34. Мені легко зрозуміти почуття інших.
35. Я часто приймаю рішення за інших.
36. Я помічаю навіть дрібні помилки інших людей.
37. Я сумніваюся у своїх діях.
38. Я прагну до гармонійних стосунків.
39. Я волію, щоб інші брали на себе відповідальність.
40. Мені приносить задоволення допомагати іншим.

Додаток Г

Методика визначення комунікативних схильностей (КОС)

Методика складається із 40 запитань, на кожне з яких досліджуваний повинен дати відповідь “так” або “ні”. Час виконання методики – 10-15 хвилин. Після цього за ключем визначається рівень комунікативних здібностей.

Запитання:

1. Чи маєте Ви бажання вивчати людей, зав'язувати знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися суспільною роботою?
3. Чи довго Вас непокоїть почуття образи, спричиненої Вам кимось із Ваших друзів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися у складній критичній ситуації?
5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх друзів до прийняття ними Вашої думки?
7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час з книжками чи за якоюсь іншою справою, аніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли певні труднощі у здійсненні Ваших намірів, то чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші Вас за віком?
10. Чи любите Ви організовувати і вигадувати з товаришами різноманітні ігри та розваги?
11. Чи важко Вам входити у нові для Вас компанії?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інший день справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи домагаєтесь Ви того, щоб Ваші товариші діяли у відповідності з Вашою думкою?
15. Чи важко Вам освоюватись у новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не виникає конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, обов'язків?
17. Чи намагаєтесь Ви за зручних обставин познайомитися і поговорити з новими людьми?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі, і чи не хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда те, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомій ситуації?
21. Чи подобається Вам завжди знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, коли Вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте Ви труднощі, якщо потрібно виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?

26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда те, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що Ви рідко наполягаєте на доведенні своєї правоти?
29. Чи вважаєте ви, що Вам вдасться без особливих труднощів внести пожвавлення у малознайому групу?
30. Чи берете Ви участь у суспільній роботі інституту (школи, на виробництві)?
31. Чи намагаєтесь Ви обмежити коло своїх товаришів?
32. Чи правда те, що Ви не намагаєтесь відстоювати свою думку чи рішення, якщо воно не було відразу прийняте групою?
33. Чи відчуваєте Ви себе вільно, потрапивши у незнайомий колектив?
34. Чи з задоволенням Ви беретесь за організацію різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда те, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевнено і спокійно, коли потрібно щось говорити великій групі людей?
36. Чи часто В запізнюєтесь на ділові зустрічі і побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто В опиняєтесь у колі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви соромитесь, ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Додаток Д
Тренінгова програма
Соціально-психологічна взаємодія студентів з урахуванням гендерної
специфіки

Заняття №1

«Я у системі соціальної взаємодії»

Мета заняття: сприяти усвідомленню студентами власних особливостей соціальної взаємодії, стилів спілкування та типових поведінкових реакцій у міжособистісних ситуаціях. Розвивати здатність до самоспостереження, первинної рефлексії та аналізу власної комунікативної поведінки з урахуванням соціальних і гендерних чинників.

Тривалість: 60 хвилин.

Форма роботи: групова, індивідуальна, міні-дискусії.

Методи: психогімнастика, вправи на саморефлексію, групове обговорення, аналіз ситуацій, зворотний зв'язок.

1. Вступна частина (10 хв.)

Привітання та налаштування на роботу (2 хв.)

Тренер вітає учасників, створює доброзичливу атмосферу, коротко озвучує тему заняття: «Сьогодні ми дослідимо, як кожен із нас взаємодіє з іншими людьми, які ролі ми часто займаємо у спілкуванні та як це впливає на наші стосунки».

Вправа «Правила безпеки групи» (5 хв.)

Учасники разом із тренером формують правила роботи:

- конфіденційність
- повага до думки інших
- добровільність участі
- право «стоп»
- відсутність оцінювання

Правила записуються на фліпчарті.

Вправа-розігрів «Моє ім'я і мій настрій» (3 хв.)

Кожен учасник називає своє ім'я та коротко описує свій настрій одним словом (наприклад: «спокійний», «зацікавлений», «втомлений»).

2. Основна частина (40 хв.)

Міні-інформаційний блок «Що таке соціальна взаємодія?» (5 хв.)

Тренер коротко пояснює: соціальна взаємодія — це процес впливу людей одне на одного у спілкуванні; кожна людина має власний стиль взаємодії (активний, пасивний, агресивний, партнерський); на поведінку впливають особистісні особливості, досвід, соціальні очікування та гендерні стереотипи.

Вправа «Мій стиль у спілкуванні» (10 хв.)

Інструкція: учасникам пропонується обрати, яка позиція їм найбільш характерна у спілкуванні:

- я часто ініціюю розмову
- я більше слухаю, ніж говорю
- я уникаю конфліктів
- я відстоюю свою думку
- я підлаштовуюся під інших

Обговорення:

У яких ситуаціях ви поведетеся саме так?

Чи завжди цей стиль є ефективним?

Чи змінюється ваша поведінка залежно від співрозмовника?

Вправа «Соціальне дзеркало» (10 хв.)

Інструкція: учасники об'єднуються у пари. Один розповідає коротку історію з повсякденного життя (навчання, конфлікт, спілкування), інший:

- описує, як він бачить поведінку оповідача
- які емоції та реакції він помітив
- як би він сам діяв у цій ситуації

Потім ролі змінюються.

Мета: формування навичок зовнішнього спостереження та розвитку емпатії.

Вправа «Гендерні ярлики» (10–15 хв)

Інструкція: учасникам пропонується перелік характеристик (або вони генеруються групою):

- сильний / сильна
- емоційний / емоційна
- лідер / лідерка
- чутливий / чутлива
- рішучий / рішуча
- турботливий / турботлива

Завдання:

- визначити, які якості традиційно вважаються «чоловічими» або «жіночими»;
- обговорити, чому так сформувалося;
- чи є ці поділи реальними або соціально нав'язаними.

Обговорення:

Чи можуть ці якості бути притаманні всім людям незалежно від статі?

Як ці ярлики впливають на поведінку в групі?

3. Підсумкова частина (10 хв.)

Вправа «Мій головний висновок» (5 хв.)

Кожен учасник завершує фразу:

«Сьогодні я зрозумів/ла, що...»

«У моїй взаємодії з іншими я...»

«Я хочу звернути увагу на...»

Рефлексивне коло (5 хв.)

Учасники по черзі відповідають:

Що було для мене найцікавішим?

Що було складним?

Що я хочу змінити у своєму спілкуванні?

Завершення заняття

Заняття №2

«Ефективна комунікація як основа взаємодії»

Мета заняття: сформувати у студентів навички конструктивного спілкування, активного слухання, емпатійного розуміння співрозмовника та адекватного вираження власних думок і почуттів. Розвивати вміння встановлювати контакт, підтримувати продуктивну взаємодію в групі та знижувати рівень комунікативних бар'єрів.

Тривалість: 60 хвилин

Форма роботи: групова, парна, індивідуальна.

Методи: міні-лекція, психогімнастика, рольові вправи, групова дискусія, рефлексія.

1. Вступна частина (10 хв.)

Привітання та налаштування (2 хв.)

Тренер вітає учасників і коротко окреслює тему заняття: «Сьогодні ми будемо вчитися спілкуватися так, щоб нас розуміли, і вміти краще розуміти інших».

Вправа «Емоційний сигнал» (3 хв.)

Кожен учасник показує свій настрій невербально (жест, міміка, поза). Інші намагаються відгадати.

Мета: активізація невербальної комунікації та залучення до роботи.

Встановлення правил (5 хв.)

Коротке нагадування або доповнення правил:

- слухаємо без перебивань
- поважаємо думку іншого
- не оцінюємо, а описуємо
- добровільність участі у вправах

2. Основна частина (40 хв.)

Міні-інформаційний блок «Що таке ефективна комунікація?» (5 хв.)

Тренер пояснює: ефективна комунікація включає - активне слухання, чітке формулювання думок, емпатійне розуміння, зворотний зв'язок, врахування невербальних сигналів.

Наголошується, що комунікаційні труднощі часто виникають через: емоційні бар'єри; стереотипи; неправильне трактування повідомлень.

Вправа «Активне слухання» (10 хв.)

Інструкція: учасники працюють у парах.

1-й етап:

Один учасник 2–3 хвилини розповідає про ситуацію з життя (навчання, конфлікт, радість). Другий тільки слухає, не перебиваючи.

2-й етап:

Слухач: перефразовує почуте («Я правильно зрозумів/ла, що...»); уточнює деталі; відображає емоції («Тобі було неприємно/радісно...»).

Потім ролі змінюються.

Обговорення:

Чи легко було слухати без перебивань?

Що відчували, коли вас правильно/неправильно зрозуміли?

Вправа «Перевернуті ролі» (15–20 хв)

Інструкція: учасники об'єднуються в пари або малі групи.

Кожна пара отримує ситуацію:

- конфлікт у групі
- лідерство в команді
- прийняття важливого рішення
- емоційна підтримка друга

Завдання: один учасник грає «традиційно жіночу роль» (емоційність, підтримка); інший — «традиційно чоловічу роль» (раціональність, домінування); потім вони міняються ролями.

Обговорення:

Чи було легко/складно грати роль?

Чи відповідають ці ролі реальній поведінці людей?

Що ви відчували, коли «не відповідали очікуванням»?

Вправа «Я-повідомлення» (10 хв.)

Міні-пояснення:

Тренер пояснює різницю між:

- «Ти-повідомленнями» (звинувачення, критика)

➤ «Я-повідомленнями» (вираження власних почуттів без агресії)

Інструкція:

Переформулювати фрази:

«Ти мене не слухаєш» → «Я відчуваю, що мене не чують»

«Ти завжди запізнюєшся» → «Я засмучуюся, коли доводиться чекати»

«Ти мене дратуєш» → «Я відчуваю напруження у цій ситуації»

Обговорення:

Який варіант звучить м'якше?

Що легше приймати — «ти» чи «я» повідомлення?

Рольова вправа «Складна розмова» (5 хв.)

Учасники в парах програватимуть короткі ситуації: запізнення друга, непорозуміння в груповій роботі, критика викладача або одногрупника.

Завдання: використати «Я-повідомлення», застосувати активне слухання.

3. Підсумкова частина (10 хв.)

Вправа «Мій комунікативний ресурс» (5 хв.)

Кожен завершує фразу:

«Сьогодні я навчився/лася...»

«У спілкуванні мені варто звернути увагу на...»

«Я можу покращити своє спілкування через...»

Рефлексивне коло (5 хв.)

Питання для обговорення:

Що було для вас новим?

Яка вправа була найскладнішою?

Де ви зможете використати ці навички в житті?

Завершення заняття

Заняття №3

«Я і конфлікт: стратегії поведінки»

Мета заняття: сформувати у студентів усвідомлення власних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, навчити аналізувати їх ефективність,

розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів і зниження емоційної напруги у міжособистісній взаємодії.

Тривалість: 60 хвилин

Форма роботи: групова, парна, індивідуальна.

Методи: міні-лекція, аналіз ситуацій, рольові ігри, дискусія, рефлексія, психогімнастика.

1. Вступна частина (10 хв.)

Вправа «Мій конфліктний настрій» (5 хв.)

Учасники по колу відповідають:

«З конфліктами я зазвичай... (уникаю / реагую емоційно / намагаюся домовитися / відстоюю свою позицію)»

Мета: актуалізація особистого досвіду та включення в тему.

Міні-налаштування «Асоціація до слова конфлікт» (5 хв.)

Кожен називає одне слово-асоціацію:

(наприклад: напруга, крик, рішення, розвиток, образа)

Тренер підкреслює, що конфлікт може мати як негативний, так і конструктивний характер.

2. Основна частина (40 хв.)

Міні-інформаційний блок «Що таке конфлікт?» (5 хв.)

Тренер коротко пояснює: конфлікт — це зіткнення інтересів, потреб або позицій.

Основні стилі поведінки: уникнення, пристосування, суперництво, компроміс, співпраця.

Вправа «Мій стиль поведінки у конфлікті» (10 хв.)

Інструкція: учасники отримують 5 описів ситуацій і обирають, як би вони діяли:

1. Друг не повернув обіцяну річ
2. Викладач зробив несправедливе зауваження
3. У групі не врахували вашу думку
4. Конфлікт у підготовці спільного проєкту
5. Вас перебили під час виступу

Обговорення:

Які стратегії повторюються?

Чи завжди одна й та сама стратегія ефективна?

Від чого залежить вибір поведінки?

Вправа «Стереотип чи реальність?» (10–15 хв)

Інструкція: тренер зачитує твердження, а учасники визначають: стереотип це чи реальність.

Приклади тверджень:

«Хлопці не повинні плакати»

«Дівчата більш емоційні»

«Лідером може бути будь-хто»

«Чоловіки краще приймають рішення»

«Жінки більш відповідальні в навчанні»

Обговорення:

Чому ми віримо у ці твердження?

Як вони впливають на поведінку у спілкуванні та групі?

Рольова вправа «Конфлікт і його вирішення» (10 хв.)

Інструкція: у парах учасники розігрують конфліктну ситуацію (на вибір):

- запізнення і невдоволення партнера;
- несправедливий розподіл завдань;
- критика в груповій роботі.

Завдання: спробувати 2 варіанти поведінки: неконструктивний (емоційна реакція); конструктивний (співпраця / компроміс / «Я-повідомлення»).

Обговорення:

Який варіант був ефективніший?

Як змінилася реакція партнера?

3. Підсумкова частина (10 хв.)

Вправа «Мій висновок про конфлікт» (5 хв.)

Кожен завершує фрази:

«Конфлікт для мене — це...»

«Найчастіше я в конфлікті...»

«Я можу покращити свою поведінку через...»

Рефлексивне коло (5 хв.)

Питання:

Що нового я зрозумів/ла про себе?

Яка стратегія поведінки мені найближча?

Що я хочу змінити у своїх реакціях?

Завершення заняття

Заняття №4

«Асертивність у міжособистісній взаємодії»

Мета заняття: сформувати навички асертивної поведінки як здатності відкрито та впевнено висловлювати власну позицію, поважаючи права інших людей. Розвивати емоційну саморегуляцію, впевненість у спілкуванні та здатність конструктивно відстоювати власні межі.

Тривалість: 60 хвилин

Форма роботи: групова, парна, індивідуальна

Методи: психогімнастика, рольові ігри, аналіз ситуацій, дискусія, рефлексія

1. Вступна частина (10 хв.)

Вправа «Мій стан тут і зараз» (3 хв.)

Учасники по черзі називають свій емоційний стан і коротко описують його:

«Я зараз відчуваю... тому що...»

Мета: включення в роботу, усвідомлення емоційного стану.

Міні-налаштування «Що таке асертивність?» (7 хв.)

Тренер коротко пояснює: асертивність — це стиль поведінки, при якому людина:

- поважає себе;
- поважає інших;
- відкрито висловлює думки та почуття;
- не переходить у агресію або пасивність.

Коротке порівняння стилів: пасивний, агресивний, асертивний.

2. Основна частина (40 хв.)

Вправа «Пасивний – агресивний – асертивний» (15 хв.)

Інструкція: учасникам пропонуються ситуації (по черзі):

1. Друг постійно запізнюється.
2. Викладач несправедливо оцінив роботу.
3. Одногогрупник перебиває під час обговорення.

Завдання групам: кожна ситуація програвється у трьох стилях:

- пасивний варіант (мовчання, уникнення);
- агресивний варіант (звинувачення, тиск);
- асертивний варіант (спокійне відстоювання позиції).

Обговорення:

Який стиль найефективніший?

Які наслідки кожного стилю?

У якому стилі вам найскладніше діяти?

Вправа «Мої кордони» (15 хв.)

Інструкція: учасники отримують аркуші з трьома зонами:

«МОЖНА» (що для мене прийнятно);

«НЕПРИЄМНО» (але терпимо);

«НЕПРИЙНЯТНО» (мої чіткі межі).

Завдання: заповнити кожну зону прикладами з життя:

1. спілкування;
2. навчання;
3. дружба;
4. особистий простір.

Обговорення:

Чи легко визначати власні межі?

Що відбувається, коли їх порушують?

Як їх можна захищати без конфлікту?

Мета: формування усвідомлення особистих психологічних меж.

Вправа «Я-повідомлення в складних ситуаціях» (10 хв.)

Інструкція: учасники переформулюють агресивні або пасивні реакції в асертивні:

«Ти мене постійно ігноруєш!» →

«Мені важливо, щоб мене слухали, я почуваюся...»

«Ти нічого не розумієш!» →

«Я бачу ситуацію інакше і хочу пояснити свою позицію...»

«Роби як хочеш...» →

«Мені складно погодитися, я б хотів/ла обговорити...»

Мета: закріплення навички асертивного висловлювання.

3. Підсумкова частина (10 хв.)

Вправа «Мій асертивний крок» (5 хв.)

Кожен учасник завершує фразу:

«Сьогодні я зрозумів/ла, що можу...»

«У наступних ситуаціях я спробую...»

Рефлексивне коло (5 хв.)

Питання:

Що було найскладнішим?

Де у житті вам потрібна асертивність?

Чи змінилося ваше уявлення про впевнене спілкування?

Завершення заняття

Заняття №5

«Співпраця та командна взаємодія»

Мета заняття: розвивати у студентів навички ефективної командної роботи, кооперації, розподілу ролей та узгодження спільних дій. Формувати здатність до конструктивної взаємодії в групі, підвищувати рівень довіри, взаємопідтримки та відповідальності за спільний результат.

Тривалість: 60 хвилин

Форма роботи: групова, командна

Методи: інтерактивні вправи, групова взаємодія, рольова діяльність, рефлексія

1. Вступна частина (10 хв.)

Вправа-розігрів «Спільний рух» (5 хв.)

Учасники стають у коло. Завдання — одночасно виконувати прості рухи (плескання, кроки, жести), намагаючись підлаштуватися під групу без слів.

Мета: налаштування на командну взаємодію, розвиток синхронізації та уваги до інших.

Коротке налаштування (5 хв.)

Тренер озвучує тему: «Сьогодні ми будемо вчитися працювати як команда: домовлятися, розподіляти ролі та досягати спільного результату».

2. Основна частина (40 хв.)

Вправа «Побудуй конструкцію» (20 хв.)

Інструкція: група ділиться на 2–3 підгрупи. Кожна команда отримує завдання побудувати «ідеальну модель співпраці» з підручних матеріалів (аркуші, ручки, стікери, тощо — або умовна модель).

Правила:

1. говорити можна, але лише по черзі
2. кожен учасник має взяти участь у процесі
3. потрібно домовитися про ідею, план і розподіл ролей

Хід виконання:

- Обговорення ідеї (3–5 хв.)
- Розподіл ролей (лідер, координатор, виконавець, спостерігач)
- Створення конструкції (10 хв.)
- Презентація результату (2–3 хв. на групу)

Обговорення:

Як відбувався процес домовленості?

Чи виникали конфлікти і як їх вирішували?

Що допомогло досягти результату?

Чи всі були залучені однаково?

Вправа «Загальна задача» (15 хв.)

Інструкція: учасники працюють у великих групах. Тренер дає складне завдання, яке неможливо виконати індивідуально (наприклад, створити спільну історію, де

кожен додає лише одне речення, або розв'язати ситуацію «виживання на острові» з обмеженими ресурсами).

Правила:

1. кожен має обов'язково внести свій внесок
2. не можна перебивати
3. рішення приймаються спільно

Обговорення:

Як ухвалювалися рішення?

Хто брав ініціативу?

Чи було складно враховувати думку всіх?

Що заважало або допомагало співпраці?

3. Підсумкова частина (10 хв.)

Вправа «Я у команді» (5 хв.)

Кожен учасник завершує фрази:

«У командній роботі я зазвичай...»

«Моя сильна сторона у співпраці — це...»

«Мені варто покращити...»

Рефлексивне коло (5 хв.)

Питання для обговорення:

Що сьогодні було найскладнішим?

Що допомагає команді працювати ефективно?

Що я зрозумів/ла про себе у груповій взаємодії?

Завершення заняття

Заняття №6

«Я у взаємодії: аналіз власних змін»

Мета заняття: сприяти інтеграції отриманого досвіду соціально-психологічної взаємодії, розвитку рефлексії власних змін у поведінці, комунікації та ставленні до інших. Формувати усвідомлення особистісного зростання, критичний аналіз власних гендерних стереотипів у взаємодії та визначення подальших напрямів саморозвитку.

Тривалість: 60 хвилин

Форма роботи: групова, індивідуальна

Методи: рефлексивні вправи, групова дискусія, аналіз змін, психогімнастика

1. Вступна частина (5–7 хв.)

Вправа «Я зараз» (3 хв.)

Кожен учасник одним словом або короткою фразою описує свій поточний стан і очікування від останнього заняття програми.

Налаштування на роботу (2–4 хв.)

Тренер коротко підсумовує, що це завершальне заняття:

«Сьогодні ми подивимося, як ви змінилися за час тренінгу, що нового про себе дізналися та як це вплине на вашу подальшу взаємодію з іншими».

2. Основна частина (45 хв.)

Вправа «Мій шлях змін» (15–20 хв.)

Інструкція: учасникам пропонується індивідуально заповнити міні-схему:

- ✓ Я був/була у спілкуванні раніше...
- ✓ Тепер я помічаю, що я...
- ✓ Найбільша зміна в мені полягає у...
- ✓ У складних ситуаціях я тепер...
- ✓ Я навчився/лася...

Після заповнення — за бажанням коротке озвучення у групі.

Обговорення:

Що саме змінилося у вашій поведінці?

Які навички виявилися найкориснішими?

Чи було щось несподіване у власних змінах?

Вправа «Гендер і моя взаємодія» (15–20 хв.)

Інструкція: учасники діляться на малі групи (3–4 особи) і обговорюють питання:

- Чи помічали ви, що у спілкуванні з різними людьми поведітеся по-різному залежно від статі співрозмовника?
- Чи існують у вас уявлення про «жіночу» або «чоловічу» поведінку в конфлікті, дружбі, лідерстві?

- Чи змінилися ваші погляди на гендерні ролі після участі в тренінгу?
- Які стереотипи ви могли б зараз поставити під сумнів?

Додаткове завдання:

Кожна група формулює 1–2 висновки:

«Ми зрозуміли, що...»

«Ми переглянули уявлення про...»

Мета: усвідомлення впливу гендерних стереотипів; розвиток критичного мислення щодо соціальних ролей; формування більш гнучких моделей взаємодії.

Вправа «Лист собі у майбутнє» (10 хв.)

Інструкція: кожен учасник пише короткий лист собі:

- які навички хоче зберегти
- над чим ще потрібно працювати
- яким він/вона хоче бути у спілкуванні через 6–12 місяців

За бажанням кілька учасників зачитують лист.

3. Підсумкова частина (7–8 хв.)

Вправа «Коло змін» (5 хв.)

Кожен завершує одну фразу:

«За час тренінгу я...»

«Найважливіше, що я забираю з собою...»

«Тепер у спілкуванні я...»

Завершальне слово тренера (2–3 хв)