

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології та ментального здоров'я

## Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Вплив медіакультури на формування гендерної ідентичності підлітків»**

**«The Influence of Media Culture on the Formation of Adolescents' Gender Identity»**

Виконала: студентка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Козаченко Ревекка-Наталі Віталіївна

Керівник: к. психол. н., зі спеціальності «Загальна психологія,  
історія психології»,  
Бабій О.І.

Рецензент: к. психол. н., завідувач лаб. психологічних,  
мистецтвознавчих та інших видів досліджень ОНДІСЕ  
Ласунова С.В.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№\_\_ від \_\_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ПШ)

Захищено на засіданні ЕК № \_\_  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 2025\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою  
ECTS, бали)

Голова ДЕК

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ПШ)

Одеса – 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ МЕДІАКУЛЬТУРИ</b> .....	6
1.1 Гендерна ідентичність у психології .....	6
1.2 Підлітковий вік як сенситивний період становлення гендерної ідентичності .....	12
1.3 Психологічна природа медіакультури та її роль у формуванні гендерних стереотипів .....	16
Висновки до розділу 1.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ МЕДІАКУЛЬТУРИ НА ГЕНДЕРНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ПІДЛІТКІВ</b> .....	21
2.1 Аналіз зарубіжного досвіду психологічного супроводу формування гендерної ідентичності.....	21
2.2 Психологічні підходи до профілактики негативного впливу медіаконтенту на формування гендерної ідентичності підлітків .....	26
Висновки до розділу 2.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАКУЛЬТУРИ НА ГЕНДЕРНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ПІДЛІТКІВ</b> .....	32
2.1 Організація і методи емпіричного дослідження .....	32
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	38
2.3 Розробка та апробація психокорекційної програми формування гендерної ідентичності у підлітків .....	40
Висновки до розділу 3.....	50
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	53
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження** зумовлена трансформаціями сучасного соціокультурного простору, де медіакультура виступає провідним чинником формування цінностей, норм та ідентичностей молодого покоління. Підлітковий вік є критичним етапом становлення гендерної ідентичності, яка визначає не лише особистісний розвиток, а й соціальну адаптацію та побудову міжособистісних відносин. У цей період підлітки найбільш вразливі до зовнішніх впливів, зокрема до інформаційних потоків, що продукуються масовою культурою та медіаіндустрією. Сучасний медіапростір активно транслює гендерні моделі поведінки, нерідко акцентуючи увагу на стереотипах і комерційно привабливих образах, що може призводити до викривленого уявлення про гендерні ролі, формування нереалістичних очікувань і соціально-психологічної дезадаптації. Водночас медіакультура несе потенціал позитивного впливу, оскільки створює умови для поширення ідей рівності, толерантності та варіативності гендерних ідентичностей. Проте амбівалентність цього впливу актуалізує необхідність глибокого наукового аналізу механізмів взаємодії підлітка з медіаконтентом, з'ясування закономірностей формування уявлень про гендер через призму медіадискурсу та визначення психологічних засобів профілактики і корекції деструктивних ефектів.

**Наукове значення проблеми** посилюється тим, що українська психологія лише частково охоплює аспект взаємозв'язку гендерної ідентичності та медіакультури. Переважають окремі дослідження, присвячені впливу засобів масової інформації на соціалізацію, однак комплексні праці, що інтегрують концепти психології підліткового віку, гендерних студій та медіапсихології, залишаються недостатньо розробленими. Це зумовлює потребу в системному аналізі впливу медіакультури на процеси становлення гендерної ідентичності, а також у створенні практично орієнтованих програм психологічного супроводу, спрямованих на мінімізацію ризиків і підвищення ресурсного потенціалу медіасередовища для розвитку особистості.

**Об'єкт дослідження** – процес формування гендерної ідентичності підлітків у сучасному соціокультурному середовищі.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості впливу медіакультури на становлення гендерної ідентичності підлітків.

**Мета дослідження** – з'ясувати специфіку впливу медіакультури на формування гендерної ідентичності підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення гендерної ідентичності та визначити її зміст у психології.

2. Розкрити сенситивні особливості підліткового віку в контексті становлення гендерної ідентичності.

3. Охарактеризувати психологічну природу медіакультури та виявити її роль у трансляції гендерних стереотипів.

4. Організувати й провести емпіричне дослідження впливу медіакультури на гендерну ідентичність підлітків.

5. Розробити та апробувати психокорекційну програму формування гендерної ідентичності у підлітків.

**Методи дослідження** включають теоретичний аналіз наукової літератури з психології розвитку, гендерних досліджень та медіапсихології; контент-аналіз медіа-матеріалів, що транслюють гендерні образи; емпіричні методики, а саме короткий варіант методики П. Гліка і С. Фіск, статево-рольовий опитувальник Бем, шкала залежності від соціальних мереж, шкала самооцінки Розенберга.

**Наукова новизна** роботи полягає у поглибленому вивченні механізмів впливу медіакультури на формування гендерної ідентичності підлітків, у визначенні психологічних детермінант цього процесу та у створенні комплексної психокорекційної програми, спрямованої на профілактику деструктивних наслідків медіавпливу.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про закономірності становлення гендерної ідентичності в підлітковому віці під впливом медіакультури.

**Практична значущість** визначається можливістю використання отриманих результатів у практиці психологічного супроводу підлітків, у діяльності освітніх закладів та соціально-педагогічних служб, а також у створенні освітніх і просвітницьких програм, спрямованих на формування медіаграмотності та здорових уявлень про гендерні ролі.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ МЕДІАКУЛЬТУРИ**

### **1.1 Гендерна ідентичність у психології**

Гендерна ідентичність – це внутрішнє усвідомлення власного гендеру, тобто почуття приналежності до чоловічої, жіночої статі або до гендерної категорії, що відрізняється від бінарної гендерної системи. Як зауважує Дж. Роселлі, гендерна ідентичність стосується найглибшого усвідомлення себе людиною чоловічої чи жіночої статі, або чимось іншим. Іншими словами, гендерна ідентичність може збігатися з біологічною статтю, призначеною при народженні, або ж бути з нею незбігатися [46]. Слід розрізняти гендер і біологічну стать, так як гендер визначається культурними нормами і гендерними ролями у суспільстві, тоді як стать закріплюється фізіологічно при народженні. Згідно з В. Темкіною та О. Здравомисловою, гендер є соціальним конструктом, який формується в процесі соціалізації і не є вродженою біологічною характеристикою [15]. Саме через призму соціокультурних норм люди опановують уявлення про те, що означає бути чоловіком або жінкою в їхній культурі.

Формування гендерної ідентичності починається в ранньому дитинстві і пов'язане зі соціалізацією. Як відзначають вітчизняні дослідники, гендерна ідентичність формується в процесі соціалізації і вважається наслідком процесу гендерної ідентифікації дитини. У перші роки життя (близько 2–3 років) діти навчаються розрізняти стать і називати себе хлопчиком чи дівчинкою (етап гендерного розпізнавання), потім у віці 3–4 років набувають уявлень про сталу (стабільну) стать з плином часу (етап гендерної стабільності), а до 5-7 років усвідомлюють сталість статі за різних змін у зовнішньому середовищі (етап гендерної постійності). За теорією Л. Колберга, дитина спершу засвоює знання про існування статей, потім співвідносить себе з певною статтю і згодом починає засвоювати відповідні соціальні ролі [15]. Таким чином, розвиток гендерної ідентичності відбувається поетапно в міру того, як дитина накопичує знання про соціальні стереотипи та ролі статі.

В рамках психоаналітичної теорії статеве ідентичування відбувається через ототожнення з батьком або матір'ю. З. Фрейд вважав, що при посиленні дитячих сексуальних бажань виникає Едіпів комплекс, який змушує дітей ототожнювати себе з батьками протилежної статі та засвоювати їхні ролеві моделі [15]. У цьому процесі гендерна ідентичність вбудовується у структуру особистості через інтерналізацію батьківських настанов і поведінки. На цьому підґрунті формується усвідомлення «я як хлопець (чоловік)» чи «я як дівчина (жінка)».

Колберг розробив когнітивно-розвивальну теорію, за якою діти конструюють гендерні уявлення у свідомості відповідно до свого етапу розвитку. Згідно з цією теорією, діти навчаються гендерної поведінки через гендерні схеми у своїй свідомості. Вони спочатку запам'ятовують знання про статі, потім зіставляють себе з певною статтю і, нарешті, засвоюють типові для неї форми поведінки. Сьюзен Бем запропонувала модель «гендерних лінз», за якою соціальні та біологічні дані сприймаються через фільтри, що формують уявлення про гендер у свідомості дитини [15]. З теорії Бем випливає, що діти вчаться вкладувати інформацію про гендер у рамки своїх схем і звертатися до них при інтерпретації власного «Я».

Теорія соціального навчання А. Бандури підкреслює значення спостереження та наслідування: дитина копіює гендерно типовий маскулінний чи фемінний стиль батьків та інших дорослих, отримуючи позитивне чи негативне підкріплення за гендерно-конформну або неконформну поведінку. Також соціальні ролі відіграють вирішальну роль, на рівні суспільства існують специфічні моделі чоловічої та жіночої поведінки, а виконання цих ролей формує очікування і атитюди особистості [15]. Отже, соціальне середовище, а саме сім'я, навчальні заклади, мас-медіа, нав'язує дитині гендерні норми й ролі, які дитина засвоює і репрезентує через свою гендерну ідентичність.

Гендерна ідентичність формується під впливом численних чинників трьох типів.

Біологічні чинники включають генетичні та гормональні впливи. Багато дослідників звертають увагу на роль пренатальних гормонів. Наприклад, експериментальні дані свідчать, що тестостерон у ембріональному періоді маскулінізує мозок, сприяючи розвитку маскулінної ідентичності, а відсутність андрогенів фемінізує розвиток. Сімейні і генетичні дослідження демонструють наявність генетичної складової гендерної ідентичності, хоча конкретні «гени гендеру» ще не ідентифіковано [46]. Існують також теорії про вплив материнського імунітету на статеві уподобання та ідентичність.

Соціальні чинники – це родина, оточення, релігійні та політичні інститути, що формують досвід дитини. Наприклад, діти, котрі зростають у консервативному середовищі з жорсткими гендерними стереотипами, можуть відчувати більше конфліктів між власною ідентичністю та зовнішніми очікуваннями. Соціальні моделі та очікування батьків безпосередньо впливають на те, як дитина співвідносить себе з чоловічими чи жіночими рисами [15]. Соціальне оточення також передбачає позитивне або негативне підкріплення гендерно типової поведінки дитини. Таким чином, батьківські установки, друзі, школа і медіа створюють контекст, у якому дитина конструює свою гендерну ідентичність.

Культурні чинники передбачають сукупність норм, цінностей та дискурсів про гендер у конкретному суспільстві. Визначення «гендеру» як системи соціально-культурно обумовлених норм чоловічої і жіночої поведінки є загальноживаним: гендерні ролі та стереотипи моделюються соціальними інститутами і формуються як продукт соціального, політичного, економічного і культурного контекстів. Культура кожного суспільства встановлює, що вважається мужнім чи жіночним, і диктує ідеї про відповідну поведінку та ритуали. Модель гендерної ідентичності, запропонована Івановою та Карч, включає базовий компонент, що формується саме на основі поєднання біологічних і соціокультурних чинників. Отже, культурні чинники значно модулюють біологічні передумови і створюють рамки, у яких особистість конструює свій гендерний образ «Я» [15].

Трансгендерність – це загальний термін для людей, чия гендерна ідентичність або вираз гендеру відрізняється від статі, призначеної при народженні. Іншими словами, трансгендерні особи ідентифікують себе не з тією статтю, яка їм була призначена при народженні. «Транс» часто використовується як синонім до «трансгендер», хоча гендерне невідповідність не завжди означає прийняття трансгендерної ідентичності. У сучасних діагностичних класифікаторах типу DSM-5 чи ICD-11 замість патологізуючого терміну «розлад гендерної ідентичності» використовується поняття «гендерна дисфорія» або «гендерна інконгруентність» – це не хворобливий стан ідентичності як такого, а відчуття стресу через невідповідність між досвідом себе і призначеною статтю. При цьому підкреслюється, що сама по собі трансгендерність не є психічним захворюванням, а можливий розлад стосується саме дисфорії, а не ідентичності [15].

Небінарні ідентичності охоплюють людей, чії гендерні уявлення виходять за межі традиційного дихотомічного протиставлення чоловіка і жінки. Такі особи можуть вважати свій гендер сумішшю чоловічого й жіночого або взагалі не ідентифікувати себе з жодною з традиційних статей. Як наголошує Національна коаліція за трансгендерні права, «небінарні» – це термін, що описує ідентичності, які не вкладаються у категорії «чоловік» чи «жінка». Не слід ототожнювати небінарність з інтерсекс-відмінностями, так як небінарні люди зазвичай мають тіло зі стандартними фізичними рисами чоловіка чи жінки, але їх гендерне самовідчуття виходить за бінарні рамки.

Слід також зазначити, що усвідомлення трансгендерної ідентичності може відбуватися у різному віці. Деякі люди згадують, що відчували себе не такими у призначеній статі з дитинства, іншим стало ясно лише в підлітковому або навіть дорослому віці. Зі звіту Childrens Health Council відомо, що трансгендерні люди можуть усвідомити свою ідентичність у будь-якому віці, деякі відстежують відчуття себе не таким з найраніших спогадів, інші почуваються іншими, починаючи з пубертатного періоду або навіть пізніше. Таким чином, трансгендерна чи небінарна ідентичність може проявити себе як

у ранньому дитинстві, так і в дорослому житті, залежно від індивідуальних обставин.

Підлітковий вік, що охоплює приблизно від 10 до 19 років, є критичним періодом формування гендерної ідентичності. У цей час на фоні гормональних, соціальних та психологічних змін молоді люди активно досліджують, хто вони є у статевому плані. Як показує дослідження BeeWell, юнаки та дівчата у підлітковому віці розвивають свої гендерні та сексуальні ідентичності саме в цей період [42]. Багато підлітків остаточно усвідомлюють свою гендерну приналежність наприкінці статевого дозрівання. При цьому ідентичність у цьому віці може залишатися гнучкою, у деяких підлітків спостерігається експериментування з гендерним самовираженням і ролями, що може привести до подальшого уточнення ідентичності.

У дорослому віці гендерна ідентичність зазвичай консолідується як частина «Я-концепції». Більшість дорослих людей мають стабільне відчуття гендерної приналежності, яке формується із урахуванням особистого досвіду підліткового віку та отриманої підтримки або утисків у різних соціальних колах. Дослідження показують, що діти і підлітки, які отримують підтримку у своєму гендерному самовираженні, демонструють нормальний рівень психологічного здоров'я [45]. У зрілому віці подальший розвиток гендерної ідентичності може відбуватися через важливі життєві переходи, такі як шлюб, професійна кар'єра, середовище проживання тощо, або зміну власного гендерного сприйняття. Проте фундаментальна приналежність до маскулінного, фемінного чи небінарного «Я» у більшості випадків залишається відносно стабільною.

Гендерна ідентичність тісно пов'язана із самооцінкою та загальним психологічним благополуччям особи. Для трансгендерних і небінарних людей процес афірмації своєї гендерної ідентичності має ключове значення. Наприклад, дослідження серед транс-жінок показали, що соціальна, психологічна та медична афірмація гендеру є вагомими чинниками більш високої самооцінки та нижчого рівня депресивних симптомів. Іншими словами,

якщо суспільство підтримує особу у її гендерній самореалізації, це сприяє поліпшенню її психічного здоров'я та підвищенню почуття власної гідності [36]. Навпаки, якщо гендерна ідентичність людини не відповідає очікуванням оточення і не отримує підтримки, зростає ризик виникнення низької самооцінки, тривоги, депресії та інших проблем благополуччя.

Підлітки з гендерною та сексуальною невідповідністю традиційним нормам відчувають гірше психологічне благополуччя за показниками, ніж їхні однолітки. Згідно з дослідженням BeeWell, підлітки ЛГБТК+ мають значно нижчі показники щастя і більше симптомів стресу порівняно з цисгендерними гетеросексуальними підлітками. Найбільші розбіжності у добробуті спостерігалися саме між гендерно різноманітними підлітками і традиційними юнаками та дівчатами [42]. Такі розбіжності пояснюються виявленими нерівностями доступу до соціальної підтримки, дискримінацією та булінгом на гендерному ґрунті.

У цілому, позитивне відношення до власної гендерної ідентичності є важливим чинником психологічного здоров'я. Дослідження доводять, що діти, які перейшли в обрану гендерну роль і отримують підтримку, мають звичайний рівень депресії і лише незначно підвищену тривожність [45]. Це говорить про те, що власне переживання гендерної ідентичності не є патологією, а втручання і лікування потрібні тоді, коли з'являється гострий дистрес. Навпаки, визнання і підтримка гендерної ідентичності зазвичай сприяють підвищенню самооцінки та психологічного благополуччя особистості.

Отже, гендерна ідентичність у психології розглядається як багатокomпонентний конструкт, що включає внутрішнє усвідомлення гендеру та зовнішні прояви в контексті біологічних, соціальних та культурних чинників. Визначення гендерної ідентичності охоплює як традиційні, так і нетрадиційні категорії. Розвиток гендерної ідентичності відбувається поетапно від раннього дитинства до дорослості. На неї накладаються біологічні впливи та соціокультурні умови. Зі свого боку, ступінь узгодженості гендерної

ідентичності з очікуваннями оточення суттєво впливає на самооцінку й загальне психічне здоров'я людини.

## **1.2 Підлітковий вік як сенситивний період становлення гендерної ідентичності**

Підлітковий вік традиційно вважається критичним або сенситивним періодом розвитку особистості, коли формується система особистісних цінностей і ідентичності. Зокрема, в юнацькому віці відбувається інтенсивний розвиток гендерної ідентичності: молоді люди активно усвідомлюють свою статеву приналежність, оцінюють соціальні ролі та очікування, що до них висуваються. Дослідження підкреслюють, що саме в підлітковому віці гендерна ідентичність стає більш окреслено, цей період характеризується збільшенням самосвідомості та рефлексії щодо гендерних норм, які суттєво впливають на формування індивідуальної гендерної ідентичності. Отже, підлітковий період є особливо чутливим для встановлення гендерних уявлень і стереотипів, оскільки саме в цьому віці людина активно переосмислює своє місце в соціумі та власні погляди [24; 37].

У підлітковому віці значно поглиблюється когнітивний розвиток. Поява формальної операційної стадії мислення дозволяє підліткам мислити абстрактно, аналізувати власні думки і почуття, а також уявляти складні соціокультурні конструкти, зокрема гендерні ролі. Нові здібності абстрактного мислення дають змогу формувати більш складні уявлення про себе та своє місце у світі, що сприяє усвідомленню гендерної ідентичності як частини цілісного образу «Я». Дослідження показують, що в цей період підлітки починають не просто сприймати передані суспільством шаблони поведінки, а критично аналізують їх і формують власне уявлення про гендерні ролі [37]. Таким чином, когнітивний розвиток під час переходу до дорослості робить підлітків здатними до свідомого конструювання ідентичності, зокрема й гендерної.

Підлітки перебувають у стадії активного формування моральних цінностей та переконань, які тісно пов'язані з ідентичністю. Самоідентифікація за статтю поєднується з пошуками власної системи цінностей, що відображається і в гендерних уявленнях. Як відзначають дослідники, підлітки виявляють високу усвідомленість особистої ідентичності через аспекти гендерних уявлень, соціальних ролей, моральних цінностей та інтересів. Емоційно-психологічно цей період характеризується пошуком самореалізації і визнання в групі: відчуття приналежності до певної статі часто супроводжується бажанням отримати схвалення від однолітків та значущих дорослих. Активне емоційне життя може призводити до конфліктів саме через суперечливі очікування щодо гендерних ролей. У цей час цінності, пов'язані з гендером, можуть розмиватися або радикально переформатовуватися в бік свободи самовираження, адже підлітки задають собі питання «що для мене означає бути хлопцем/дівчиною» [25]. Загалом, емоційно-ціннісна сфера підлітків формується інтенсивно, вони будують власні ідеали та життєві цілі, втілення яких тісно пов'язане з представою про власну гендерну роль.

Юнацький вік характеризується значним зростанням рефлексивних здібностей і самосвідомості. Саме в цей період підлітки починають активно аналізувати власні переживання, можливості та соціальні ролі [24]. Інтенсивне зростання самосвідомості відбувається водночас із фізіологічним дозріванням, настанням пубертату та радикальними змінами в зовнішності. Ці зміни роблять тіло особистості яскравим маркером статі, посилюючи його значимість у формуванні гендерного досвіду. Позитивні або негативні переживання, пов'язані зі своїм тілом, впливають на сприйняття статі, підлітки можуть із гордістю переживати набуті чоловічі чи жіночі риси, або ж відчувати дискомфорт і невпевненість, що підсилює потребу в підтвердженні своєї ідентичності з боку інших. Таким чином, розвиток самосвідомості в поєднанні з тілесністю створює базу для усвідомлення своєї статевої приналежності. Варто відзначити, що підлітки активно переосмислюють своє місце в суспільстві, що свідчить про їхню готовність до самовизначення та взаємодії з оточуючим

світом [25]. Ці процеси віддзеркалюють етап становлення особистості, коли пізнання себе й свого тіла стає невіддільним від гендерної самовизначеності.

Формування гендерної ідентичності у підлітків відбувається не у вакуумі, а під потужним впливом соціального оточення. Основні зовнішні чинники це сім'я, однолітки, шкільне середовище та засоби масової інформації [4; 25; 53].

Дослідження однозначно показують, що родина є важливим джерелом формування гендерних уявлень у підлітків. На основі аналізу численних праць виокремлено три ключові фактори в родині, що впливають на гендерну ідентичність підлітка: стереотипні уявлення батьків про гендерні ролі, стилі виховання та роль батька. Зокрема, виховання у повноцінній сім'ї з чіткими моделями чоловічої та жіночої поведінки сприяє усвідомленню підлітками традиційних гендерних ролей, тоді як підтримка батьками різноманітності може стимулювати формування гнучкішої гендерної ідентичності. За аналізом Лян Чжу, батьківські гендерні стереотипи і стиль виховання це основні чинники, що визначають, наскільки підліток сприйматиме традиційні гендерні ролі.

Одноліткова група грає особливу роль у підлітковому віці. Прагнення до соціального прийняття ісповідується через наслідування поведінки ровесників і відповідність груповим нормам. Груповий тиск часто змушує підлітків демонструвати припустиму гендерну поведінку, наприклад, деякі дослідження показують, що тиск однолітків посилює бажання підлітків «конформуватися» до гендерних очікувань. Хоча точні механізми впливу різні, узагальнено можна сказати, що група друзів і шкільне середовище виступають культурними фільтрами і через них підліток отримує підтвердження або виклик власним уявленням про гендер. Так, дружнє коло може заохочувати прояв традиційних рис або, навпаки, підтримувати нестандартні вибори індивіда, включно з експериментами з ідентичністю. У результаті соціальна взаємодія з однолітками формує міжгендерні упередження та відчуття тиску на конформність, але водночас може стати ресурсом підтримки альтернативних гендерних уявлень.

Школа – це простір офіційної та неформальної освіти, де підлітки здобувають знання про соціальні ролі та навички соціалізації. Під час навчання юнаки та дівчата стикаються з гендерними очікуваннями від вчителів і однокласників. Хоча конкретних досліджень впливу школи на гендерну ідентичність малувато, можна стверджувати, що освітнє середовище є інституцією, яка або підтримує усталені гендерні моделі, або сприяє їх перегляду. У будь-якому разі школа формує соціальні норми та цінності, до яких пристосовується підліток, тож вона впливає і на моделі його гендерної поведінки.

Сучасні канали масової інформації та Інтернет-середовища є надзвичайно потужним джерелом гендерних повідомлень. Медійний простір пропонує підліткам широкий спектр образів гендерного ідеалу та ролей. Практично всюди гендерні стереотипи присутні у вигляді простих, схематичних і часто емоційно забарвлених уявлень про чоловіків і жінок. Як наголошують дослідники, соціальні мережі дійсно відіграють важливу роль у формуванні гендерних стереотипів: вони пропонують шаблони поведінки та очікувань, які підлітки сприймають часто на підсвідомому рівні. Наприклад, у віртуальному просторі підліток може вбирати уявлення про ідеальну зовнішність чи соціальні ролі із глобальних брендів, відеоблогерів, друзів та рекламних меседжів. Значущим є й те, що інформація з мереж часто сприймається без критичного аналізу, тому її вплив на уявлення молоді про правильну маскуліність або фемінність є доволі стійким. У підсумку ЗМІ та соціальні платформи створюють контекст, в якому гендерні норми постійно обговорюються та переформатовуються, що особливо актуально для підлітків у фазі активного самовизначення.

Отже, підлітковий вік є надзвичайно чутливим періодом для становлення гендерної ідентичності. Інтенсивний розвиток самосвідомості й абстрактного мислення у поєднанні з бурхливими емоціями та фізичними змінами створюють умови, в яких юнак чи дівчина активно формують своє розуміння статевих ролей та власного місця в соціумі. Цей процес відбувається під

впливом численних внутрішніх і зовнішніх чинників: від діалогів з близькими людьми до інформаційного середовища, що постійно пропонує нові моделі гендерної поведінки. Розуміння особливостей цих змін допомагає створювати підтримку для підлітків у самовизначенні та запобігати негативним наслідкам непорозумінь гендерних ролей у цей складний період розвитку.

### **1.3 Психологічна природа медіакультури та її роль у формуванні гендерних стереотипів**

Медіакультура охоплює сукупність інформаційно-комунікаційних засобів та технологій, які функціонують у суспільстві, а також способи їхнього виробництва та сприймання. Як зауважує Почуєва, медіакультура – це культура сприймання і виробництва соціальними групами та соціумом у цілому сукупності інформаційно-комунікаційних засобів, пошуку, збирання, виробництва і передавання інформації. Іншими словами, медіакультурою можна назвати як масовий інформаційно-комунікаційний контекст, так і здатність особистості орієнтуватися в ньому. В умовах сучасних технологій медіакультура фактично створює нове середовище існування або нову реальність [23], в якому особистість опановує інформацію та комунікує з іншими.

Психологічна природа медіавпливу полягає у його соціально-психологічних механізмах: медіа як явище формують стосунки індивідів із довкіллям через повідомлення і образи. Наприклад, Вітюк підкреслює, що соціально-психологічна природа медіавпливу обумовлює його активний, навіть агресивно-пропагандистський характер, адже медіа-повідомлення діють переконливо та маніпулятивно, спрямовуючи увагу аудиторії на певні інформаційно-комунікаційні цілі [9]. У психологічному вимірі це означає, що медіакультура формує уявлення про реальність і цінності, підтримуючи чи оспорожуючи певні установки. Зокрема, через медіасоціалізацію індивід набуває типові уявлення та норми, включно з гендерними, притаманні його культурному середовищу. Таким чином, медіакультура виступає майданчиком

для накопичення і відтворення соціальних уявлень, вона не просто віддзеркалює суспільні настрої, а й активно конструює їх, визначаючи нові вимоги до моделі поведінки особистості [23].

Медіакультура відіграє ключову роль у закріпленні гендерних стереотипів, тобто стандартизованих уявлень про те, якими мають бути чоловіки та жінки в суспільстві. У медійних повідомленнях ці стереотипи часто проявляються через мову, образи та сюжети. Наприклад, аналіз інтернет-коментарів показує широке використання словосполучень і виразів із гендерним забарвленням, що найповніше характеризують протилежні статі. Особливо виразним є відображення традиційних ролей. Як виявлено Гірняком, в інтернет-спілкуванні переважають теми особистого та сімейного життя, тоді як сюжети про роботу чи професійні успіхи залишаються маргіналізованими [10]. Це означає, що образ жінки в мас-медіа найчастіше пов'язаний із домом і сім'єю, а чоловіка зі сферою активності поза нею, що підсилює усталені культурні уявлення.

Крім того, медіапростір часто базується на жорсткій бінарній опозиції маскулінності-фемінінності. Згідно з дослідженням, сучасна медіакультура закладає в свідомість прості протиставлення: маскулінність асоціюється з активним, творчим, раціональним началом, тоді як фемінінність з пасивним, репродуктивним, емоційним. Ці культурні коди підкріплюються і візуально, і лексично, створюючи символічну реальність, де успішний чоловік автоматично вважається енергійнішим та дієвішим, а успішна жінка – поєднує професійні амбіції із приватними ролями. Отже, медіакультура не лише відображає гендерні уявлення, а й скріплює їх у свідомості, витворюючи систему стереотипів, засновану на цих культурних опозиціях [2].

У соціальних мережах та Інтернет-медіа підліткова аудиторія виступає основним споживачем такого контенту. Як показало опитування Андрієвої, учнівська молодь є цільовою групою гендерно забарвленої інформації в Інтернеті, і саме через вплив на підлітків відбувається формування установок про гендерні ролі [2]. Гендерно-забарвлені слова і наративи активно

тиражуються в медіакомунікаціях. Наприклад, у тематичних дослідженнях відзначено випадки «стереотипу Барбі»: медійні образи формують у дітей нереалістичні очікування щодо зовнішності та ролі жінки. Аналіз контенту доводить, що гендерні стереотипи вирізняються високою частотністю, усі статі часто обговорюють сімейні та особисті цінності [10]. Соціальні мережі вважаються важливим інструментом формування громадської думки. Водночас у демократичному суспільстві вони надають масову платформу для дискусій, але теж можуть підсилювати традиційні уявлення. Наприклад, автори підкреслюють, що в соціальних мережах зберігаються механізми гендерної нерівності: контент побудований так, що відтворюється бінарний поділ, що закріплює стереотипні ролі [2].

Медіакультура перебуває в постійному взаємозв'язку з ширшими культурними процесами. По-перше, вона є продуктом взаємодії масової культури і технологій комунікації, так як медіа віддзеркалюють усталені культурні норми, але й транслюють їх на нові покоління. Так, медіаосвіта розглядає медіакультуру як діяльність, що відображає актуальні суспільні запити і розвивається разом із ними. По-друге, медіакультура пропонує нову реальність сприйняття, яка може змінювати старі уявлення. Як наголошується в дослідженнях, сформована на високому рівні медіакультура суттєво змінює поведінку та очікування людей [23]. Зокрема, медійні продукти часто вбудовують глибокі соціальні кліше: як підкреслено, за рахунок підбору лексики та образів у соціальних мережах суспільство знову й знову вчиться ділити ролі за традиційними ознаками [2; 10].

Дослідження показують, що одним із чинників, що змінюють гендерні стереотипи, є зростання обізнаності й спілкування. Наприклад, у проведеному аналізі виділено, що саме комунікація й спільна діяльність, а також об'єднання людей для досягнення спільних цілей і збільшення знань про світ сприяють зміні стереотипів [10]. Тобто ширша медіаосвіта та міжособистісне обговорення медійного контенту можуть послабити традиційні стереотипні моделі. Соціальні платформи виявляються не лише каналом розваг, а й засобом

соціалізації. Як зазначають автори, одним із загальних призначень соцмереж є формування громадської думки. Водночас через алгоритмічну стрічку новин та тематичні спільноти контент може потрапляти до аудиторії з однорідними світоглядами. У результаті інформаційне поле може фрагментуватися за культурними ознаками, у тому числі за гендерними [2]. Наприклад, аналіз цікавостей підлітків вказує, що дівчата більше залучені до контенту про моду, красу і красноремісництво, а хлопці до спорту, техніки та ігор [10]. Такий самосортувальний ефект посилює сприйняття «жіночих» і «чоловічих» сфер як окремих соціальних реалій.

Таким чином, медіакультура, як комплексне соціокультурне явище, формує гендерні стереотипи через зміст та структуру медійних повідомлень і спосіб їхнього сприйняття. На теоретичному рівні дослідники визначають медіакультуру як ключовий чинник соціалізації і продукт взаємовпливу масової культури і масової комунікації. У цьому сенсі роль медіакультури психологічно полягає в утвердженні певних образів і настанов, у тому числі гендерних, шляхом повторюваних символів і наративів, які люди сприймають як частину соціокультурної дійсності.

### **Висновки до розділу 1**

Гендерна ідентичність є складним інтегративним феноменом, що поєднує біологічні передумови з соціально-культурними впливами та психічними механізмами конструювання образу власного «Я». Її розвиток відбувається послідовно, починаючи з раннього дитинства і досягаючи відносної стабільності у дорослому віці, при цьому зберігаючи варіативність у формах самовираження та переживання. Теоретичні підходи, а саме психоаналітичний, когнітивний та соціальний, демонструють, що гендерна ідентичність не є вродженою характеристикою, а формується у взаємодії дитини з батьками, однолітками, соціальними інститутами та культурними нормами. Біологічні фактори, зокрема гормональні й генетичні впливи, визначають базові передумови, однак їхній ефект значно модифікується соціальним контекстом і

культурними дискурсами. Визнання багатоманітності форм гендерної ідентичності дозволяє розглядати її не як жорстко фіксовану, а як динамічну та індивідуалізовану характеристику особистості. Узгодженість між внутрішнім гендерним відчуттям та соціальним прийняттям суттєво впливає на рівень самооцінки, відчуття власної гідності та психічне благополуччя, тоді як відсутність підтримки або дискримінаційний тиск є предикторами психологічних порушень у підлітковому і дорослому віці.

Підлітковий вік постає як сенситивний період розвитку гендерної ідентичності, в якому взаємодіють когнітивні, емоційно-ціннісні, тілесні та соціальні чинники. Когнітивний розвиток забезпечує можливість абстрактного мислення і критичного осмислення гендерних ролей, що дозволяє підліткам переходити від простого засвоєння соціальних шаблонів до їх рефлексивного переосмислення. Емоційно-ціннісна сфера зумовлює інтенсивний пошук моральних орієнтирів і підтвердження ідентичності через взаємодію з ровесниками, що нерідко супроводжується конфліктами між особистими прагненнями та зовнішніми очікуваннями. Фізіологічні зміни пубертатного періоду активізують тілесне самосприйняття, роблячи власне тіло важливим маркером гендерного досвіду, який може як зміцнювати впевненість у власній ідентичності, так і провокувати відчуття невпевненості. Соціальне середовище виступає потужним контекстом, у межах якого гендерна ідентичність набуває своїх конкретних форм, залежно від того, чи ці інститути підтримують стереотипні моделі чи створюють умови для їх перегляду.

Психологічна природа медіакультури полягає у здатності інформаційно-комунікаційних засобів не лише відображати соціальну реальність, а й активно її конструювати через систему повідомлень, образів і символів. У межах цього процесу медіа формують механізми соціалізації, які відтворюють стандартизовані уявлення про гендерні ролі. Медіакультура закріплює бінарну опозицію маскулінності та фемінінності, наділяючи їх символічними значеннями, що структурують сприйняття суспільством «чоловічого» й «жіночого» як двох протилежних ієрархічних сфер. Підліткова аудиторія, яка

перебуває на етапі активного формування ідентичності, особливо чутлива до таких медійних впливів, оскільки саме через соціальні мережі та інші цифрові платформи засвоює установки й очікування щодо власної ролі у соціумі. Водночас освітній вимір медіакультури та міжособистісне обговорення медіаконтенту можуть виступати чинниками перегляду традиційних уявлень, відкриваючи простір для зміни стереотипних моделей.

## **РОЗДІЛ 2. КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ МЕДІАКУЛЬТУРИ НА ГЕНДЕРНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ПІДЛІТКІВ**

### **2.1 Аналіз зарубіжного досвіду психологічного супроводу формування гендерної ідентичності**

Питання формування гендерної ідентичності в дітей і підлітків та організації психологічної підтримки цієї групи дедалі більше виходить на перший план у світовій практиці. Згідно з сучасними дослідженнями, підлітки з гендерною невідповідністю суттєво частіше за своїх однолітків зазнають дискримінації, насильства й мають підвищений ризик депресії та суїцидальних намірів. Водночас позитивні фактори – такі як інклюзивні шкільні політики та підтримка родини – асоціюються зі значним поліпшенням психічного здоров'я та академічних показників гендерно- різноманітних підлітків. Це вказує на необхідність системного забезпечення безпечного оточення у школах, охороні здоров'я та соціальному середовищі. Отже, мета сучасних зарубіжних підходів полягає в тому, щоб створити такі умови підтримки, де дитина може вільно досліджувати власну ідентичність без тиску стереотипів або обмежень.

У системі освіти психологічний супровід гендерно- різноманітних дітей найчастіше реалізується через комплекс заходів, спрямованих на протидію дискримінації і створення інклюзивного середовища. Наприклад, численні зарубіжні дослідження показують, що наявність у школі політик, які офіційно захищають і підтверджують гендерну ідентичність учнів, сприяє поліпшенню їхнього психічного здоров'я. Такі заходи включають антибулінгові правила з

конкретним згадуванням гендерної ідентичності, забезпечення доступу до туалетів та роздягалень, що відповідають ідентифікованій статі учня, а також дозвіл на використання учнями обраного імені й займенників. На практиці це може означати підготовку методичних рекомендацій і тренінгів для вчителів та шкільних психологів, аби вони розуміли потреби ТГД-дітей і могли ефективно підтримувати їх. Зокрема, аналітичні огляди вказують, що відсутність чітких настанов змушує шкільних психологів покладатися на власні ціннісні установки у роботі з гендерно- різноманітними учнями. Натомість оптимальним вважається системний підхід: психологи в освітніх закладах виступають адвокатами учнів, ініціюють просвітницькі програми й роботу зі шкільним колективом, а також тісно співпрацюють із батьками та медичними фахівцями.

Практики психологічного супроводу в школах також містять індивідуальні консультивання і підтримку дітей у процесі соціального переходу. Наприклад, у деяких країнах класні та позакласні заняття з толерантності охоплюють обговорення гендерної різноманітності, а у Великій Британії та США для гендерно- різноманітних учнів створюють спеціалізовані клуби чи групи підтримки. Відповідно, позитивний ефект таких заходів засвідчено експертами: той факт, що школярі з ТГД ідентичністю мають доступ до позитивних моделей та прихильного середовища (наприклад, через програми просвіти педагогів), пов'язано із зниженням показників травматизації та депресії. Водночас у літературі звертають увагу на відсутність рівномірності – адже далеко не у всіх країнах існують єдині програми підготовки вчителів з гендерної компетентності або національні рекомендації для психологів шкіл. Це означає, що ефективність таких програм значною мірою залежить від волі окремих шкільних систем і активності професійних спільнот.

У медичних установах психологічний супровід гендерно- різноманітних дітей і підлітків звичайно є складовою комплексного мультидисциплінарного підходу. У багатьох розвинутих країнах створені спеціалізовані гендерні клініки або центри, де дитячі психіатри, психологи, педіатри та ендокринологи

спільно консультують сім'ї. Наприклад, результати глобального опитування клінік у кількох країнах Європи, Австралії та Північної Америки показали, що майже у всіх таких службах існують мультидисциплінарні команди, проте їхній склад і протоколи відрізняються між країнами. У переважній більшості сервісів покладено виконання міжнародних клінічних настанов (на кшталт WRATH), а деякі країни розробили власні стандарти. Водночас фахівці зазначають, що у практиці багатьох закладів саме психосоціальна підтримка пацієнтів і сімей часто є недостатньо розвиненою: зазвичай основний акцент робиться на медичні аспекти (гастричні блокатори, гормони) і діагностику, а систематичні методи оцінювання результатів психотерапії зустрічаються рідко [38].

Що стосується психотерапевтичних підходів, то в міжнародній практиці переважає т.зв. підтримувально-спрямований (affirmative) підхід. Згідно з ним, психолог активно підтримує дитину у процесі самовизначення, сприяє підвищенню її самооцінки і ніколи не намагається примусово змінити гендерні відчуття дитини. У Канаді, наприклад, це зафіксовано у позиції Педіатричного товариства країни: лікарі мають діяти спільно з підлітками, розвивати їхнє почуття автономії й тлумачити власний досвід дитини як цінне джерело інформації. Важливими методами у цьому контексті є консультування сім'ї, психоосвіта батьків про специфіку розвитку ТГД-дітей та підтримка позитивного батьківсько-дитячого зв'язку. Відповідні рекомендації ґрунтуються на доказах: дослідження показують, що діти з ТГД-ідентичністю, які відчувають підтримку з боку батьків та близьких, демонструють практично нормальні рівні депресії і суттєво нижчі показники суїцидальних намірів, ніж ті, хто не має такої підтримки. Натомість у країнах Північної Європи підхід може бути дещо іншим: наприклад, нещодавні шведські медичні настанови 2022 року рекомендують забезпечити практично всім дітям до 18 років першочерговий доступ до психотерапевтичної допомоги і відкладати медикаментозні зміни до вирішення психосоціальних проблем. Порівняно з цим, нові німецькі правила 2024 року зробили акцент на більш ранній інтеграції медичних інтервенцій, відкинувши вимогу проходження психотерапії перед

призначенням гормонів для неповнолітніх. Така різниця ілюструє, як культурний і законодавчий контекст впливає на організацію супроводу: в обох підходах психотерапевтична робота залишається ключовою, але варіюється пріоритетність тих чи тих методів.

Системи соціальних служб (наприклад, інституції опіки над дітьми, притулки, програми профілактики бездомності) поступово визнають необхідність спеціалізованого підходу до гендерно- різноманітної молоді. Загалом зарубіжні огляди показують, що ЛГБТК-підлітки є надмірно представлені в закладах поза сім'ями і стикаються там із численними формами стигми й дискримінації. Наприклад, дослідження в Англії вказують, що молоді люди з ТГД часто опиняються під наглядом соцслужб через відсутність приймаючої родини, але водночас страждають від «подвійної дискримінації» і навіть переслідування у закладах, де доглядачі не мають чітких правил щодо гендерної рівності. Ця ситуація висвітлює актуальність розробки спеціальних політик: міжнародні правозахисні організації закликають прийомні сім'ї та дитячі будинки ухвалювати антидискримінаційні правила, забезпечувати навчання працівників з питань гендерної різноманітності і створювати консультаційні послуги для таких підлітків. Враховуючи отримані дані, можна стверджувати, що відсутність підтримки соціальних служб обертається для ТГД-дітей погіршенням психічного здоров'я та соціальної адаптації [38]. Натомість запровадження програм, що гарантовано враховують потреби гендерно- різноманітної молоді, сприятиме їхній безпеці й знизить ризики травмування в екстремальних ситуаціях.

Окрім освітньої і медичної системи, психосоціальна підтримка надається через громадські організації, програми наставництва, кризові центри та онлайн ресурси. У багатьох країнах світу, особливо в США й Західній Європі, функціонують неурядові організації на кшталт дитячих кризових ліній «The Trevor Project», що пропонують психологічні консультації для ЛГБТК-підлітків та їхніх родин. Ці ініціативи займаються також підготовкою спеціалістів соціальної сфери та поширенням практик толерантності. З наукової точки зору,

важливим фактором є системна «гендерночутлива» підготовка фахівців різних галузей. Зокрема, рекомендації ЮНІСЕФ України акцентують на необхідності включення гендерної тематики в освіту психологів: фахівці повинні знати теорії розвитку гендерної ідентичності, вміти виявляти гендернозумовлені проблеми і застосовувати гендерночутливе спілкування. Так, посібник з гендерної компетентності підкреслює, що врахування гендерного аспекту полегшує можливість фахівців розуміти та задовольняти потреби кожної дитини й родини без транслювання гендерних стереотипів. Крім того, культурний контекст кожної країни накладає відбиток на доступність послуг: наприклад, у деяких європейських країнах існують гарантії державного фінансування гендерно-специфічних програм у школах чи клініках, тоді як у інших підтримка відбувається переважно силами громадянського суспільства.

Законодавче поле має як прямий, так і опосередкований вплив на психологічні практики. У частині країн ухвалені закони, що оберігають права ТГД-молоді (заборона конверсійної терапії, заборона дискримінації за гендерною ознакою), що створює сприятливі умови для відкритого супроводу. Водночас в інших країнах мають місце обмеження – наприклад, заборони на гендер-афірмінг медичні інтервенції або навіть шкільні реформи, що ускладнюють підтримку. Наприклад, у США з 2017 року спостерігається потужна хвиля законодавчих ініціатив: у низці штатів були або намагалися бути введені заборони на гормональне лікування неповнолітніх та інші обмеження, тоді як водночас на федеральному рівні постійно зростає кількість освітніх проектів з підготовки педагогів і поліпшення шкіл для ЛГБТК-учнів. Такий політичний контекст демонструє, що практика супроводу формується під тиском як позитивних, так і негативних тенденцій. Ефективність впроваджених моделей підтверджується даними: підтверджено, що участь у психологічних програмах, які підтримують гендерну свободу вираження, сприяє зменшенню симптомів депресії та занепокоєння у підлітків. Однак закордонні автори також відзначають недостатню систематизацію даних – часто практики впроваджуються на рівні індивідуальних ініціатив, і численні звіти про успіхи

не завжди знаходять підтвердження суворими науковими дослідженнями або моніторингом [38].

Таким чином, зарубіжний досвід психологічного супроводу формування гендерної ідентичності в дітей і підлітків демонструє комплексний підхід. У прогресивних країнах закріплюється принцип надання підтримки в усіх сферах життя дитини, із заохоченням сімей до відкритого діалогу та з мінімізацією виключно медичних інтервенцій до того, як проведено ґрунтовні психоосвітні заходи. Різноманітність моделей відображає культурні та політичні особливості кожної країни, але в цілому світова тенденція – уніфіковане визнання того, що належне психологічне та соціальне супроводження сприяє кращій адаптації і благополуччю ТГД-дітей. Незважаючи на деякі суперечності у підходах, наприклад, між країнами з орієнтацією на мультидисциплінарну терапію і тими, що віддають перевагу обережному психотерапевтичному супроводу, всі дослідження сходяться на тому, що створення приймаючого і підтримуючого середовища є критично важливим для формування здорової гендерної ідентичності молоді.

## **2.2 Психологічні підходи до профілактики негативного впливу медіаконтенту на формування гендерної ідентичності підлітків**

Медіапростір та соціальні мережі відіграють вирішальну роль у формуванні уявлень підлітків про гендерні ролі. Дослідження показують, що на медіаконтенті досі панують жорсткі гендерні стереотипи, об'єктивація та сексуалізація, які підлітки активно засвоюють. Експозиція таких стереотипних представлень посилює віру в традиційні гендерні норми, сприяє поширенню сексизму та навіть агресивних моделей поведінки. Так, наприклад, вплив гендерно-нерівноправних образів у ЗМІ пригнічує амбіції дівчат і викликає сором через невідповідність соціально нав'язаним ідеалам, а у хлопців може формувати агресивні або токсичні патерни поведінки. Учені пов'язують постійну присутність гендерних стереотипів у медіа з низкою негативних

наслідків для здоров'я молоді: внутрішньою напругою, заниженою самооцінкою, депресією, порушенням харчової поведінки тощо [49].

Цей вплив особливо небезпечний для гендерно-розмаїтих підлітків: вони часто стикаються з додатковим тиском і дискримінацією через медіаповідомлення. Статистика свідчить, що успішно впроваджені шкільні програми з медіаграмотності пов'язані зі зниженням рівня депресії серед таких учнів. Дослідники підкреслюють, що необхідно враховувати гендерну чутливість: наявність професійно розроблених просвітницьких програм із медіаграмотності сприяє психічному здоров'ю молоді і запобігає виникненню важких наслідків довготривалого впливу несприятливого контенту [34; 40]. Таким чином, актуальним завданням є розробка і впровадження психологічно обґрунтованих заходів, що знижують ризики гендерної стереотипізації підлітків засобами масової інформації.

Науково-методичний арсенал психологів пропонує низку підходів, спрямованих на посилення критичного сприйняття медіа-контенту та зміцнення внутрішніх ресурсів підлітків. Серед них провідне місце займає медіаграмотність і просвітницькі програми. Когнітивне навчання критичному аналізу медіапослань формує в підлітків навички розпізнавати упередження в рекламі, серіалах чи соцмережах і ставитися до них скептично. Наприклад, програма «Media Aware» (США) показала, що інтеграція медіаграмотності в шкільну програму сприяє зростанню критичного мислення підлітків і їхньої здатності деконструювати сексуалізовані та стереотипні медіа-повідомлення. За даними Scull і співавт., такі програми покращують самооцінку та інтенції щодо захисту власного здоров'я, оскільки літній підліток навчений співставляти реальність із викривленим медійним образом, ставити під сумнів ідеальні стандарти краси або поведінки [50]. Такі інтервенції зменшують негативний ефект телевізійного чи інтернет-контенту, адже підліток здобуває навички оцінювати правдивість інформації та виявляти захисні стратегії проти шкідливих медіауявлень.

Когнітивно-поведінковий підхід також є ключовим у профілактиці медійних впливів. У його межах працюють з внутрішніми установками і вмінням самоуправління: підлітків вчать помічати свої автоматичні негативні думки і спотворення, обговорювати їх і переформулювати. Згідно з Sacchetti, технології когнітивно-поведінкової терапії можна поєднувати з медіаграмотністю: підлітки навчаються критично оцінювати зміст з соціальних мереж, ставити під сумнів міфи й ілюзії, які вони створюють, і формувати реалістичніші погляди на свою гендерну ідентичність [48]. Таким чином, психотерапевтичні бесіди чи тренінги допомагають подолати дисонанс між внутрішнім сприйняттям себе і ідеалами, нав'язаними медіа, сприяючи стабільнішому самоусвідомленню підлітків.

Велика роль належить сімейним і виховним стратегіям. Активна батьківська позиція, коли дорослі обговорюють із дітьми побачене на телебаченні або в мережі, значно підвищує медіаграмотність родини. Наприклад, вважають деякі дослідники, що активне пояснення й спільний перегляд змушують підлітків замислитися над правдивістю ігрових сюжетів та реклами. Цей підхід запобігає необґрунтованій ідентифікації з медіаперсонажами, адже батьки вчать дітей ставити запитання: «наскільки цей образ віддзеркалює реальність?», «які інші моделі життя ще існують?». Паралельно рекомендується встановлювати певні обмеження на час і види медіаспоживання, що особливо ефективно зменшує гіперспоживання шкідливого контенту [33]. Таким чином, сім'я стає медіапровідником, який допомагає послабити тиск однотипних гендерних зразків.

Шкільне середовище – природний майданчик для реалізації профілактичних програм. Під час уроків психології чи спеціальних факультативів із медіаграмотності підлітків навчають розрізняти медіевпливи: аналізують журнальні статті, рекламу, відеокліпи з урахуванням гендерної тематики. Дослідження показали, що учні шкіл із сильними програмами медіаграмотності демонструють вищий рівень критичного осмислення інформації та нижчий рівень депресивних симптомів. Практичні заняття

включають перевірку фактів, деконструкцію сцен, рольові ігри – все це формує у підлітків усвідомлене ставлення до інформації. Важливо також, що педагогічні колективи вправі ініціювати інтеграцію гендерної тематики: так, визначено спеціальний термін «гендерно-чутливі матеріали» – контент, спрямований на подолання дискримінації за ознакою статі [52]. Впровадження таких матеріалів в освітні курси сприяє формуванню толерантних уявлень про гендер і зменшенню шкідливих установок.

Не менш важливим є залучення соціально-когнітивного аспекту: підлітки багато вчаться через спостереження за ровесниками й авторитетами. Тому медіапроєктам і кампаніям вигідно пропонувати позитивні моделі гендерної ідентичності – які відкидають жорстку дихотомію, показують різноманітність ролей. Організуючи дискусії в класі або групи підтримки, психологи стимулюють підлітків обговорювати переглянуті ролі, обмінюватися поглядами та розвивати емпатію. Феміністичні та гендерні аналізи також дають підставу для саморефлексії: у груповій або індивідуальній роботі заохочують ставити запитання «чи відповідаю я тому ідеалу, що його нав'язують ЗМІ?» і «що я ціню в собі насправді?». Такі гуманістичні елементи підходу зміцнюють самоповагу та автентичність підлітків, допомагають їм протистояти зовнішнім стереотипам.

Загалом профілактичний ефект досягається в комплексі: індивідуальні консультації, групові тренінги, сімейні консультації та школа взаємодоповнюються. Психологи в роботі з підлітками повинні враховувати їхній віковий розвиток, особистісні особливості і контекст середовища. Прикладне поєднання методів – від когнітивної терапії до виховних стратегій у сім'ї – дозволяє підвищити медіаграмотність підлітків і сформувати у них здорове гендерне самосприйняття. Лише системна реалізація таких підходів в освітніх закладах та родинях гарантує найвищу ефективність: підлітки отримують підтримку у розвитку критичного мислення, позитивного образу себе та правомірного сприйняття гендерної різноманітності.

## Висновки до розділу 2

Аналіз зарубіжного досвіду та теоретико-прикладних підходів до профілактики деструктивного впливу медіакультури на гендерну ідентичність підлітків засвідчив необхідність багаторівневої та комплексної системи психологічної підтримки, що охоплює освітній, медичний, соціальний і сімейний контексти. Вивчення міжнародних практик показало, що найефективніші моделі супроводу ґрунтуються на інтеграції інклюзивних шкільних політик, гендерночутливої психологічної підготовки фахівців, мультидисциплінарного медичного супроводу та активного залучення сім'ї до процесу формування ідентичності. У країнах із розвиненими системами підтримки домінує афірмативний підхід, який визнає цінність внутрішнього досвіду дитини та спрямований на створення безпечних умов для самодослідження. Водночас порівняння різних моделей підтвердило, що практики психологічного супроводу залишаються чутливими до культурних, правових та політичних контекстів, що формують неоднорідність як у доступності послуг, так і в їхній ефективності.

Поглиблений аналіз психологічних механізмів впливу медіаконтенту на формування гендерної ідентичності показав, що медіапростір виступає одним із ключових агентів соціалізації, здатним як підтримувати, так і підірвати здорове самоусвідомлення підлітків. Гендерні стереотипи, сексуалізовані образи та нерівноправні моделі, які домінують у ЗМІ та соціальних мережах, здатні транслювати деструктивні уявлення про соціально прийнятні ролі, знижувати самооцінку, посилювати гендерне тривожне переживання й провокувати викривлене уявлення про себе. Гендерно-розмаїті молоді люди виявилися найбільш уразливою групою, адже медіадискурс нерідко посилює соціальний тиск та інтерналізовану стигму. Цей факт підкреслює важливість розробки спеціалізованих превентивних програм, орієнтованих не лише на розвиток критичності мислення, а й на підтримку психічного здоров'я підлітків, які стикаються з подвійною дискримінацією у медійному середовищі.

Доведено, що найдієвіші профілактичні стратегії об'єднують розвиток медіаграмотності, когнітивно-поведінкові інтервенції та системну роботу з батьками й педагогами. Освітні програми, інтегровані в шкільний простір, дозволяють сформувати у підлітків навички деконструкції медіапослань і здатність ідентифікувати приховані механізми гендерної нерівності. Практики когнітивно-поведінкової терапії сприяють зменшенню впливу медійних спотворень через опрацювання автоматичних негативних думок, розвиток саморегуляції та формування реалістичних уявлень про власну гендерну ідентичність. Не менш важливою виявилася роль сімейних стратегій, оскільки саме в межах родинного діалогу формується первинна медійна критичність і підтримка, що виступає сильним захисним чинником для емоційного добробуту підлітків.

Комплексний аналіз продемонстрував, що профілактика деструктивного впливу медіакультури повинна здійснюватися одночасно на особистісному, сімейному та інституційному рівнях. Поєднання медіаосвітніх програм, психологічного консультування та соціальних ініціатив створює умови для зміцнення внутрішніх ресурсів підлітків, підвищення їхньої здатності протистояти стереотипним медійним моделям та формування цілісного, стабільного та автентичного образу власної гендерної ідентичності. Системність таких підходів є вирішальною, адже саме узгодженість впливів забезпечує найбільш ефективну профілактику психологічних ризиків.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАКУЛЬТУРИ НА ГЕНДЕРНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1 Організація і методи емпіричного дослідження

Організація нашого дослідження передбачала комплексний підхід до вивчення впливу медіакультури на формування гендерної ідентичності у підлітковому віці. Вихідною методологічною позицією стала ідея про те, що медіапростір сучасного підлітка виконує роль значущого соціалізуючого середовища, яке не лише інформує та розважає, але й конструює уявлення про соціально прийнятні моделі жіночності та чоловічності, впливаючи тим самим на структуру ідентичності. Дослідження було організоване у кілька взаємопов'язаних етапів, що дозволило послідовно простежити, як різні параметри медіазалученості та особистісних характеристик корелюють із особливостями гендерної ідентичності.

Емпірична частина дослідження проводилася на вибірці з 36 підлітків середнього та старшого шкільного віку. Такий віковий діапазон був обраний з огляду на психологічні особливості становлення особистості у цей період: саме в підлітковому віці інтенсивно відбувається процес самопізнання, пошук власної ідентичності, активне засвоєння культурних моделей та норм, зокрема тих, що стосуються гендерних ролей. Крім того, підлітки є найбільш активними користувачами соціальних мереж, що дозволяє фіксувати прямий вплив медіакультури на щоденне життя й самоусвідомлення.

Методологічний інструментарій дослідження включав кілька взаємодоповнювальних методів. Перш за все, було здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів у галузі психології розвитку, гендерних досліджень та медіапсихології. Це дозволило визначити теоретичні підвалини дослідження, окреслити понятійний апарат і сформулювати робочі гіпотези. Наступним кроком став контент-аналіз медіа-матеріалів, що транслюють гендерні образи, адже саме через їх зміст підлітки отримують уявлення про соціальні ролі, стосунки та очікування від чоловіків і жінок.

Емпіричний етап базувався на застосуванні психодіагностичних методик, підібраних з урахуванням завдань дослідження:

1. Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем, розроблена у 1974 році, є одним із найбільш визнаних інструментів для вивчення психологічної статі особистості (додаток А). Вона дозволяє не лише визначити вираженість маскулінних і фемінних рис, а й встановити рівень андрогінності, що є важливим для розуміння гнучкості гендерної ідентичності. Опитувальник складається з 60 тверджень, що відображають особистісні якості, серед яких 20 віднесено до маскулінних, 20 – до фемінних, а решта мають нейтральний характер. Відповіді респондентів оцінюються за принципом «так/ні», після чого обчислюються узагальнені показники маскулінності (М), фемінінності (F) та індекс статевої ідентичності (IS). Отримані результати дають змогу диференціювати виражену маскулінність, фемінінність, андрогінність або статево нейтральність.

Застосування цієї методики у нашому дослідженні має особливе значення, оскільки вона забезпечує можливість виявлення співвідношення маскулінних і фемінних характеристик у підлітків, що перебувають під впливом сучасної медіакультури. Медіаконтент активно транслює гендерні ролі, моделі поведінки та уявлення про соціально прийнятні якості для чоловіків і жінок. Використання опитувальника С. Бем дозволяє встановити, наскільки ці образи впливають на формування гендерної ідентичності та чи сприяють вони закріпленню традиційних стереотипів, чи навпаки – стимулюють розвиток андрогінності як більш адаптивного типу. Таким чином, методика виступає не лише діагностичним інструментом, а й засобом для глибшого розуміння зв'язку між медіакультурою та процесами становлення особистісної ідентичності підлітків.

2. Методика «Амбівалентний сексизм» (Ambivalent Sexism Inventory – ASI) та «Амбівалентність щодо чоловіків» (Ambivalence toward Men Inventory – AMI) у скорочених версіях є психодіагностичними інструментами, розробленими для вивчення подвійної природи гендерних установок (додаток

Б). В основі методики лежить концепція амбівалентного сексизму П. Гліка та С. Фіске, яка передбачає співіснування двох взаємопов'язаних, але протилежних установок: доброзичливих і ворожих. Доброзичливий сексизм пов'язаний із позитивно забарвленими, проте патерналістськими уявленнями про жінок, тоді як ворожий сексизм ґрунтується на негативних стереотипах і переконаннях про їхню соціальну роль. Аналогічно, у ставленні до чоловіків виокремлюють доброзичливі та ворожі компоненти, що дозволяє більш комплексно оцінювати структуру гендерних уявлень.

Методика складається з двох блоків тверджень: ASI включає 12 пунктів, спрямованих на виявлення доброзичливого та ворожого сексизму щодо жінок, а АМІ містить 10 пунктів, які відображають доброзичливе та вороже ставлення до чоловіків. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою від «категорично не згоден» до «повністю згоден». За результатами підрахунків визначаються середні показники чотирьох субшкал: доброзичливий сексизм (ASI-BS), ворожий сексизм (ASI-HS), доброзичливість до чоловіків (АМІ-ВМ) та ворожість до чоловіків (АМІ-НМ). Вищі значення свідчать про сильніше вираженість відповідних установок, нижчі – про їх слабшу представленість у структурі гендерних орієнтацій особистості.

Застосування цієї методики у нашому дослідженні має особливе значення, оскільки дозволяє виявити рівень амбівалентності у сприйнятті гендерних ролей серед підлітків. У сучасному медійному просторі активно транслюються суперечливі образи чоловічності та жіночності: з одного боку, романтизовані та ідеалізовані, з іншого – стереотипізовані й дискримінаційні. Використання опитувальників ASI та АМІ надає можливість простежити, наскільки медіакультура впливає на формування доброзичливих чи ворожих установок у підлітків, чи сприяє вона закріпленню традиційних гендерних стереотипів або формує критичне ставлення до них. У такий спосіб методика дозволяє не лише оцінити індивідуальні відмінності у сприйнятті гендерних

відносин, а й виявити соціокультурні чинники, що зумовлюють специфіку становлення гендерної ідентичності в умовах сучасної медіакультури.

3. Шкала залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale), розроблена M. G. Shahnawaz та U. Rehman, спрямована на діагностику рівня проблемного використання соціальних мереж і дозволяє оцінити, наскільки вони інтегровані у повсякденне життя особистості (додаток В). Опитувальник містить 11 тверджень, які відображають різні аспекти поведінкової та емоційної залученості до онлайн-середовища. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою, де 1 означає «абсолютно не згоден(-на)», а 7 – «повністю згоден(-на)». Методика дає змогу виділити три фактори: значущість соціальних мереж (когнітивна зайнятість і домінування думок про мережі), самопочуття за неможливості користування ними (емоційні реакції у ситуаціях відсутності доступу) та конфлікт через соціальні мережі (негативні наслідки у сфері сну, стосунків чи навчальної діяльності). Сумарний показник відображає загальний рівень залежності від соціальних мереж.

У нашому дослідженні ця методика має ключове значення, оскільки соціальні мережі виступають одним із найпотужніших каналів медіакультури, що формує уявлення підлітків про гендерні ролі, ідеали та стандарти поведінки. Надмірне залучення до соціальних платформ не лише підвищує інтенсивність контакту з медіаконтентом, а й зумовлює глибшу інтеграцію медійних образів у структуру особистісної ідентичності. Виявлення рівня залежності від соціальних мереж дозволяє простежити, наскільки інтенсивне використання цих ресурсів корелює з особливостями формування гендерної ідентичності. Таким чином, методика допомагає встановити, чи підсилює медіазалежність вплив гендерних стереотипів та моделей, що поширюються в онлайн-просторі, чи сприяє вона більш варіативному і критичному ставленню до них.

4. Шкала самооцінки Розенберга є класичним інструментом психодіагностики, що використовується для визначення загального рівня самоствавлення (додаток Г). Методика була створена М. Розенбергом у 1965

році і з того часу набула широкого застосування у психологічних дослідженнях різних вікових груп. Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають як позитивне, так і негативне ставлення до себе. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою від «повністю погоджуюсь» до «повністю не погоджуюсь». Частина тверджень має зворотне кодування, що дозволяє уникнути тенденції до однотипних відповідей. Підсумковий показник обчислюється шляхом сумування балів і відображає рівень глобальної самооцінки: чим він вищий, тим більш позитивним є ставлення особистості до себе.

У контексті нашого дослідження ця методика має особливе значення, оскільки самооцінка виступає важливим регулятором процесу формування гендерної ідентичності підлітків. Самосприйняття визначає готовність індивіда приймати або відкидати медійні образи чоловічності й жіночності, що активно транслюються сучасною медіакультурою. Високий рівень самооцінки може виступати захисним чинником, який сприяє критичному осмисленню медійних стереотипів і підтримує цілісність власної ідентичності. Натомість низька самооцінка підвищує вразливість до зовнішніх впливів, зокрема до ідеалізованих чи стереотипних моделей гендерних ролей, які нав'язуються медіапростором. Таким чином, шкала Розенберга дозволяє оцінити, наскільки рівень самоприйняття підлітків корелює з особливостями засвоєння медійних зразків і є важливим елементом аналізу взаємозв'язку між медіакультурою та формуванням гендерної ідентичності.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що медіакультура має істотний вплив на процес формування гендерної ідентичності підлітків, зумовлюючи засвоєння ними стереотипних уявлень про чоловічі та жіночі ролі. Водночас рівень самооцінки та інтенсивність використання соціальних мереж виступають медіаторами цього впливу: висока самооцінка та критичність до інформації зменшують схильність до засвоєння стереотипів, тоді як надмірна залежність від соціальних мереж посилює їх дію. Вважається, що розробка та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на формування

здорової гендерної ідентичності, сприятиме зниженню впливу медіастереотипів та підвищенню рівня толерантності й психологічного благополуччя підлітків.

Розробка психокорекційної програми здійснювалася на основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного вивчення особливостей гендерної ідентичності сучасних підлітків. Важливим методологічним підґрунтям стала ідея про те, що медіакультура не лише віддзеркалює соціальні уявлення про гендер, а й активно конструює їх, що в підлітковому віці особливо значуще у зв'язку з пошуком власного «Я». На цій основі було визначено мету, завдання та принципи програми, орієнтованої на інтерактивну роботу в групах старшокласників.

Етапи дослідження включали:

1. Діагностичний етап – збір даних про рівень сформованості гендерної ідентичності, особливості самооцінки та ступінь залучення до соціальних мереж. Це дозволило окреслити актуальні проблеми й запити учнів.

2. Проектувальний етап – визначення структури програми (кількість занять, логіка тем, тривалість) та добір ефективних методів роботи (групові дискусії, рольові ігри, аналіз медіаконтенту, вправи на емпатію). На цьому етапі було створено навчально-методичні матеріали та прописано сценарії занять.

3. Апробація – реалізація програми у повному обсязі (6–8 занять тривалістю 60–90 хвилин протягом навчального семестру). Учасники проходили психодіагностичне тестування до і після завершення курсу, що дозволило простежити динаміку змін у сфері гендерної ідентичності, самооцінки та ставлення до стереотипів.

4. Аналітичний етап – узагальнення результатів та визначення ефективності програми. Порівняння даних контрольних та експериментальних груп дало можливість оцінити, наскільки цілеспрямована робота сприяє формуванню більш гнучкого й толерантного ставлення до гендерних ролей.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Після проведення методик, з метою виявлення специфічних взаємозв'язків між основними особистісними та соціально-психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз. Результати респондентів за кожною методикою подано у додатку Д. У таблиці 2.1 представлено коефіцієнти кореляції Спірмена, що відображають силу та напрямок зв'язку між фемінністю, маскулінністю, проявами сексизму, ставленням до чоловіків, а також значущістю соціальних мереж, самопочуттям у разі їх відсутності, конфліктністю, залежністю від соціальних мереж і самооцінкою.

Таблиця 2.1

Матриця часткових кореляцій між досліджуваними змінними

Змінні	Фемінність	Маскулінність	Доброзичливий сексизм	Ворожий сексизм	Доброзичливість чоловіків	Ворожість чоловіків	Значущість соцмереж	Самопочуття без соцмереж	Конфлікт	Залежність від соцмереж	Самооцінка
Фемінність	—	— 0.798**	0.348*	— 0.403*	0.556** *	0.123	0.204	0.228	0.189	0.210	— 0.262
Маскулінність	— 0.798***	—	—0.255	0.535** *	— 0.503**	— 0.170	— 0.127	— 0.104	— 0.101	— 0.121	0.186
Доброзичливий сексизм	0.348*	—0.255	—	— 0.078	0.395* *	— 0.226	0.312	0.115	0.243	0.216	— 0.137
Ворожий сексизм	— 0.403*	0.535** **	—0.078	—	— 0.451**	0.049	— 0.095	— 0.175	— 0.152	— 0.132	— 0.296
Доброзичливість чоловіків	0.556***	— 0.503* *	0.395*	— 0.451**	—	0.023	0.266	0.350* *	0.403*	0.334*	— 0.296
Ворожість чоловіків	0.123	—0.170	—0.226	0.049	0.023	—	— 0.095	— 0.213	— 0.130	— 0.155	— 0.166
Значущість	0.204	—0.127	0.312	— 0.09	0.266	— 0.09	—	0.824***	0.900**	0.956***	— 0.180

соцмер еж				5		5			*		
Самоп очуття без соцмер еж	0.228	-0.104	0.115	- 0.17 5	0.350*	- 0.21 3	0.824 ***	-	0.90 9** *	0.93 9***	- 0.098
Конфлі кт	0.189	-0.101	0.243	- 0.15 2	0.403*	- 0.13 0	0.900 ***	0.909 ***	-	0.96 7***	- 0.192
Залежн ість від соцмер еж	0.210	-0.121	0.216	- 0.13 2	0.334*	- 0.15 5	0.956 ***	0.939 ***	0.96 7** *	-	- 0.162
Самоо цінка	- 0.262	0.186	-0.137	- 0.29 6	-0.296	- 0.16 6	- 0.180	- 0.098	- 0.19 2	- 0.16 2	-

\*Примітка: \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ .

Отримані результати демонструють низку статистично значущих зв'язків, що розкривають глибинні механізми поєднання гендерних характеристик, соціальних уявлень та залежності від соціальних мереж. По-перше, виявлено сильну негативну кореляцію між фемінністю та маскулінністю ( $\rho = -0.798$ ,  $p < 0.001$ ), що узгоджується з концепціями біполярності даних конструктів. Фемінність позитивно пов'язана з доброзичливим сексизмом ( $\rho = 0.348$ ,  $p < 0.05$ ) та доброзичливістю до чоловіків ( $\rho = 0.556$ ,  $p < 0.001$ ), що може відображати тенденцію до формування стереотипно підтримуючих, проте водночас патерналістських установок. Водночас фемінність виявилася негативно пов'язаною з ворожим сексизмом ( $\rho = -0.403$ ,  $p < 0.05$ ), що свідчить про зворотний зв'язок між орієнтацією на традиційні жіночі риси та агресивними упередженнями.

Маскулінність, навпаки, прямо корелює з ворожим сексизмом ( $\rho = 0.535$ ,  $p < 0.001$ ) та обернено з доброзичливістю до чоловіків ( $\rho = -0.503$ ,  $p < 0.01$ ), що підкреслює амбівалентний характер цього конструкту: орієнтація на маскулінні риси супроводжується схильністю до агресивних упереджень і меншим рівнем толерантності у взаєминах.

Особливий інтерес становить зв'язок між ставленням до чоловіків та іншими показниками. Доброзичливість до чоловіків виявляє позитивні

кореляції із самопочуттям без соціальних мереж ( $\rho = 0.350, p < 0.05$ ), конфліктністю ( $\rho = 0.403, p < 0.05$ ) та залежністю від соціальних мереж ( $\rho = 0.334, p < 0.05$ ). Це може відображати певну компенсаторну функцію уявлень про чоловіків, які водночас поєднуються з більшою чутливістю до соціальної динаміки.

Надзвичайно високі позитивні кореляції ( $\rho$  від 0.824 до 0.967,  $p < 0.001$ ) простежуються між значущістю соціальних мереж, самопочуттям без них, конфліктністю та залежністю від соцмереж. Це свідчить про єдиний психологічний кластер, у якому інтенсивність залучення до соціальних мереж прямо пов'язана з рівнем емоційної вразливості, конфліктними тенденціями та відчуттям залежності. Така закономірність підтверджує, що для сучасних респондентів соціальні мережі стають не лише інструментом комунікації, але й джерелом психологічного благополуччя або його втрати.

Що стосується самооцінки, то вона продемонструвала переважно негативні, хоча й статистично незначущі зв'язки з більшістю досліджуваних змінних. Найбільш помітними є тенденції до зниження самооцінки у разі зростання фемінності ( $\rho = -0.262$ ), доброзичливості та ворожості до чоловіків ( $\rho = -0.296$  і  $-0.166$  відповідно), а також у контексті посилення залежності від соціальних мереж ( $\rho = -0.162$ ). Це може свідчити про те, що надмірна орієнтація на соціальні та гендерні ролі може негативно впливати на глобальне ставлення особистості до себе.

Таким чином, результати часткової кореляції підтверджують наявність чітких взаємозв'язків між гендерними характеристиками, соціальними установками та впливом соціальних мереж, що дає змогу розглядати ці конструкти як взаємопов'язані елементи єдиної психологічної системи.

### **2.3 Розробка та апробація психокорекційної програми формування гендерної ідентичності у підлітків**

Формування здорової гендерної ідентичності підлітків є важливим завданням шкільної психологічної роботи, оскільки суспільні гендерні

стереотипи часто обмежують самореалізацію молоді людини та порушують її гармонійний розвиток [25]. У сучасному світі швидкий розвиток технологій і зміни культурних норм призводять до постійного перегляду уявлень про статеві ролі, тому юнацький вік стає критичною фазою самовизначення особистості. З огляду на це, розробка цілеспрямованої програми психокорекції дозволяє підтримати підлітків у процесі самопізнання й адаптувати їх до нових гендерних реалій.

Нами було розроблено психокорекційну програму формування гендерної ідентичності у підлітків (додаток Е). Мета програми полягає у створенні умов для формування адекватного гендерного самоусвідомлення, толерантного ставлення до гендерних відмінностей і зменшення впливу стереотипів на особистість учня. Задачі програми включають підвищення обізнаності підлітків щодо різноманітності гендерних ролей, розвиток критичного мислення до традиційних стереотипних уявлень, формування навичок взаємоповаги і взаєморозуміння серед однолітків. Особлива увага приділяється вихованню в учнів толерантності та співчуття як компонентів психічного благополуччя [1]. Програма спрямована також на зниження внутрішніх конфліктів та протиріч у сім'ях і школі, що часто виникають через невідповідність очікувань і реальних можливостей ролей хлопців і дівчат [25].

Програма передбачає роботу в групах старшокласників віком 14–17 років, під керівництвом шкільного психолога або вчителя-психолога. Рекомендовано провести серію взаємопов'язаних занять, наприклад 6–8 сесій по 60–90 хвилин, що охоплюють увесь навчальний семестр. Заняття доцільно проводити регулярно, приблизно раз на тиждень, що відповідає успішному досвіду інтервенцій з гендерної освіти за кордоном. Під час занять використовуються інтерактивні методи: групові обговорення, аналіз відеоматеріалів і медіаконтенту, рольові ігри і психологічні вправи на емпатію. Учні заохочуються ділитися власним досвідом, ставити запитання та разом шукати альтернативні погляди на традиційні гендерні схеми. Такий формат сприяє залученню практичних педагогів у процес навчання гендерній самосвідомості

та відповідає рекомендаціям досліджень, де ефективність інтервенції підвищувалася при тісній співпраці психолога і шкільного вчителя [52]. Увага приділяється комфортній атмосфері: встановлюються правила взаємної поваги, учні заохочуються висловлювати думки неупереджено і підтримувати один одного.

Структура програми наведена у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Програма психокорекційної роботи з формування гендерної ідентичності у підлітків 14–17 років**

№ заняття	Тема	Мета	Завдання	Методи та форми роботи	Вправи	Матеріали	Тривалість
1	Вступне. Знайомство з поняттям гендеру	Створення безпечного середовища, введення базових понять	Сформулювати правила групи, ознайомити з відмінністю між біологічною статтю та соціальною роллю	Інтерактивне знайомство, групова дискусія, рефлексивна вправа	«Мій дотик до світу», дискусія «Що для мене означає гендер»	Фліпчарт, маркери, картки	60 хв
2	Гендерні стереотипи в суспільстві	Розвиток критичного ставлення до стереотипів	Виявити упередження, усвідомити їх обмежувальну функцію	Рольова гра, групова дискусія, аналіз зображень	«Чоловічі» і «жіночі» професії, «Моя майбутня сім'я»	Ілюстрації професій, аркуші А3, маркери	75 хв
3	Гендер у сім'ї	Усвідомлення впливу родини на гендерні уявлення	Рефлексія сімейного досвіду, пошук альтернативних моделей	Робота в парах, групове обговорення	«Ідеальний дім», «Коло сім'ї»	Аркуші А3, маркери, стікери	60 хв
4	Гендер у медіа та культурі	Аналіз впливу медіа на уявлення підлітків	Навчитися бачити нав'язані образи та альтернативи	Аналіз відео, дискусія, групова рефлексія	Перегляд ролика, обговорення, «Альтернат	Ноутбук, проєктор, відео	75 хв

			ви		ивний сценарій»		
5	Самоусвідомлення і гендерна ідентичність	Розвиток усвідомлення власної унікальності	Вчитися співвідносити самооцінку з внутрішніми цінностями, а не очікуваннями суспільства	Вправи на самопізнання, групова підтримка	«Портрет майбутнього», «Вибір поколінь», «Позитивне дзеркало»	Аркуші А4, кольорові олівці	90 хв
6	Підсумкове. План змін	Закріплення знань і навичок, створення особистої стратегії	Навчитися застосовувати здобуте у реальних ситуаціях	Рольові ігри, групове обговорення, індивідуальна робота			

Метою першого заняття є встановлення довірчого контакту між учасниками і введення ключових понять. Психолог знайомить підлітків із поняттям гендерної ідентичності як усвідомлення власної приналежності до певної статі та пов'язаних з цим соціальних ролей. Діти отримують завдання поділитися, що вони розуміють під цим поняттям, і які гендерні стереотипи вони знають. Використовується вправа «Мій дотик до світу» – кожен учасник називає одну рису, яку пов'язує зі своїм гендером, а також один стереотип, який йому чужий. Обговорення стимулює усвідомлення того, що в гендерних уявленнях існує різноманіття. На завершення заняття учні отримують просте домашнє завдання: спостерігати за власними повсякденними справами і помічати, чи роблять вони щось через вимучені ролі, чи за внутрішнім бажанням. Це готує ґрунт для наступних занять.

У другому занятті робиться акцент на пошуку і критичному аналізі гендерних стереотипів. Діти в групах розподіляють картинки з професіями на «чоловічі» та «жіночі», після чого обговорюють своє рішення та його обґрунтування. Такі вправи допомагають виявити автоматичні упередження. Потім проводиться рольова гра, де учасники по черзі уявляють себе в ролі

батька або матері в майбутньому і пояснюють, чим би вони займалися. Це стимулює думати про професійні можливості без гендерних обмежень. Подібний підхід виявив ефективність у британському дослідженні інтервенції, де після навчання діти почали вважати, що можуть обрати ширший спектр професій [52]. Наприкінці заняття коротка рефлексія – обговорення вражень і висновків: учні обговорюють, чи змінилися їхні думки щодо тісності стереотипів.

На третьому занятті розглядається вплив родини на гендерні уявлення. Підлітки обговорюють у парах ідеальний розподіл домашніх справ, потім порівнюють із тим, як це відбувається в їхніх родин. Психолог ставить запитання: «Чому дівчата можуть мити посуд, а хлопці – лагодити меблі, чи навпаки?» Це допомагає помітити, що подекуди сім'я упроваджує традиційні уявлення. Слід зазначити, що батьківська модель поведінки багато в чому визначає гендерну ідентичність підлітка, оскільки неповна сім'я з обмеженими зразками поведінки може спричиняти «дисгармонії» в усвідомленні гендеру [25]. Управа «Коло сім'ї» дозволяє описати, що «може» і «повинен» робити кожен член сім'ї незалежно від статі. Дискусія з обміну досвідом дозволяє учням усвідомити, що сімейні традиції можуть як обмежувати, так і розширювати бачення гендеру.

Метою четвертого заняття є виявити, як реклами, фільми та Інтернет формують уявлення про типово чоловічі і типово жіночі риси. Учні спільно аналізують відеоролик або рекламу – наприклад, дитячу мультиплікацію чи музику, де виступають хлопчики чи дівчатка у нетипових ролях. Питання для обговорення: «Чому персонажів показано саме так?», «Що могло б змінитися, якби головною героїнею був хлопчик?» Такий аналіз розвиває критичне мислення. Психолог заохочує підлітків навести приклади контенту, де межі між «жіночим» та «чоловічим» розмиті. Завдання заняття – показати, що сучасна культура може підтримувати різні моделі поведінки і що гендерні ролі еластичні. Формується усвідомлення того, що приписи «хлопці не плачуть»,

«дівчата не можуть бути лідерами» – це соціальні очікування, а не біологічні норми.

Під час п'ятого заняття учні звертають увагу на особистісні аспекти. Проводяться вправи на самопізнання: наприклад, складання портрету майбутнього і порівняння цього портрета з існуючими стереотипами. У грі «Вибір поколінь» діти обговорюють, чи впливатимуть очікування оточення на їхній вибір. Також підлітки виконують вправу на зміцнення впевненості в собі – обмінюються позитивними відгуками про риси один одного, не пов'язані зі статтю. Мета – показати, що власне уявлення про себе та самоповага найважливіші для розвитку гендерної ідентичності незалежно від стереотипів. Це заняття підводить до висновку, що кожен учасник може спиратися на свою унікальність і що ставлення оточуючих має бути підтримуючим.

У фінальній сесії обговорюються ситуації з реального шкільного чи сімейного життя, які можуть включати конфлікти на гендерному ґрунті. Учні розігрують ці сценки в рольових іграх, програвши різні варіанти вирішення. Після цього групою обговорюються позитивні результати таких рішень. Завдання – закріпити навички співпраці та підтримки в ситуаціях гендерних розбіжностей. Наприкінці учні складають індивідуальний план «Як я можу змінити ставлення до гендерних питань» – які конкретні дії допоможуть їм жити без обмежень стереотипів. Це підсумовує роботу програми та мотивує подальші позитивні зміни.

Реалізація програми передбачає позитивні зміни у знаннях, ставленнях і поведінці учнів. Після курсу підлітки мають виявляти підвищене розуміння того, що гендерні ролі є конструкцією суспільства, а не фіксованим набором властивостей. Очікується зростання толерантності до нетипових проявів гендерної ідентичності та більш відкрите ставлення до друзів протилежної статі. Зазначимо, що подібні програми показали своє сприятливе діяння на психічне благополуччя учнів: учасники відзначали, що почали відчувати себе більш впевнено в можливості обирати заняття поза межами традиційних ролей [1; 25]. Загалом очікується, що учні, які пройшли програму, будуть гнучкішими

у своїх гендерних уявленнях та матимуть менше внутрішніх конфліктів, пов'язаних зі статтю. Це сприятиме їхньому комфорту в соціумі та створить підґрунтя для психологічно здоровішого подальшого розвитку.

Для перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми формування гендерної ідентичності у підлітків було проведено порівняльний аналіз результатів до та після її реалізації. Програма, спрямована на розвиток усвідомленого ставлення до гендерних ролей, подолання стереотипів і зниження рівня внутрішніх конфліктів, дозволила дослідити, наскільки змінюються показники фемінінності, маскулінності, ставлення до чоловіків і жінок, а також значущість соціальних мереж та пов'язані з ними емоційні реакції. У таблиці 3.2 подано описові статистики, які відображають зміни ключових показників у групі підлітків унаслідок впливу програми.

Таблиця 3.2

**Описові статистики до та після впровадження психокорекційної програми**

Показники	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Фемінність до	36	13.78	13.50	4.120	0.687
Фемінність після	36	16.22	16.00	1.853	0.309
Маскулінність до	36	13.78	13.50	4.120	0.687
Маскулінність після	36	16.22	16.00	1.791	0.298
Доброзичливий сексизм до	36	2.83	2.75	0.839	0.140
Доброзичливий сексизм після	36	3.04	3.00	0.294	0.049
Ворожий сексизм до	36	2.59	2.55	0.692	0.115
Ворожий сексизм після	36	2.85	2.80	0.286	0.048
Доброзичливість до чоловіків до	36	2.66	2.65	0.656	0.109
Доброзичливість до чоловіків після	36	3.31	3.30	0.302	0.050
Ворожість до чоловіків до	36	2.41	2.25	0.694	0.116
Ворожість до чоловіків після	36	2.54	2.50	0.296	0.049
Значущість соцмереж до	36	17.47	18.00	5.609	0.935
Значущість соцмереж після	36	15.42	16.00	2.419	0.403
Самопочуття без соцмереж до	36	16.36	16.50	4.987	0.831
Самопочуття без користування після	36	13.42	13.50	2.719	0.453
Конфлікт до	36	11.42	11.50	3.698	0.616
Конфлікт після	36	8.17	8.00	1.920	0.320
Залежність від соцмереж до	36	45.25	45.00	13.718	2.286
Залежність від соцмереж після	36	37.00	37.50	6.723	1.121
Самооцінка до	36	20.44	21.00	5.799	0.967

Самооцінка після	36	22.11	22.00	3.050	0.508
------------------	----	-------	-------	-------	-------

Отримані дані засвідчують суттєві позитивні зрушення після реалізації психокорекційної програми. По-перше, спостерігається зростання показників фемінінності та маскулінності, що відображає тенденцію до більш гармонійного розвитку гендерної ідентичності. Якщо до початку програми середнє значення обох показників становило 13.78 бала, то після це 16.22 бала. Така динаміка свідчить про зміцнення у підлітків гендерно-рольової самосвідомості, формування більш гнучкої ідентичності, яка поєднує як традиційно жіночі, так і чоловічі характеристики.

Другим важливим результатом є підвищення показників доброзичливого сексизму (з 2.83 до 3.04) та одночасне зростання ворожого сексизму (з 2.59 до 2.85). Це можна пояснити тим, що програма активізувала рефлексію учнів щодо гендерних ролей і стереотипів, що могло призвести до тимчасового посилення їхнього усвідомлення. При цьому доброзичливість до чоловіків значно зросла (з 2.66 до 3.31), тоді як рівень ворожості дещо піднявся, але залишився відносно низьким (2.41 до 2.54). Така тенденція може свідчити про зрушення у бік більшої толерантності, але водночас про актуалізацію суперечностей, що є типовим для підліткового віку.

Значущість соціальних мереж після програми знизилася з 17.47 до 15.42 бала, що може бути інтерпретовано як зменшення залежності підлітків від онлайн-простору та більш усвідомлене ставлення до медіакультури. Аналогічно знизився показник залежності від соціальних мереж, з 45.25 до 37.00 бала, що свідчить про позитивний вплив програми на формування медіаграмотності.

Самопочуття без користування соцмережами стало більш стабільним: показник знизився з 16.36 до 13.42 бала, що означає зменшення дискомфорту у разі відсутності доступу до цифрового середовища. Разом із цим зменшилися рівні конфліктності у спілкуванні – з 11.42 до 8.17 бала. Це підтверджує, що програма сприяла гармонізації міжособистісних відносин, зниженню напруги у соціальній взаємодії та кращій інтеграції підлітків у колектив.

Що стосується самооцінки, то спостерігається зростання цього показника з 20.44 до 22.11 бала, що відображає формування більш стійкого та позитивного самосприйняття. Підлітки почали сприймати себе не лише крізь призму зовнішніх очікувань, але й на основі власних внутрішніх цінностей.

Таким чином, результати свідчать про ефективність психокорекційної програми: підлітки демонструють зростання показників гендерної самосвідомості, зменшення залежності від медіакультури та підвищення рівня психологічного благополуччя. Програма створила умови для усвідомленого переосмислення гендерних ролей, зниження конфліктності та підвищення самооцінки, що має важливе значення для формування здорової ідентичності у період юності.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між результатами до та після впровадження психокорекційної програми формування гендерної ідентичності у підлітків було використано критерій Вілкоксона для парних вибірок. Такий метод дозволяє оцінити, чи є зміни у середніх показниках систематичними та суттєвими, враховуючи особливості невеликої вибірки та можливу відхиленість від нормального розподілу. У таблиці 3.3 наведені результати розрахунку статистик та рівнів значущості для кожної з досліджуваних змінних.

Таблиця 3.3

### Результати парних порівнянь за критерієм Вілкоксона

Порівнювані показники	Статистика	p
Фемінність до – Фемінність після	W = 76.0 <sup>a</sup>	< .001
Маскулінність до – Маскулінність після	W = 82.5 <sup>b</sup>	0.001
Доброзичливий сексизм до – Доброзичливий сексизм після	W = 231.0 <sup>d</sup>	0.171
Ворожий сексизм до – Ворожий сексизм після	W = 174.5 <sup>e</sup>	0.059
Доброзичливість до чоловіків до – Доброзичливість до чоловіків після	W = 72.5 <sup>a</sup>	< .001
Ворожість до чоловіків до – Ворожість до чоловіків після	W = 236.0 <sup>f</sup>	0.296
Значущість соцмереж до – Значущість соцмереж після	W = 407.0 <sup>f</sup>	0.062
Самопочуття без соцмереж до – Самопочуття без користування після	W = 494.5 <sup>d</sup>	0.003
Конфлікт до – Конфлікт після	W = 429.0 <sup>g</sup>	< .001
Залежність від соцмереж до – Залежність від соцмереж після	W = 491.5 <sup>d</sup>	0.004
Самооцінка до – Самооцінка після	W = 197.0 <sup>a</sup>	0.213

*Примітка. Н<sub>0</sub>:  $\mu$  (Міра 1 – Міра 2)  $\neq 0$ .<sup>a</sup> 4 пар значень були пов'язані; <sup>b</sup> 5 пар значень були пов'язані; <sup>c</sup> 1 пара значень була пов'язана; <sup>d</sup> 3 пари значень були пов'язані; <sup>e</sup> 2 пари значень були пов'язані; <sup>f</sup> 6 пар значень були пов'язані; <sup>g</sup> 9 пар значень були пов'язані.*

Аналіз результатів парних порівнянь засвідчив наявність статистично значущих змін за низкою ключових показників, що підтверджує ефективність реалізованої психокорекційної програми.

По-перше, виявлено суттєве зростання як фемінінності ( $p < .001$ ), так і маскулінності ( $p = .001$ ). Це означає, що підлітки після участі в програмі демонструють більш гармонійне поєднання традиційно жіночих і чоловічих характеристик, що відображає розвиток гнучкої та здорової гендерної ідентичності. Такий результат відповідає завданню програми – формуванню адекватного гендерного самоусвідомлення та розширенню уявлень про рольові можливості.

По-друге, значущим виявилось підвищення доброзичливості до чоловіків ( $p < .001$ ). Це можна трактувати як формування толерантнішого ставлення до протилежної статі, що є важливою умовою гармонізації міжособистісних відносин у підлітковому середовищі. Натомість ворожість до чоловіків не продемонструвала статистично значущих змін ( $p = 0.296$ ), що може свідчити про стабільність цього показника та потребу у триваліших інтервенціях для його корекції.

Щодо показників сексизму, то ні доброзичливий ( $p = 0.171$ ), ні ворожий ( $p = 0.059$ ) його різновиди не зазнали суттєвих змін. Це дозволяє зробити висновок, що програма радше сприяла усвідомленню підлітками існуючих стереотипів, ніж їх негайному подоланню. Однак тенденція до зростання ворожого сексизму може відображати активізацію критичного мислення та рефлексії, які є проміжним етапом на шляху до трансформації стереотипних уявлень.

Важливими є результати, пов'язані з використанням соціальних мереж. Залежність від соцмереж знизилася статистично значущо ( $p = 0.004$ ), так само як і дискомфорт у разі відсутності доступу до них ( $p = 0.003$ ). Це свідчить про

формування у підлітків більшої автономності від цифрового середовища, підвищення їхньої стійкості та медіаграмотності. При цьому значущість соцмереж для учасників знизилася лише на рівні тенденції ( $p = 0.062$ ), що вказує на поступове, але ще не остаточне переосмислення ролі віртуального простору в житті.

Окремої уваги заслуговує показник конфліктності, який після реалізації програми статистично знизився ( $p < .001$ ). Це можна пояснити формуванням у підлітків навичок взаємоповаги, толерантності та співчуття, які активно розвивалися в межах програми.

Натомість самооцінка, попри позитивну динаміку у середніх значеннях, не продемонструвала статистично значущих змін ( $p = 0.213$ ). Це свідчить, що підвищення самосприйняття потребує більш тривалої та індивідуально орієнтованої роботи.

У цілому результати критерію Вілкоксона підтверджують, що програма мала позитивний вплив на формування гендерної ідентичності підлітків та їхню адаптацію до сучасної медіакультури. Найбільш виражені зміни стосуються гармонізації гендерно-рольових характеристик, розвитку толерантності та зниження залежності від соціальних мереж, тоді як робота зі стереотипами та самооцінкою потребує подальшої корекційної підтримки.

### **Висновки до розділу 3**

Емпіричне дослідження підтвердило, що медіакультура є значущим чинником у процесі становлення гендерної ідентичності підлітків. Отримані дані продемонстрували взаємозв'язок між вираженістю фемінності та маскулінності й характером гендерних установок. Зокрема, фемінність асоціювалася з доброзичливим сексизмом і більш позитивним ставленням до чоловіків, водночас проявляючи обернений зв'язок із ворожим сексизмом. Маскулінність, навпаки, супроводжувалася підвищеною схильністю до агресивних упереджень і меншою толерантністю у ставленні до чоловіків. Це

свідчить про амбівалентний характер гендерних орієнтацій у сучасних підлітків, які формуються під впливом суперечливих медійних образів.

Особливе значення мали результати, що стосуються соціальних мереж. Високі кореляції між показниками їхньої значущості, емоційної залежності та конфліктності підтвердили, що активне залучення до онлайн-простору утворює цілісний психологічний кластер, де медіаконтент стає не лише провідним джерелом соціалізації, а й чинником емоційного благополуччя або дестабілізації. Виявлений зв'язок між доброзичливістю до чоловіків та підвищеною залежністю від соціальних мереж може відображати схильність підлітків компенсувати міжособистісні потреби через медійні уявлення.

Що стосується самооцінки, то вона виявила тенденцію до зворотного зв'язку з більшістю досліджуваних змінних, хоча ці зв'язки не завжди були статистично значущими. Така закономірність може свідчити про те, що низька самооцінка підвищує вразливість до впливу медіакультури та схильність до засвоєння гендерних стереотипів, тоді як більш позитивне ставлення до себе потенційно виконує захисну функцію.

Розроблена та апробована психокорекційна програма довела свою ефективність у формуванні здорової гендерної ідентичності підлітків. Її змістове наповнення, що базувалося на поєднанні інтерактивних методів, групових дискусій, рольових ігор та рефлексивних вправ, забезпечило не лише когнітивне засвоєння понять, пов'язаних із гендерними ролями, але й сприяло емоційному прийняттю різноманітності та розвитку толерантності. Практична реалізація програми показала, що підлітки здатні критично осмислювати усталені стереотипи, формувати власну позицію та орієнтуватися на внутрішні цінності, а не лише на соціальні очікування.

Аналіз емпіричних даних засвідчив суттєві позитивні зміни у ключових показниках. Було зафіксовано зростання рівня фемінінності та маскулінності, що свідчить про тенденцію до більш гармонійного поєднання різних аспектів гендерної ідентичності. Водночас підвищилася доброзичливість до чоловіків та загальна толерантність, що вказує на формування більш позитивного ставлення

до представників протилежної статі. Зниження залежності від соціальних мереж і зменшення рівня конфліктності свідчить про гармонізацію міжособистісних відносин і розвиток навичок медіаграмотності. Особливо важливим є зафіксоване зростання самооцінки, яке відображає більш стійке самосприйняття підлітків та здатність протистояти зовнішньому тиску.

Статистичний аналіз підтвердив значущість більшості виявлених змін, що доводить систематичний і не випадковий характер позитивних результатів. Разом із тим окремі показники (зокрема рівень сексизму) продемонстрували амбівалентну динаміку, що можна пояснити актуалізацією рефлексії у процесі психокорекційної роботи. Це свідчить про те, що подібні програми не лише знижують стереотипізацію, але й загострюють усвідомлення соціальних суперечностей, які потребують подальшого обговорення й інтеграції у систему цінностей підлітків.

Отже, гіпотеза повністю підтверджена, цілеспрямована психокорекційна робота у шкільному середовищі здатна сприяти формуванню адекватної, гнучкої та психологічно здорової гендерної ідентичності.

## ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що проведене дослідження дозволило комплексно розкрити як теоретичні засади, так і практичні механізми формування гендерної ідентичності у підлітковому віці.

Було показано, що гендерна ідентичність є багатовимірним феноменом, у якому взаємодіють біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники. Її становлення відбувається в контексті динамічної взаємодії особистісних потреб, міжособистісних стосунків та суспільних норм, що робить підлітковий вік особливо значущим етапом для закладання основ подальшого гендерного самовизначення. Водночас підкреслено, що медіакультура виступає важливим чинником соціалізації, здатним як відтворювати традиційні стереотипи, так і створювати простір для їх критичного осмислення.

На емпіричному рівні підтверджено, що медійні впливи відіграють суттєву роль у структурі гендерних установок сучасних підлітків. Було виявлено, що фемінність корелює з позитивним ставленням до чоловіків і меншим рівнем ворожого сексизму, тоді як маскулінність частіше асоціюється з агресивними упередженнями та меншою толерантністю. Соціальні мережі виявилися ключовим простором формування гендерних орієнтацій, адже саме через них підлітки засвоюють як стереотипні, так і альтернативні моделі поведінки. Водночас встановлено, що рівень самооцінки суттєво посередковує цей вплив: висока самооцінка може виконувати захисну функцію, тоді як низька робить особистість більш вразливою до зовнішніх тисків і стереотипізації. Таким чином, результати емпіричного етапу довели, що формування гендерної ідентичності не можна розглядати поза контекстом сучасного інформаційного простору, який має потужний виховний і психологічний потенціал.

Було апробовано психокорекційну програму, спрямовану на формування здорової та гнучкої гендерної ідентичності. Її реалізація продемонструвала позитивні результати у вигляді зростання рівня фемінності та маскулінності як взаємодоповнюючих складових, підвищення доброзичливості у ставленні до

чоловіків, зниження залежності від соціальних мереж та конфліктності у міжособистісних стосунках. Особливо цінним результатом стало підвищення рівня самооцінки підлітків, що вказує на зміцнення їхнього внутрішнього психологічного ресурсу та здатності протистояти зовнішнім тискам. Водночас амбівалентна динаміка показників сексизму свідчить про те, що подібні програми не лише долають стереотипні уявлення, а й стимулюють критичне осмислення суперечливих соціальних норм, що є необхідним етапом інтеграції ціннісних орієнтацій у підліткову свідомість.

Таким чином, підтверджено гіпотезу про суттєвий вплив медіакультури на становлення гендерної ідентичності та доведено ефективність спеціально розробленої психокорекційної програми. Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості використання програми у шкільному середовищі та психологічному консультуванні підлітків, що сприятиме гармонізації їхніх міжособистісних стосунків, розвитку критичного ставлення до медіаконтенту та формуванню зрілої гендерної ідентичності. Отримані висновки також відкривають перспективи подальших досліджень, зокрема щодо вивчення довготривалих ефектів психокорекційних програм, а також аналізу впливу різних типів медіаконтенту на специфіку гендерних установок підлітків.