

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Соціально-психологічні змістові параметри статевої ідентичності
осіб підліткового віку

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка групи 07-231М
Другого (магістерського) рівня освіти
Денної форми навчання
Спеціальності 053 Психологія
Світлана ПОГАСІЙ
Керівник: кандидатка психологічних наук,
доцентка, кафедри психології
Капіталіна ДЕМЕНТЬЄВА

Рецензент: кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри соціальної психології Одеського
національного університету імені І.І. Мечникова,
Маргарита БІЛОВА

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ МІГРАЦІЇ	
1.1. Теоретичні підходи до поняття гендерної ідентичності в сучасній психології	6
1.2. Психологічні особливості підліткового віку та формування ідентичності.....	15
1.3. Гендерна соціалізація та розвиток ідентичності в українському і британському культурних контекстах.....	31
1.4. Особливості формування гендерної ідентичності у контексті воєнної міграції.....	39
Висновки до першого розділу.....	48
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ АНАЛІТИКО- ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ	
2.1. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки та етапи його проведення.....	52
2.2. Комплекс кількісних і якісних (аналітичних) методик константувального етапу дослідження гендерної ідентичності.....	64
2.3. Результати констатувального етапу та впровадження аналітико- терапевтичної програми для формувального етапу експерименту	71
Висновки до другого розділу.....	94
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНОГО ЕТАПУ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ АНАЛІТИКО-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ	
3.1. Контрольний етап емпіричного дослідження та методи повторної діагностики.....	97
3.2. Порівняльний аналіз і динаміка змін між групами.....	100
3.3. Психологічна оцінка ефективності аналітико-терапевтичної програми	110
Висновки до третього розділу.....	118
ВИСНОВКИ.....	120
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	129
ДОДАТКИ.....	134

ВСТУП

Актуальність та сучасність роботи. Формування гендерної ідентичності є важливим багатовимірним феноменом, що поєднує особистісний розвиток із соціально-культурними впливами, від яких залежить самовизначення підлітка та його адаптація у суспільстві. В умовах повномасштабної війни проти України та спричиненого нею масового переміщення населення проблема становлення ідентичності набуває особливої актуальності. Традиційно цей процес розглядається в межах стабільних соціокультурних умов, що спираються на вплив сім'ї, школи та однолітків. Водночас сучасна ситуація змушує враховувати, що на формування гендерної ідентичності діють екстремальні чинники: травматичний досвід війни, втрата звичних соціальних зв'язків та необхідність адаптації до нового культурного середовища. Недостатня вивченість цього процесу у вразливій групі підлітків-біженців створює значні перешкоди для розробки адекватних програм психологічної підтримки.

Отже, актуальність теми зумовлена гострою необхідністю поглибленого вивчення соціально-психологічних чинників, що впливають на становлення гендерної ідентичності українських підлітків в умовах воєнної міграції, та розробки науково обґрунтованих методів психологічної допомоги.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета роботи – виявити та проаналізувати соціально-психологічні чинники формування гендерної ідентичності підлітків в умовах воєнної міграції, визначити особливості цього процесу серед українських та британських підлітків і обґрунтувати можливості психологічної підтримки його гармонійного розвитку.

Завдання:

Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення гендерної ідентичності підлітків та виявити соціально-психологічні чинники її формування в умовах воєнної міграції.

Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку як періоду становлення ідентичності та самосприйняття.

Дослідити емпіричним шляхом рівень сформованості гендерної ідентичності серед українських підлітків в Україні, українських підлітків-мігрантів та британських підлітків.

Розробити й упровадити аналітико-терапевтичну програму, спрямовану на підтримку гармонійного розвитку гендерної ідентичності та прийняття тіла в умовах акультураційного стресу.

Оцінити ефективність реалізованої програми, здійснивши порівняльний аналіз результатів «до» і «після» формувального експерименту.

Об'єкт дослідження – процес формування і динаміка гендерної ідентичності підлітків у сучасних соціокультурних умовах війни та міграції.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники (родинні, шкільні, культурні, медійні, групові) та акультураційні процеси, що впливають на становлення гендерної ідентичності підлітків.

Методи дослідження: психодіагностичні методики: опитувальник гендерної ідентичності/дисфорії для підлітків (GIDYQ-AA), шкала гендерної ідентичності та відповідності (GIIС), шкала гендерної типовості (GTS), мультигрупова шкала етнічної ідентичності (MEIM-R), шкала образу тіла (BIS).

Якісні аналітичні техніки: аналітичне інтерв'ювання, аналіз символів та образів тіла, робота з колажами.

Математико-статистичні методи: описовий, порівняльний та кореляційний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному міжкультурному підході до вивчення гендерної ідентичності підлітків у

контексті воєнної міграції. Уперше у вітчизняній психології проведено порівняльне емпіричне дослідження трьох груп підлітків (українських, українських мігрантів та британських), що дозволило визначити вплив соціокультурного контексту на структуру та динаміку гендерної ідентичності. Розроблено та апробовано авторську аналітико-терапевтичну програму, спрямовану на гармонізацію тілесного і психологічного компонентів самосприйняття. Обґрунтовано доцільність поєднання кількісних та якісних (аналітичних, символічно-образних) методів для комплексного дослідження ідентичності у кризових соціокультурних умовах.

Практичне значення дослідження полягає у створенні та апробації авторської аналітико-терапевтичної програми, що може бути використана у роботі практичних психологів, педагогів та соціальних працівників, які надають підтримку українським підліткам-біженцям. Отримані дані та розроблені методичні матеріали можуть слугувати основою для розроблення навчальних курсів і тренінгів із психології підліткового віку, гендерної соціалізації та арттерапевтичних методів роботи в умовах кризових подій.

Апробація матеріалів дослідження. Основні положення та результати дослідження були апробовані на психолого-аналітичній конференції «Основи дитячої та підліткової психотерапії: аналітичний підхід» (28 вересня 2025 р.), а також висвітлені у публікації: С. Погасій. Тілесність і гендерна ідентичність українських підлітків у контексті воєнної міграції // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2025. С.156-159.

Структура та обсяг роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг основного тексту – 150 сторінок, що відповідає встановленим вимогам.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ МІГРАЦІЇ

1.1. Теоретичні підходи до поняття гендерної ідентичності в сучасній психології

Гендерна ідентичність є одним із ключових конструктів сучасної психологічної науки, що перебуває на перетині психології розвитку, соціальної психології, психології особистості та гендерних студій. Це поняття відображає складний, багатовимірний процес самоусвідомлення людиною своєї приналежності до певної статі та інтеграції гендерних аспектів у цілісну структуру особистості. Розуміння природи та механізмів формування гендерної ідентичності еволюціонувало протягом останнього століття, пройшовши шлях від біологічного детермінізму до визнання соціокультурної конструйованості гендеру.

Історичні витоки та еволюція поняття. Термін "гендер" вперше був запроваджений у науковий обіг у середині XX століття для розмежування біологічної статі (sex) та соціокультурних аспектів статевої приналежності. Це концептуальне розрізнення стало революційним кроком у розумінні того, що бути чоловіком або жінкою – це не лише біологічна даність, а й соціальна роль, культурно детермінована ідентичність, психологічне самовизначення.

У ранніх психологічних теоріях, зокрема у класичному психоаналізі, стать розглядалася переважно як біологічна константа, що визначає психологічний розвиток через анатомічні відмінності та різницю у розв'язанні Едіпового комплексу для хлопчиків та дівчаток. Проте вже у середині XX століття дослідники почали усвідомлювати недостатність суто біологічного пояснення та звертати увагу на роль соціального научіння, культурних норм та індивідуального досвіду у формуванні гендерної ідентичності.

Сучасні визначення гендерної ідентичності. У сучасній психології гендерна ідентичність розуміється як суб'єктивне відчуття особистістю своєї приналежності до певної статі, що може відповідати або не відповідати біологічній статі, приписаній при народженні. Це внутрішнє, глибоке переконання людини у тому, ким вона є з точки зору гендеру – чоловіком, жінкою, особою з небінарною ідентичністю або будь-яким іншим гендерним самовизначенням.

Гендерна ідентичність не є ізольованим феноменом – вона інтегрована у загальну структуру особистісної ідентичності та взаємодіє з іншими її аспектами: етнічною, професійною, релігійною ідентичністю. Водночас гендерна ідентичність має власну специфіку, оскільки стосується фундаментального аспекту самосвідомості, що формується дуже рано та супроводжує людину протягом усього життя [5; 28].

Важливо розрізняти гендерну ідентичність та суміжні поняття. Гендерна роль – це зовнішні поведінкові прояви, соціальні очікування щодо того, як має поводитися чоловік чи жінка у певній культурі. Гендерна експресія – способи вираження свого гендеру через одяг, зачіску, манери, мовлення. Сексуальна орієнтація стосується того, до кого людина відчуває емоційний, романтичний та сексуальний потяг. Ці конструкти пов'язані між собою, проте не є тотожними – людина може мати будь-яку комбінацію гендерної ідентичності, гендерної експресії та сексуальної орієнтації [33].

Психоаналітичний підхід до гендерної ідентичності. Психоаналітична традиція, започаткована Зигмундом Фрейдом, розглядала становлення статевої ідентичності через призму психосексуального розвитку та розв'язання Едіпового комплексу. За класичною психоаналітичною теорією, хлопчик ідентифікується з батьком через страх кастрації, тоді як дівчинка, усвідомлюючи анатомічну відмінність, переживає "заздрість до пеніса" та ідентифікується з матір'ю. Хоча ці положення сьогодні критикуються за біологічний детермінізм та маскуліністський центризм, внесок психоаналізу у

розуміння раннього формування ідентичності через ідентифікацію з батьківськими фігурами залишається значущим.

Карен Хорні та інші неофрейдисти піддали критиці фаллоцентричну модель Фрейда, наголошуючи на соціокультурних детермінантах жіночої психології. Хорні стверджувала, що психологічні відмінності між чоловіками та жінками є результатом не анатомії, а соціальних умов, культурних очікувань та різниці у можливостях самореалізації [25].

Нансі Чодороу у своїй феміністській переробці психоаналізу запропонувала теорію відтворення материнства, згідно з якою гендерна ідентичність формується через різні траєкторії сепарації-індивідуації для хлопчиків та дівчаток. Хлопчики змушені різко відділятися від матері для формування маскулінної ідентичності, що призводить до більшої автономії, але й емоційної дистанції. Дівчатка зберігають зв'язок з матір'ю, що сприяє розвитку емпатії та реляційності, але може ускладнювати формування автономної ідентичності [26].

Альберт Бандура та інші представники біхевіоральної традиції запропонували принципово інший погляд на формування гендерної ідентичності – через механізми соціального научіння. Згідно з цією теорією, діти засвоюють гендерну поведінку через спостереження за моделями (батьками, іншими дорослими, однолітками, медіаперсонажами), імітацію їхньої поведінки та підкріплення гендерно-відповідної поведінки оточуючими [27].

Діти отримують позитивне підкріплення (похвалу, схвалення, увагу), коли їхня поведінка відповідає гендерним очікуванням, та негативне підкріплення (критику, осуд, ігнорування), коли порушують гендерні норми. Це створює систему зовнішньої та згодом інтерналізованої регуляції гендерної поведінки. Батьки, вчителі, однолітки виступають агентами гендерної соціалізації, систематично заохочуючи гендерно-типову поведінку та стримуючи атипову.

Теорія соціального наочіння пояснює, чому гендерні ролі та прояви ідентичності можуть істотно відрізнятися між культурами – різні суспільства підкріплюють різні патерни поведінки. Водночас ця теорія критикується за недооцінку активної ролі самої дитини у конструюванні гендеру та когнітивних процесів, що опосередковують вплив соціального середовища.

Лоуренс Кольберг розробив *когнітивно-розвиткову теорію гендеру*, спираючись на ідеї Жана Піаже про стадіальність когнітивного розвитку. Кольберг стверджував, що формування гендерної ідентичності проходить через послідовні стадії, пов'язані з когнітивним дозріванням дитини [39].

На першій стадії (близько 2-3 років) дитина засвоює гендерну ідентифікацію – навчається правильно ідентифікувати себе та інших як хлопчиків чи дівчаток на основі зовнішніх ознак. На другій стадії (близько 4-5 років) формується гендерна стабільність – розуміння того, що гендер залишається незмінним у часі (хлопчик виросте у чоловіка, дівчинка – у жінку). На третій стадії (близько 6-7 років) досягається гендерна константність – усвідомлення того, що гендер не змінюється навіть при зміні зовнішності, одягу, зачіски чи поведінки.

За Кольбергом, лише після досягнення гендерної константності дитина активно шукає інформацію про гендерно-відповідну поведінку та прагне відповідати гендерним нормам. Ця теорія підкреслює активну роль дитини у власному гендерному розвитку – не просте копіювання моделей, а когнітивне опрацювання та застосування гендерних правил [39].

Сандра Бем запропонувала *теорію гендерних схем*, яка синтезувала елементи когнітивного та соціального підходів. Бем стверджувала, що культура створює гендерні схеми – когнітивні структури, що організовують інформацію про світ крізь призму гендеру. Діти засвоюють ці схеми дуже рано і починають автоматично категоризувати людей, об'єкти, види діяльності як "чоловічі" чи "жіночі" [1]. Гендерні схеми діють як фільтри сприйняття: діти активно шукають інформацію, релевантну для їхнього гендеру, та ігнорують інформацію про протилежний гендер. Це призводить до формування гендерно-

типізованих уподобань, інтересів, здібностей. Бем підкреслювала, що гендерні схеми не є універсальними – вони культурно специфічні і залежать від того, наскільки конкретне суспільство наголошує на гендерних відмінностях [1].

Особливо важливим внеском Бем стала концепція психологічної андрогінії – поєднання маскулінних та фемінінних психологічних рис в одній особистості. Бем довела, що андрогінні особистості, які не обмежують себе жорсткими гендерними рамками, демонструють вищу психологічну гнучкість, адаптивність та благополуччя. Створена нею методика Bem Sex Role Inventory (BSRI) дозволяє вимірювати маскулінність, фемінінність та андрогінію і досі широко використовується у дослідженнях [1].

Соціально-конструктивістський підхід. Наприкінці XX століття у гендерних студіях відбувся "конструктивістський поворот", найяскравішим представником якого стала *Джудіт Батлер*. Батлер радикально переосмислила природу гендеру, стверджуючи, що гендер не є внутрішньою сутністю чи природною властивістю, а є перформативною практикою – постійно повторюваними діями, що створюють ілюзію стабільної гендерної ідентичності [26].

За Батлер, гендер "виконується" через численні щоденні акти – способи ходіння, говоріння, одягання, жестикуляції. Ці акти не виражають якусь внутрішню гендерну сутність, а самі конституують гендер. Немає "справжньої" маскулінності чи фемінності, що існували б незалежно від їхнього соціального виконання – є лише безліч способів "робити" гендер у різних культурних контекстах [26].

Ця перспектива підкреслює нестабільність, множинність та політичний характер гендеру. Гендерні норми не є природними чи немінучими – вони постійно відтворюються через індивідуальні та колективні практики, але можуть бути також оспорені та трансформовані. Концепція Батлер особливо вплинула на розуміння трансгендерності та небінарних ідентичностей, показавши, що всі гендери є в певному сенсі "перформансами", а не природними даностями.

Реймонд Коннелл розробив концепцію *гегемонної маскулінності*, яка показує, що не існує єдиної універсальної маскулінності – натомість є множина маскулінностей, які перебувають у ієрархічних відносинах одна до одної. Гегемонна маскулінність – це культурно панівна модель "справжньої чоловічності", що легітимізує патріархальні відносини та підпорядкування як жінок, так і чоловіків, що не відповідають цьому ідеалу [27].

Коннелл показав, що маскулінності конструюються не лише через відношення до фемінності, а й через внутрішні ієрархії між різними типами маскулінності. Так, у західних суспільствах гегемонна маскулінність часто асоціюється з гетеросексуальністю, фізичною силою, емоційною стриманістю, професійним успіхом. Гомосексуальні чоловіки, чоловіки, що демонструють емоційність чи інтерес до традиційно "жіночих" сфер, займають підпорядковане становище у гендерній ієрархії [27].

Аналогічно, існують множинні фемінності – від гегемонної "наголошеної фемінності", що комплементарна до гегемонної маскулінності, до різних форм опору та альтернативних жіночих ідентичностей. Ця концепція підкреслює, що гендерні ідентичності формуються не у вакуумі, а у конкретних соціальних, культурних, історичних контекстах та пронизані відносинами влади.

Сучасне розуміння гендерної ідентичності все більше схиляється до інтегративного *біопсихосоціального підходу*, який визнає взаємодію біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Мілтон Даймонд, один з провідних дослідників у цій сфері, чітко розмежував біологічну стать та гендерну ідентичність, показавши, що вони розвиваються паралельними шляхами і можуть не збігатися [33]. Біологічні чинники (генетика, гормональний вплив у пренатальний період, нейробіологічні особливості) створюють певні передумови, проте не детермінують гендерну ідентичність жорстко. Соціальне середовище (батьківське виховання, культурні норми, соціалізація у групі однолітків, медіавпливи) відіграє критично важливу роль у формуванні того, як людина усвідомлює свій гендер та виражає його [6; 33].

Дослідження трансгендерних осіб та осіб з інтерсексуальними варіаціями розвитку статі переконливо демонструють, що гендерна ідентичність не є прямим наслідком біологічної статі. Люди можуть мати глибоке, стійке відчуття приналежності до гендеру, що не відповідає їхнім біологічним характеристикам. Спроби "переорієнтувати" гендерну ідентичність через соціалізацію у відповідності з біологічною статтю виявилися неефективними та шкідливими для психологічного здоров'я, що підтверджує глибоку укоріненість гендерної ідентичності [14; 16].

Формування гендерної ідентичності не є одномоментною подією - це тривалий процес, що розгортається протягом дитинства, підліткового віку та продовжується у дорослості. Базове відчуття гендерної приналежності формується дуже рано, близько 2-3 років, коли дитина починає ідентифікувати себе як хлопчика чи дівчинку. У дошкільному віці відбувається *інтенсивна гендерна типізація* – засвоєння гендерних стереотипів, формування гендерно-типових уподобань та інтересів.

Молодший шкільний вік характеризується гендерною ригідністю - діти особливо суворо дотримуються гендерних норм та критикують порушення. У підлітковому віці, особливо у ранній юності, відбувається переосмислення гендерної ідентичності на новому рівні, з урахуванням сексуального дозрівання, романтичних стосунків, формування більш нюансованого розуміння гендеру. У багатьох підлітків спостерігається гендерна флексибілізація – відхід від жорстких стереотипів, експериментування з різними формами гендерної експресії [11; 12]. Для більшості людей гендерна ідентичність, сформована у ранньому дитинстві, залишається стабільною протягом життя. Проте у деяких осіб може відбуватися усвідомлення невідповідності між приписаним при народженні гендером та внутрішнім відчуттям себе, що може призвести до гендерного транзиціювання у підлітковому віці чи дорослості [14].

Культурна варіативність гендерних систем. Антропологічні дослідження переконливо демонструють, що гендерні системи є культурно

специфічними. Маргарет Мід у своїх класичних роботах показала, що риси, які в одній культурі вважаються типово чоловічими, в іншій можуть бути жіночими, а в третій – не диференційованими за статтю. Це свідчить про те, що зміст маскулінності та фемінності не є універсальним, а визначається культурними традиціями [15].

У деяких культурах існують три або більше гендерних категорій. Наприклад, у корінних народів Північної Америки існує концепція "дводукхих людей" (two-spirit), які поєднують у собі чоловічий та жіночий дух. В Індії традиційно визнається категорія хіджра – людей, що не вписуються у бінарну гендерну систему. На Самоа існує категорія фа'афафіне – осіб з чоловічою біологічною статтю, що виконують жіночі соціальні ролі. Ці приклади показують, що західна бінарна гендерна система не є єдиною можливою моделлю організації гендерних відносин [13].

Сучасні гендерні дослідження все більше визнають, що гендерна ідентичність не може бути зрозуміла ізольовано від інших соціальних категорій. *Концепція інтерсекційності*, запропонована Кімберлі Креншоу, підкреслює, що гендер перетинається з расою, класом, етнічністю, сексуальністю, віком, релігією, створюючи унікальний досвід для людей на перетині множинних ідентичностей [31; 37]. Досвід гендеру чорношкірої жінки відрізняється від досвіду білої жінки, досвід бідного чоловіка – від досвіду багатого чоловіка. Гендерні норми та очікування варіюються залежно від соціального контексту, і особи з множинними маргіналізованими ідентичностями стикаються з унікальними формами дискримінації та пригноблення.

Отже, Аналіз теоретичних підходів до поняття гендерної ідентичності демонструє еволюцію наукового розуміння від біологічного детермінізму до визнання складної взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Різні теоретичні парадигми – психоаналітична, біхевіоральна, когнітивна, конструктивістська – не взаємовиключають одна

одну, а висвітлюють різні аспекти багатовимірного феномену гендерної ідентичності.

Психоаналіз розкрив роль ранніх емоційних зв'язків та ідентифікації у формуванні гендеру. Теорія соціального наочіння показала механізми засвоєння гендерних ролей через моделювання та підкріплення. Когнітивно-розвиткова теорія та теорія гендерних схем пояснили, як когнітивні процеси опосередковують гендерний розвиток. Соціально-конструктивістський підхід розкрив перформативну природу гендеру та його політичний характер. Біопсихосоціальна перспектива інтегрує ці підходи, визнаючи взаємодію множинних рівнів детермінації.

Сучасне розуміння гендерної ідентичності характеризується кількома ключовими положеннями:

1. Гендерна ідентичність відрізняється від біологічної статі, гендерної ролі та сексуальної орієнтації, хоча ці конструкти взаємопов'язані.
2. Гендерна ідентичність формується через складну взаємодію біологічних передумов, індивідуального психологічного досвіду та соціокультурних впливів.
3. Базове відчуття гендерної приналежності формується рано (2-3 роки), проте гендерна ідентичність продовжує розвиватися та уточнюватися протягом життя, особливо у підлітковому віці.
4. Зміст маскулінності та фемінності є культурно специфічним і історично мінливим, що підтверджує соціально конструйований характер гендерних норм.
5. Існує різноманіття гендерних ідентичностей – від традиційних чоловічої та жіночої до небінарних, гендерквір, флюїдних та інших форм гендерного самовизначення.
6. Гендерна ідентичність перетинається з іншими соціальними ідентичностями (етнічною, класовою, національною), створюючи унікальний досвід для кожної людини.

Це теоретичне підґрунтя є необхідним для розуміння того, як формується гендерна ідентичність підлітків у специфічних умовах воєнної міграції, коли звичні траєкторії гендерної соціалізації порушуються, а молода людина опиняється на перетині двох різних гендерних систем – української та британської. Підлітковий вік, як період інтенсивної роботи над ідентичністю, у поєднанні з викликами міграції та травми створює унікальну ситуацію розвитку, що потребує окремого детального аналізу.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як періоду становлення ідентичності

Підлітковий вік є одним із найбільш драматичних та трансформаційних періодів людського життя, що характеризується глибокими змінами у всіх сферах функціонування особистості. Це час переходу від дитинства до дорослості, коли відбувається інтенсивна біологічна перебудова організму, радикальна реорганізація психічних процесів, трансформація соціальних відносин та активне конструювання власної ідентичності. Саме у цей період молода людина постає перед екзистенційними питаннями самовизначення: "Хто я?", "Яким/якою я хочу бути?", "Яке моє місце у світі?", "До якої групи я належу?".

Для розуміння того, як формується гендерна ідентичність у підлітків, критично важливо проаналізувати загальні психологічні особливості цього вікового періоду, оскільки гендерне самовизначення не відбувається ізольовано, а є невід'ємною частиною загального процесу становлення особистісної ідентичності. У ситуації воєнної міграції специфіка підліткового віку набуває особливого значення, оскільки вікові завдання розвитку накладаються на завдання культурної адаптації, створюючи унікальну та надзвичайно складну ситуацію розвитку.

Вікові межі та періодизація підліткового віку. У психології розвитку не існує єдиного консенсусу щодо точних вікових меж підліткового періоду,

оскільки темпи дозрівання істотно варіюються між індивідами та залежать від біологічних, соціальних та культурних чинників. Найбільш поширеною є періодизація, що визначає підлітковий вік як період від 10-12 до 18-19 років, при цьому виділяють ранню підлітковість (10-13 років), середню підлітковість (14-16 років) та пізню підлітковість або ранню юність (17-19 років) [11; 12].

Важливо розуміти, що ці межі є умовними та культурно детермінованими. У різних суспільствах початок та завершення підліткового віку визначаються по-різному, залежно від соціальних ритуалів ініціації, освітніх траєкторій, норм щодо початку трудової діяльності та створення сім'ї. У сучасних західних суспільствах спостерігається тенденція до подовження підліткового періоду через продовження освіти, відкладення економічної незалежності та створення власної родини [29].

Біологічні зміни пубертатного періоду. Підлітковий вік співпадає з пубертатом – періодом статевого дозрівання, що супроводжується каскадом гормональних змін, стрімким фізичним ростом, розвитком вторинних статевих ознак та досягненням репродуктивної зрілості. Ці біологічні трансформації є найбільш очевидними маркерами переходу від дитинства до дорослості та мають глибокий психологічний вплив на самоприйняття підлітка [18].

У дівчат пубертат зазвичай починається раніше (10-11 років) і включає розвиток молочних залоз, ріст волосся на лобку та у пахвах, зміну форми тіла через перерозподіл жирової тканини, появу менструацій. У хлопців пубертат починається пізніше (12-13 років) і характеризується збільшенням яєчок та пеніса, ростом волосся на обличчі та тілі, зміною голосу, збільшенням м'язової маси, появою еякуляцій. Індивідуальна варіативність у темпах та термінах пубертату є надзвичайно великою – деякі підлітки проходять ці зміни за 1-2 роки, інші – за 4-5 років [16; 18].

Тілесні зміни пубертату мають безпосередній вплив на формування гендерної ідентичності, оскільки тіло стає видимим маркером статевої приналежності, об'єктом порівняння з культурними ідеалами маскулінності та фемінності, джерелом нових відчуттів та можливостей. Для більшості підлітків

пубертатні зміни є природним процесом, що підтверджує їхню гендерну ідентичність і відкриває нові можливості для гендерної експресії.

Проте для тих підлітків, хто відчуває невідповідність між біологічною статтю та гендерною ідентичністю, пубертат може стати джерелом глибокого психологічного дистресу, відомого як гендерна дисфорія. Розвиток тілесних характеристик, що суперечать внутрішньому відчуттю себе, може призводити до депресії, тривожності, соціальної ізоляції, порушень харчової поведінки. Сучасні дослідження показують, що своєчасна підтримка та можливість призупинення пубертату (за допомогою пубертат-блокаторів) з наступним соціальним або медичним транзиціюванням значно покращує психологічне благополуччя трансгендерних підлітків [14; 16].

Темпи пубертатного дозрівання також мають психологічні наслідки. Раннє дозрівання у хлопців часто асоціюється з позитивними соціальними наслідками – вищим статусом серед однолітків, спортивними досягненнями, популярністю, хоча може також підвищувати ризик делінквентної поведінки через асоціацію зі старшими підлітками. Раннє дозрівання у дівчат, навпаки, часто пов'язане з негативними наслідками – сексуалізацією з боку оточуючих, проблемами з образом тіла, підвищеним ризиком депресії, розладів харчової поведінки, ранньої сексуальної активності [18].

Когнітивний розвиток у підлітковому віці. Підлітковий вік характеризується переходом до якісно нового рівня когнітивного функціонування. За теорією Жана Піаже, у підлітковому віці розвивається стадія формальних операцій – здатність до абстрактного, гіпотетико-дедуктивного мислення, що дозволяє мислити про можливості, а не лише про конкретну реальність, оперувати абстрактними поняттями, будувати та перевіряти гіпотези, мислити про власне мислення (метакогніція) [17].

Ці когнітивні зміни мають глибокі наслідки для розвитку ідентичності. Підлітки набувають здатності рефлексувати над власними думками, почуттями, цінностями, аналізувати різні можливі "версії себе", порівнювати

реальне "Я" з ідеальним "Я", критично оцінювати соціальні норми та авторитети, конструювати складні наративи про власну ідентичність [11; 17].

У контексті гендерної ідентичності розвиток абстрактного мислення дозволяє підліткам усвідомлювати соціально конструйований характер гендерних норм, розуміти різницю між біологічною статтю, гендерною ідентичністю та гендерною роллю, критично аналізувати гендерні стереотипи, формувати власну позицію щодо гендерних питань незалежно від соціального тиску.

Водночас когнітивний розвиток підліткового віку має свої особливості, що можуть ускладнювати процес самовизначення. Девід Елкінд описав два специфічні феномени підліткового мислення: "уявна аудиторія" та "особистісний міф". "Уявна аудиторія" – це переконання підлітка, що інші люди постійно спостерігають та оцінюють його, що він перебуває в центрі уваги оточуючих. Це призводить до підвищеної самосвідомості, чутливості до критики, надмірної уваги до зовнішності та відповідності соціальним нормам [11].

"*Особистісний міф*" – це відчуття власної унікальності та особливості, переконання, що власний досвід, почуття, проблеми є настільки унікальними, що ніхто інший не може їх зрозуміти. Це може призводити до відчуття самотності, утруднення у спілкуванні з дорослими ("Ви мене не розумієте!"), схильності до ризикованої поведінки через переконання у власній невразливості.

У контексті гендерної ідентичності "уявна аудиторія" може посилювати тривогу щодо відповідності гендерним нормам, страх бути засудженим за невідповідність, надмірну увагу до гендерних аспектів зовнішності. "Особистісний міф" може ускладнювати пошук підтримки для підлітків, що переживають гендерну невизначеність або усвідомлюють трансгендерну ідентичність, оскільки вони можуть вважати, що їхній досвід настільки унікальний, що ніхто не зможе їх зрозуміти.

Сучасні нейробіологічні дослідження показують, що префронтальна кора – зона мозку, відповідальна за планування, імпульс-контроль, оцінку ризику, емоційну регуляцію – продовжує дозрівати протягом підліткового віку та завершує розвиток лише у ранній дорослості (близько 25 років). Це пояснює характерну для підлітків імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, емоційну лабільність, труднощі з довгостроковим плануванням [34].

Емоційний розвиток та афективні особливості. Підлітковий вік часто характеризується емоційною інтенсивністю та лабільністю. Підлітки переживають емоції глибше та яскравіше, ніж діти або дорослі, схильні до різких перепадів настрою, сильних афективних реакцій на події, що дорослим можуть здаватися незначними. Ця емоційна "гойдалка" пов'язана як з гормональними змінами пубертату, так і з нейробіологічною реорганізацією мозку, зокрема дисбалансом між дозріванням лімбічної системи (емоційний мозок) та все ще незрілою префронтальною корою (контролюючий мозок) [34].

Розвивається здатність до більш глибокого та нюансованого переживання емоцій, усвідомлення та вербалізації власних почуттів, розуміння емоцій інших людей. Підлітки стають більш чутливими до соціальних емоцій – сорому, провини, гордості, заздрості, соціального схвалення чи осуду. Особливої значущості набувають емоції, пов'язані з прийняттям або відторгненням з боку групи однолітків [11; 12].

У контексті формування гендерної ідентичності емоційна інтенсивність підліткового віку може посилювати як позитивні, так і негативні переживання. Для підлітків, чия гендерна ідентичність підтверджується соціальним середовищем, емоційні переживання, пов'язані з романтичними стосунками, груповою приналежністю, гендерною експресією, можуть бути джерелом радості та самоствердження. Для підлітків, що відчувають невідповідність гендерним очікуванням або переживають гендерну дисфору, емоційна інтенсивність може посилювати страждання, тривожність, депресію.

Важливо відзначити культурні та гендерні норми щодо емоційної експресії. У більшості західних культур від хлопців очікується емоційна

стриманість, контроль емоцій, уникнення вираження вразливості, тоді як дівчатам дозволяється більша емоційна експресивність. Ці норми можуть ускладнювати емоційний розвиток хлопців, призводячи до алекситимії (труднощів у розпізнаванні та вербалізації емоцій), інтерналізації дистресу, використання деструктивних стратегій емоційної регуляції [2; 27].

Розвиток самосвідомості та "Я-концепції". Підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку самосвідомості – здатності до рефлексії над власними психічними процесами, самоаналізу, самооцінки. Підліток стає здатним сприймати себе як об'єкт власного пізнання та оцінки, формувати складну, багатовимірну "Я-концепцію", що включає множинні аспекти самосприйняття [8; 11].

"Я-концепція" підлітка стає більш диференційованою – якщо дитина описує себе переважно через конкретні характеристики ("Я швидко бігаю", "Я люблю малювати"), то підліток оперує абстрактними психологічними рисами ("Я товариський", "Я чесний", "Я креативний"). Водночас ця диференціація може призводити до відчуття фрагментованості "Я" – підліток може усвідомлювати, що поводить по-різному у різних контекстах (вдома, у школі, з друзями), і це може викликати питання про те, яке "Я" є справжнім [11].

Розвивається також часова перспектива самосвідомості – підліток починає сприймати себе у часі, пов'язувати минуле, теперішнє та майбутнє "Я", будувати автобіографічні наративи, плани на майбутнє. Формується здатність до самооцінки – порівняння реального "Я" з ідеальним "Я", оцінки власної компетентності у різних сферах, формування глобального почуття власної цінності (самооцінки) [8].

Самооцінка у підлітковому віці часто є нестабільною та вразливою до зовнішніх впливів. Підлітки схильні порівнювати себе з однолітками, медіаідеалами, і ці порівняння часто є не вигідними, що може призводити до зниження самооцінки, особливо у сферах, що мають високу особистісну значущість. Для багатьох підлітків зовнішність та соціальна прийнятність є

критично важливими сферами, і невідповідність ідеалам у цих сферах може мати руйнівний вплив на самооцінку [11; 12].

У контексті гендерної ідентичності розвиток самосвідомості дозволяє підлітку усвідомлювати гендерні аспекти "Я", рефлексувати над відповідністю власних характеристик гендерним нормам, формувати ставлення до власної гендерної ідентичності. Для підлітків з нетиповою гендерною ідентичністю або експресією цей процес може бути особливо складним та болючим, оскільки розбіжність між внутрішнім відчуттям себе та зовнішніми очікуваннями стає все більш усвідомленою.

Криза ідентичності за Е. Еріксоном. Еріксон визначив підлітковий вік як п'яту стадію психосоціального розвитку, що характеризується кризою "ідентичність проти рольової невизначеності". Основним завданням цієї стадії є формування цілісної, інтегрованої ідентичності – стабільного відчуття того, хто ти є, що визнається як самою особою, так і суспільством [8; 34].

Еріксон розглядав ідентичність не як статичне утворення, а як динамічний процес інтеграції минулого досвіду, теперішніх можливостей та майбутніх перспектив у єдину систему. Підліток повинен узгодити різні аспекти себе – тілесні, психологічні, соціальні – у когерентну ідентичність, що забезпечує відчуття внутрішньої узгодженості та послідовності у часі [8].

Успішне розв'язання кризи ідентичності призводить до формування стабільної его-ідентичності – внутрішнього відчуття самототожності, ясного розуміння своїх цінностей, цілей, переконань, здатності до самовизначення у різних сферах життя (професія, світогляд, політичні погляди, гендер, сексуальність). Невдале розв'язання кризи веде до рольової невизначеності або дифузії ідентичності – стану, коли підліток не може визначитися з тим, хто він є, відчуває розгубленість щодо свого місця у світі, легко піддається зовнішнім впливам, схильний до імпульсивної, хаотичної поведінки [8; 34].

Еріксон підкреслював важливість "психосоціального мораторію" – періоду відстрочки дорослих обов'язків, коли підліток може експериментувати з різними ролями, ідентичностями, життєвими шляхами без остаточних

зобов'язань. Суспільство (у формі сім'ї, освітньої системи, молодіжних організацій) має надавати підліткам безпечний простір для такого дослідження та експериментування [8].

У контексті гендерної ідентичності концепція Еріксона особливо релевантна – підлітковий вік є часом, коли молода людина може переосмислити засвоєні у дитинстві гендерні норми, експериментувати з різними формами гендерної експресії, дослідити альтернативні моделі маскулінності та фемінності, визначити власну гендерну ідентичність, що може відповідати або не відповідати соціальним очікуванням та біологічній статі.

Статуси ідентичності за Дж. Марсією. Джеймс Марсія операціоналізував концепцію Еріксона, запропонувавши емпірично перевірену модель статусів ідентичності. Марсія виділив два ключові параметри процесу формування ідентичності: дослідження (exploration) – активний пошук інформації, експериментування з різними альтернативами, та прийняття зобов'язань (commitment) – стійка прихильність до обраних цінностей, цілей, переконань [12; 40].

На основі комбінації цих параметрів Марсія визначив чотири статуси ідентичності:

Досягнута ідентичність (*identity achievement*) – підліток пройшов період активного дослідження різних альтернатив і прийняв усвідомлені, самостійні зобов'язання. Це найбільш зрілий статус, що характеризується чіткою самоідентифікацією, автономією у прийнятті рішень, розвиненою здатністю до саморефлексії, психологічним благополуччям. Особи з досягнутою ідентичністю мають чітке уявлення про свої цінності, цілі, сильні сторони, обмеження, здатні приймати відповідальні рішення та залишатися вірними своїм переконанням навіть під соціальним тиском [12; 40].

Мораторій (moratorium) – активна фаза дослідження без прийняття остаточних зобов'язань. Підліток перебуває у стані інтенсивного пошуку, експериментує з різними ролями, ідентичностями, переконаннями, порівнює

альтернативи, аналізує можливості. Цей процес часто супроводжується тривогою, внутрішнім напруженням, відчуттям невизначеності, проте є продуктивним та необхідним етапом на шляху до досягнутої ідентичності. Мораторій – це той самий "психосоціальний мораторій" Еріксона, простір для безпечного дослідження себе [12; 40].

Передчасна ідентичність (*foreclosure*) – прийняття зобов'язань без попереднього самотійного дослідження альтернатив. Підліток приймає ідентичність, цінності, цілі, нав'язані батьками, культурою, соціальним оточенням, без критичного осмислення та власного вибору. Такі підлітки можуть виглядати стабільними та впевненими, мати чіткі плани на майбутнє, проте їхня ідентичність не є справді автономною. Вона базується на зовнішніх авторитетах, а не на внутрішньому самовизначенні, що робить її вразливою до криз у дорослому віці, особливо у ситуаціях, що підривають авторитет значущих інших [12; 40].

Дифузна ідентичність (*identity diffusion*) – відсутність як дослідження, так і зобов'язань. Підліток не має чіткого уявлення про себе, свої цінності, цілі, не інвестує енергії у дослідження можливостей, уникає самовизначення та відповідальних рішень. Це може проявлятися у апатії, відчуженні, соціальній ізоляції, хаотичній поведінці, надмірній залежності від ситуативних впливів, схильності до делінквентності чи зловживання психоактивними речовинами. Дифузна ідентичність асоціюється з низькою самооцінкою, депресією, тривожністю, труднощами у міжособистісних стосунках [12; 40].

Застосовуючи цю типологію до гендерної ідентичності, можна виділити різні траєкторії гендерного самовизначення:

- ❖ Досягнута гендерна ідентичність: підліток пройшов період дослідження гендерних альтернатив, рефлексії над власним досвідом, і сформував чітку, внутрішньо узгоджену гендерну ідентичність, яка може як відповідати, так і не відповідати біологічній статі та соціальним очікуванням, але є результатом усвідомленого самовизначення.

- ❖ Гендерний мораторій: підліток активно досліджує різні аспекти гендеру, експериментує з гендерною експресією, зовнішністю, соціальними ролями, критично аналізує гендерні стереотипи, може ставити під сумнів традиційні гендерні категорії, ще не прийняв остаточних зобов'язань щодо своєї гендерної ідентичності.
- ❖ Передчасна гендерна ідентичність: підліток некритично приймає гендерні норми та ролі, нав'язані сім'єю, культурою, релігією, без власного дослідження та рефлексії. Це може проявлятися у жорсткому дотриманні традиційних гендерних стереотипів, нетерпимості до гендерної різноманітності.
- ❖ Дифузна гендерна ідентичність: підліток відчуває розгубленість щодо свого гендеру, не має чіткого внутрішнього відчуття гендерної приналежності, не інвестує енергії у дослідження цього питання, може уникати ситуацій, що вимагають гендерного самовизначення.

Соціальні відносини у підлітковому віці. Підлітковий вік характеризується радикальною трансформацією соціальних відносин. Якщо у дитинстві сім'я є центральним соціальним контекстом, то у підлітковому віці центр ваги зміщується до відносин з однолітками. Група однолітків стає референтною групою – джерелом норм, цінностей, ідеалів, критерієм для оцінки власної поведінки та характеристик [11; 30]. Дружба у підлітковому віці стає більш інтимною, емоційно насиченою, базується на взаємному розкритті, довірі, лояльності. Підліткові дружні стосунки часто мають інтенсивний, "злитий" характер – друзі проводять разом максимум часу, обмінюються найінтимнішими переживаннями, ідентифікуються один з одним. Ці стосунки є критично важливими для розвитку емпатії, соціальних навичок, формування ідентичності [30].

Водночас підлітки схильні до жорсткого конформізму щодо групових норм. Прагнення до прийняття у групі однолітків є настільки сильним, що підлітки готові відмовлятися від власних переконань, уподобань, навіть цінностей, щоб відповідати груповим очікуванням. Страх соціального

відторгнення, осуду, насмішок є одним із найсильніших страхів підліткового віку [30]. У контексті гендерної ідентичності група однолітків відіграє амбівалентну роль.

З одного боку, однолітки можуть бути джерелом жорсткого контролю за відповідністю гендерним нормам – насмішки, булінг, остракізм за порушення гендерних правил (хлопчики, що виявляють "жіночу" поведінку, дівчатка, що надто "мужні") є поширеним явищем у підлітковому середовищі. З іншого боку, підліткові субкультури, особливо онлайн-спільноти, можуть бути простором для знаходження підтримки, альтернативних гендерних моделей, прийняття для підлітків з нетиповою гендерною ідентичністю або експресією [30]. Відносини з батьками у підлітковому віці також трансформуються. Підліток прагне до автономії, незалежності, що часто проявляється через конфлікти з батьками, критику батьківських цінностей та правил, протестну поведінку. Це є нормальним та необхідним процесом психологічної сепарації – відділення від батьків для формування власної ідентичності [11; 12].

Проте дослідження показують, що при всій важливості однолітків, батьки залишаються значущими фігурами для підлітків. Якість батьківсько-підліткових стосунків є критично важливою для психологічного благополуччя підлітка. Авторитетний стиль батьківства (поєднання теплоти, підтримки та розумних меж) асоціюється з найкращими результатами розвитку – вищою самооцінкою, кращою академічною успішністю, нижчим ризиком делінквентності [18; 21]. У контексті гендерної ідентичності ставлення батьків є одним із найпотужніших предикторів психологічного благополуччя підлітків. Дослідження переконливо демонструють, що підлітки з нетиповою гендерною ідентичністю або експресією, які отримують підтримку від батьків, мають значно нижчі рівні депресії, тривожності, суїцидальних думок порівняно з тими, хто стикається з батьківським відторгненням або спробами "виправити" їхню ідентичність [14; 16].

Романтичні та сексуальні стосунки. Підлітковий вік є часом пробудження сексуальності та формування романтичних стосунків. Для

більшості підлітків перші закохування, романтичні стосунки, сексуальний досвід є важливими віхами дорослішання та контекстом для дослідження власної гендерної та сексуальної ідентичності [11]. Романтичні стосунки у підлітковому віці виконують кілька важливих функцій розвитку: допомагають сепаруватися від батьків, підтверджують гендерну та сексуальну ідентичність, надають досвід інтимності, є джерелом соціального статусу у групі однолітків, служать "тренувальним майданчиком" для дорослих романтичних стосунків [30]. Водночас підліткові романтичні стосунки можуть бути джерелом інтенсивних емоційних переживань – як позитивних (закоханість, пристрасть, відчуття особливості), так і негативних (ревності, розчарування, біль від розставання). Підлітки часто переживають романтичні розриви як катастрофічні події, що може призводити до депресії, зниження академічної успішності, у крайніх випадках – суїцидальної поведінки [30].

Для підлітків з нетиповою сексуальною орієнтацією або гендерною ідентичністю романтична сфера може бути особливо складною. Вони можуть стикатися з труднощами у знаходженні партнерів, страхом розкриття своєї ідентичності, соціальною стигмою, відсутністю рольових моделей для своїх стосунків. Водночас перший позитивний досвід романтичних стосунків може бути надзвичайно важливим для підтвердження ідентичності та формування позитивної самооцінки.

Освітнє середовище та школа. Школа є ключовим соціальним контекстом підліткового віку, де підліток проводить значну частину свого часу та який суттєво впливає на всі аспекти розвитку. Школа є не лише місцем академічного навчання, а й простором соціалізації, формування соціальної ієрархії, засвоєння та відтворення соціальних норм, включаючи гендерні [36; 41]. Шкільне середовище може як підтримувати, так і обмежувати гендерне самовизначення підлітків. Гендерно-чутливі школи, що впроваджують політику інклюзії, протидіють булінгу, надають підтримку різноманіттю, сприяють позитивному розвитку всіх учнів незалежно від їхньої гендерної ідентичності чи експресії. Школи з жорсткими гендерними нормами, де

поширений гендерний булінг, можуть бути токсичним середовищем, особливо для підлітків з нетиповою гендерною ідентичністю [36; 41].

Вчителі також відіграють важливу роль – їхні установки, очікування, способи взаємодії з учнями можуть як підсилювати гендерні стереотипи, так і сприяти критичному мисленню про гендер. Дослідження показують, що вчителі часто несвідомо відтворюють гендерні стереотипи – очікують від хлопців кращих результатів у математиці та природничих науках, від дівчат – у гуманітарних предметах, по-різному реагують на поведінку хлопців та дівчат [36].

Медіа та цифрове середовище. Сучасні підлітки зростають у епоху тотальної цифровізації. Соціальні мережі, відеоплатформи, онлайн-ігри, месенджери є невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя та мають глибокий вплив на формування ідентичності [30]. Цифрове середовище надає підліткам безпрецедентні можливості для самопрезентації, експериментування з ідентичністю, знаходження спільнот за інтересами, доступу до різноманітної інформації. Для підлітків з нетиповою гендерною ідентичністю інтернет може бути критично важливим ресурсом – джерелом інформації про гендерне різноманіття, простором для анонімного дослідження своєї ідентичності, місцем знаходження підтримуючої спільноти, що може бути недоступна в оффлайн-житті [30].

Водночас цифрове середовище створює нові ризики. Підлітки піддаються впливу ідеалізованих образів у соціальних мережах, що може призводити до нереалістичних очікувань щодо зовнішності, життєвих досягнень, стосунків. Порівняння себе з "ідеальними" образами інших користувачів асоціюється з нижчою самооцінкою, симптомами депресії, розладами харчової поведінки, особливо у дівчат [30]. Кіберзнущання є поширеним явищем у підлітковому середовищі, причому підлітки з нетиповою гендерною ідентичністю або експресією є особливо вразливою групою. На відміну від традиційного булінгу, кіберзнущання може бути анонімним,

відбуватися 24/7, мати вірусний характер [30] (швидке поширення образливого контенту), що робить його особливо травматичним.

Медіарепрезентації гендеру також впливають на формування гендерної ідентичності підлітків. Традиційні медіа часто відтворюють стереотипні образи маскулінності та фемінності, проте останніми роками спостерігається зростання репрезентації гендерного різноманіття у кіно, серіалах, музиці, що може сприяти більшій відкритості та прийняттю у суспільстві [26; 27].

Підлітковий вік у ситуації воєнної міграції. Всі описані вище особливості підліткового віку набувають особливої специфіки у ситуації воєнної міграції. Підліток-біженець стикається з множинними стресорами, що накладаються на вікові завдання розвитку, створюючи надзвичайно складну ситуацію.

По-перше, травматичний досвід війни – свідчення насильства, втрата близьких, загроза власному життю, руйнування домівки – може мати глибокі та тривалі наслідки для психічного здоров'я та розвитку. Дослідження показують, що підлітки-біженці мають підвищені ризики посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності [35; 38].

По-друге, міграція означає втрату звичного соціального контексту – розлуку з друзями, родичами, можливо, одним із батьків, втрату звичного шкільного середовища, соціальних зв'язків. Для підлітків, для яких відносини з однолітками є критично важливими, ця втрата може бути особливо болючою [35; 46; 47].

По-третє, адаптація до нового культурного середовища вимагає оволодіння новою мовою, засвоєння нових соціальних норм, навігації у незнайомій освітній системі, формування нових соціальних зв'язків. Це вимагає величезних психологічних ресурсів та часу [23; 28; 47].

По-четверте, підліток-мігрант опиняється на перетині двох культурних систем, що може призводити до конфліктів між цінностями рідної культури та культури приймаючого суспільства, труднощів у формуванні когерентної ідентичності. Дослідження акультурації показують, що підлітки-мігранти переживають "подвійну кризу ідентичності" – вікову та міграційну [23; 43; 47].

У контексті формування гендерної ідентичності воєнна міграція створює особливі виклики. Підліток може зіткнутися з різницею у гендерних нормах між рідною та приймаючою культурою, що вимагає переосмислення засвоєних у дитинстві гендерних уявлень. Наприклад, українські підлітки, що мігрували до Великобританії, опиняються у суспільстві з більш егалітарними гендерними нормами, вищою толерантністю до гендерного різноманіття, що може бути як звільняючим, так і дезорієнтуючим досвідом [36; 41; 46].

Сімейна динаміка також може зазнати змін – у багатьох випадках українські біженці складаються переважно з матерів з дітьми (через мобілізацію чоловіків), що змінює внутрішньосімейну структуру, розподіл ролей, моделі батьківства. Підлітки можуть спостерігати трансформацію гендерних відносин у власних сім'ях – матері, що берут на себе всю відповідальність, стають годувальницями, захисницями, що може впливати на гендерні уявлення підлітків [19; 21; 46].

Водночас міграція може надавати й нові можливості для гендерного самовизначення. Відрив від звичного соціального контексту, який може бути обмежуючим, і потрапляння у більш відкрите середовище може дозволити підліткам експериментувати з гендерною ідентичністю та експресією у способи, що були неможливі вдома [23; 47].

Отже, підлітковий вік є періодом драматичних трансформацій у всіх сферах функціонування особистості. Біологічні зміни пубертату, когнітивне дозрівання, емоційна інтенсифікація, розвиток самосвідомості, трансформація соціальних відносин – всі ці процеси створюють унікальну ситуацію розвитку, у центрі якої стоїть завдання формування ідентичності.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для становлення гендерної ідентичності з кількох причин:

1. Тілесні зміни пубертату роблять гендерні аспекти тіла видимими та значущими, вимагають інтеграції нового тілесного досвіду у "Я-концепцію".

2. Когнітивне дозрівання надає інструменти для рефлексії над гендерними нормами, розуміння соціальної конструйованості гендеру, критичного аналізу стереотипів.
3. Емоційна інтенсивність посилює значущість гендерних аспектів самосприйняття та соціального визнання.
4. Розвиток складної "Я-концепції" включає усвідомлення та інтеграцію гендерних аспектів ідентичності.
5. Центральність групи однолітків робить гендерні норми особливо значущими, оскільки відповідність цим нормам часто є умовою соціального прийняття.
6. Романтичні та сексуальні стосунки актуалізують питання гендерної та сексуальної ідентичності, надають контекст для їх дослідження.

Концепції Еріксона та Марсії надають теоретичну рамку для розуміння процесу формування ідентичності у підлітковому віці. Криза "ідентичність проти рольової невизначеності" є нормативним викликом цього періоду, а різні статуси ідентичності відображають різні траєкторії проходження цієї кризи. Застосування цих концепцій до гендерної ідентичності дозволяє виділити різні шляхи гендерного самовизначення – від передчасного некритичного прийняття гендерних норм до усвідомленого, автономного формування гендерної ідентичності через період дослідження та рефлексії.

Соціальний контекст відіграє критичну роль у формуванні ідентичності підлітка. Сім'я, школа, група однолітків, медіа, культурні норми – всі ці чинники впливають на те, які гендерні моделі є доступними, які підтримуються, які засуджуються. Підліток не пасивно засвоює ці впливи, а активно їх інтерпретує, приймає або відкидає, конструюючи власну унікальну ідентичність.

У ситуації воєнної міграції всі описані процеси ускладнюються через накладання вікових завдань на завдання адаптації до травми та нової культури. Підліток-біженець повинен одночасно справлятися з нормативними викликами підліткового віку (формування ідентичності, сепарація від батьків, інтеграція у

групу однолітків) та специфічними викликами міграції (подолання травми, оволодіння новою мовою, адаптація до нової культури, формування нових соціальних зв'язків).

У контексті гендерної ідентичності це означає необхідність інтеграції гендерних норм двох культурних систем, переосмислення засвоєних у дитинстві гендерних уявлень, формування гендерної ідентичності в умовах культурного плюралізму. Це може бути як джерелом додаткового стресу та конфліктів, так і можливістю для більш гнучкого, усвідомленого гендерного самовизначення.

Розуміння психологічних особливостей підліткового віку є необхідною основою для емпіричного дослідження формування гендерної ідентичності українських підлітків в умовах воєнної міграції до Великобританії. Наступний підрозділ присвячений аналізу специфіки гендерної соціалізації у двох культурних контекстах – українському та британському, що дозволить зрозуміти, між якими саме гендерними системами опиняються українські підлітки-біженці.

1.3. Гендерна соціалізація та розвиток ідентичності в українському і британському культурних контекстах

Формування гендерної ідентичності відбувається завжди у певному культурному просторі, що задає координати можливого та неможливого у сфері гендерного самовизначення. Те, як молода людина усвідомлює себе як чоловіка чи жінку, які якості вважає маскуліnnими чи фемініnnими, які форми самовираження є для неї прийнятними – все це детерміновано культурним контекстом, у якому відбувається дорослішання [13; 15; 26]. Для аналізу того, як українські підлітки переживають воєнну міграцію до західноєвропейських країн, необхідно розуміти специфіку двох різних систем гендерних норм – української та західноєвропейської, особливо британської. Молоді люди, що опиняються між двома культурами, стикаються з необхідністю інтегрувати

різні, часом суперечливі повідомлення про те, що означає бути жінкою чи чоловіком.

Якщо звернутися до аналітичної перспективи, то Джудіт Батлер у своїх теоретичних розробках наголошувала, що культурний простір діє як система знаків та символів, що організує несвідомі структури особистості [26]. Гендерні правила не просто регулюють зовнішню поведінку – вони впливають на найглибші шари психіки, формуючи те, як людина відчуває саму себе. Коли підліток мігрує з однієї культури в іншу, ці глибинні структури стають видимими – те, що раніше здавалося природним, виявляється культурно зумовленим.

Український простір: між традицією та трансформацією. Українське суспільство пройшло складний шлях у сфері гендерних відносин, поєднуючи у собі різні історичні нашарування – від традиційного селянського укладу до радянської модернізації та сучасних змін під впливом глобалізації. Говорун та Кікінежді, аналізуючи гендерну психологію в українському контексті, підкреслюють важливість розуміння цієї множинності культурних впливів [5]. У традиційному суспільстві існував чіткий поділ на чоловічі та жіночі сфери відповідальності – перші відповідали за зовнішній світ, економіку та захист, другі – за внутрішній простір родини, догляд та збереження традицій. Ці уявлення не були просто практичним розподілом обов'язків – вони освячувалися через народні звичаї, ритуали та релігійні переконання.

Радянська епоха принесла парадоксальні зміни – офіційна риторика проголошувала рівність статей, жінки масово здобували освіту та працювали поза домом, проте реальна рівність залишалася недосяжною. Жінки поєднували роботу з домашніми обов'язками, несучи потрійне навантаження, а чоловіки продовжували домінувати у владних структурах. Після здобуття незалежності посилилися консервативні тенденції, що змішувалися з поступовим впровадженням європейських стандартів у сфері гендерної політики [5; 19].

Титаренко разом з колегами з Інституту соціальної та політичної психології особливо наголошує на тому, що повномасштабна війна кардинально змінила гендерну реальність українського суспільства [22; 23]. Масова мобілізація призвела до того, що жінки взяли на себе нові ролі – економічні, захисні, організаційні. Одночасно війна може посилювати традиціоналістські настрої через прив'язування "справжніх цінностей" до національної самобутності. Українські родини, як показує Столярчук у своєму дослідженні сімейної психології, загалом демонструють більш традиційний устрій порівняно з західними моделями [21]. Домашня праця розподіляється нерівномірно навіть у випадках, коли обидва партнери працюють, а очікування щодо дітей часто різняться залежно від статі. Хлопчиків виховують у дусі сили та стриманості, дівчаток – у дусі піклування та орієнтації на родину. Проте молодші покоління, особливо освічені міські мешканці, поступово відходять від цих патернів. З позиції аналітичної теорії батьківські фігури діють не лише як моделі поведінки, а як об'єкти несвідомої ідентифікації – діти вбирають не тільки видимі дії батьків, а й їхні приховані конфлікти, суперечності та невисловлені бажання [21; 26].

Освітня система в Україні, хоча формально не розділяє дітей за статтю, фактично відтворює усталені гендерні схеми. Підручники часто містять стереотипні зображення, педагоги несвідомо транслиують різні очікування, а освіта про інтимні стосунки залишається фрагментарною [5]. Теми гендерного різноманіття майже не обговорюються – підлітки з нетиповою гендерною самоідентифікацією рідко знаходять підтримку чи відкриту інформацію у шкільному середовищі. Кісарчук з колегою Омельченко, досліджуючи психологічні наслідки воєнної травми у дітей, зауважують, що українські фахівці часто не мають достатньої підготовки для роботи з питаннями гендерної ідентичності, а інколи можуть розглядати відхилення від норми як патологію, що потребує виправлення [9].

Релігійна традиція, переважно православна, має помітний вплив на культурні уявлення, підтримуючи консервативні моделі сімейних стосунків та

засуджуючи відхилення від традиційних гендерних ролей. Ці норми не просто обмежують ззовні – вони інкорпоровуються у внутрішню структуру особистості, формуючи почуття провини при порушенні "правильних" моделей поведінки. Водночас сучасні українські підлітки активно користуються глобальними медіаплатформами, що відкриває їм доступ до альтернативних моделей гендерної експресії, створюючи розрив між локальними нормами та глобальними трендами [5; 30]. Онлайн-простори стають місцем для феміністського активізму та ЛГБТК+ спільнот, надаючи підтримку тим, хто не знаходить її у безпосередньому оточенні.

Лунов разом з Чернобровкіною, вивчаючи стан підлітків під час війни, виявили поєднання високої тривожності з помітною здатністю до відновлення за наявності підтримки [13]. Ця адаптивність може поширюватися на здатність переосмислювати гендерні норми при зміні культурного контексту. Савчук, аналізуючи розвиток ідентичності у воєнний час, показала амбівалентність впливу війни – вона може як прискорювати дорослішання та переоцінку цінностей, так і викликати кризу самовизначення [20]. Ця суперечливість стосується і гендерної сфери – війна може як зміцнювати традиційні ролі через стресову мобілізацію, так і руйнувати їх через порушення звичних структур життя.

Західноєвропейський простір: інклюзія та її межі. Країни Західної Європи, включаючи Великобританію, де проживає частина нашої дослідницької вибірки, мають довгу історію змагання за гендерну рівність та права різноманітних ідентичностей. Френсіс та Склтон у своїй роботі про гендер в освітній системі демонструють, як ці суспільства поступово рухалися від жорстких патріархальних структур до більш гнучких моделей [36]. Від боротьби за виборче право на початку минулого століття до культурних революцій 1960-70-х років, від законодавчих реформ до зміни повсякденних практик – західноєвропейські країни побудували розгалужену систему захисту гендерної рівності, що включає правові механізми, освітні ініціативи та публічний дискурс.

Особливо важливим, на що вказує Гудман у своєму дослідженні потреб молодих біженців у Британії, є західноєвропейський досвід легітимізації ЛГБТК+ спільноти [38]. Юридичне визнання одностатевих партнерств, заборона дискримінації, присутність різноманітних гендерних ідентичностей у публічному просторі створили середовище з вищим рівнем толерантності до відмінностей. Хоча упередження та дискримінація не зникли повністю, соціальна прийнятність гендерного плюралізму є суттєво вищою порівняно з українським контекстом. [36; 41]. Західноєвропейські родини демонструють більшу варіативність у розподілі ролей – поряд зі збереженням традиційних патернів у деяких групах, спостерігається тенденція до більш рівномірного поділу обов'язків та свідомого уникнення нав'язування дітям жорстких гендерних рамок.

Освітні заклади у західноєвропейських країнах активно працюють над впровадженням інклюзивних практик. Паечтер, проводячи етнографічне спостереження у британських школах, показала, як навчальні заклади намагаються протидіяти стереотипам через комплексну освіту про стосунки, що охоплює не лише біологічні аспекти, а й питання ідентичності, орієнтації та взаємної поваги [41]. Існують чіткі правила протидії цькуванню, включаючи випадки, коли воно базується на гендерній невідповідності чи сексуальній орієнтації. Педагоги проходять спеціальні тренінги, а для учнів з нетиповою гендерною ідентичністю розроблені протоколи підтримки – від використання бажаного імені до забезпечення комфортного середовища. Проте дослідники застерігають, що стереотипи не подолані остаточно – досі спостерігається різниця у досягненнях хлопців та дівчат у різних предметах, що відображає як очікування оточення, так і самообмеження учнів [36; 41].

Західноєвропейські медіа характеризуються значно вищою видимістю гендерного різноманіття. Телепрограми, кіно та серіали регулярно включають персонажів з різних точок гендерного спектру, демонструють альтернативні моделі статевих ролей та відкрито обговорюють відповідні теми. Діють регуляторні механізми, що обмежують відверто дискримінаційні зображення у

рекламі та медіа. Коннелл у своїх теоретичних розробках про множинність маскулінностей показав, що навіть у прогресивних суспільствах зберігаються ієрархії між різними способами бути чоловіком, проте спектр легітимних варіантів є значно ширшим [27]. Для підлітків з питаннями щодо гендерної ідентичності у західноєвропейських країнах існує розгалужена мережа підтримки – від спеціалізованих клінік до шкільних психологічних служб та громадських організацій. [38; 41]. Однак система стикається з обмеженнями – великі черги очікування, дискусії про доречність медичних втручань у різному віці, недостатня підготовка загальних психологічних служб.

Глобальні впливи та культурний перехід. Незважаючи на відмінності між українським та західноєвропейським контекстами, існують потужні спільні фактори впливу. Глобалізація медіапростору, соціальні мережі та транснаціональна молодіжна культура формують єдиний інформаційний простір, де підлітки з різних країн споживають схожий контент. Популярні платформи – від Instagram до Netflix – трансюють глобальні тренди у сфері гендеру, що досягають як британських, так і українських підлітків [30]. Проте цей потік не сприймається однаково – молоді люди з різних культурних середовищ фільтрують та інтерпретують глобальні повідомлення через призму локальних культурних схем. Сем разом з Беррі у своїх дослідженнях процесів акультурації наголошують, що зустріч різних культурних систем запускає складні процеси переговорів між збереженням власної культурної основи та адаптацією до нового середовища [43].

Для українських підлітків, що мігрували до західноєвропейських країн – Великобританії, Німеччини, Франції, Швеції, Португалії – ця культурна зустріч створює особливо напружену ситуацію. Перехід між культурами можна розуміти як перехід між різними системами значень, що вимагає реорганізації глибинних структур самосприйняття. Молода людина опиняється у ситуації, коли раніше засвоєні норми щодо гендеру вступають у протиріччя з новими культурними сигналами. Те, що раніше здавалося єдино правильним – скажімо, чітка бінарна модель гендеру чи традиційний розподіл ролей – у новому

контексті виявляється лише одним з можливих варіантів, що відкриває простір для переосмислення, але водночас породжує внутрішню напругу [23; 26; 47].

Стратон з колегами, вивчаючи українських біженців у скандинавських країнах, зафіксували високий рівень психологічного напруження, проте також помітили значні адаптивні ресурси при належній підтримці [46]. Ворд разом з колегами у своєму фундаментальному дослідженні культурного шоку підкреслюють, що для підлітків міграція є особливо складним викликом, оскільки типові завдання віку накладаються на завдання культурної адаптації, створюючи ситуацію подвійної кризи [47]. У сфері гендерної ідентичності ця подвійна криза може проявлятися з особливою інтенсивністю. З аналітичної точки зору гендерна невизначеність у підлітків-мігрантів може бути не стільки індивідуальним порушенням, скільки симптомом культурного транзиту – неможливості зайняти стабільну гендерну позицію між двома різними системами норм [26; 46].

Підліток, який у рідній культурі міг придушувати відчуття невідповідності усталеним гендерним нормам через потужний соціальний контроль, у новому середовищі з вищою толерантністю може актуалізувати раніше витіснені аспекти свого гендерного досвіду. Руйнування звичних механізмів контролю, експозиція до більш відкритої культури, травматичний досвід війни та переміщення, трансформація сімейних структур – усі ці фактори можуть робити гендерну ідентичність більш рухливою та менш визначеною. Фазел з колегами у своєму великому оглядовому дослідженні дітей-біженців виявили підвищені ризики психологічних труднощів, але також визначили захисні фактори, серед яких найважливішими є підтримка родини та якість освітнього середовища у країні прийому [35].

Якщо результати нашого емпіричного дослідження покажуть, що саме українські підлітки-мігранти, що перебувають у різних європейських країнах, демонструють найвищі показники гендерної невизначеності порівняно як з українськими підлітками, що залишилися в Україні, так і з британськими однолітками, це підтвердить аналітичну гіпотезу про гендерну ідентичність як

можливий симптом культурного транзиту. У такому випадку гендерна невизначеність відображатиме не індивідуальну патологію, а складність знаходження стабільної гендерної позиції у проміжному просторі між двома культурними системами. Множинна маргіналізація – відчуття "не на своєму місці" як у рідній культурній спільноті при відхиленні від традиційних норм, так і у новому суспільстві як іноземець – може посилювати невизначеність у всіх вимірах ідентичності, включно з гендерним. Водночас важливо не впадати у детермінізм – не всі мігранти переживають гендерну невизначеність, і індивідуальні траєкторії залежать від багатьох факторів: віку міграції, досвіду на батьківщині, підтримки родини, особистісних ресурсів, доступності психологічної допомоги [23; 35; 47].

Порівняльний аналіз систем гендерної соціалізації в українському та західноєвропейському просторах виявляє істотні відмінності, що формують різні умови для гендерного самовизначення молодих людей. Український контекст характеризується більш консервативними нормами та обмеженою прийнятністю різноманіття, тоді як західноєвропейський – більш егалітарними установками та розвиненішою інфраструктурою підтримки. Глобальна медіакультура створює спільний інформаційний простір, проте локальні культурні фільтри опосередковують ці впливи. Підлітки-мігранти опиняються у найскладнішій ситуації культурного транзиту, що може актуалізувати гендерну невизначеність як симптом неспроможності знайти стабільну позицію між двома символічними системами. Розуміння цієї культурної специфіки є фундаментом для інтерпретації емпіричних даних та створення культурно-чутливих підходів до підтримки підлітків-мігрантів у процесі гендерного самовизначення.

Попри значні відмінності між українським та британським контекстами, існують потужні об'єднуючі чинники, що впливають на підлітків в обох країнах. Глобалізація медіа, соціальні мережі, транснаціональна молодіжна культура створюють спільний культурний простір, де підлітки експоновані до подібних образів, наративів, цінностей [30].

Instagram, TikTok, YouTube, Netflix – ці платформи транслують глобальні гендерні тренди, що впливають на підлітків незалежно від їхнього географічного розташування. Західні стандарти краси, моделі стосунків, дискурси про самоприйняття та ментальне здоров'я, феміністські та ЛГБТК+ наративи циркулюють у глобальному медіапросторі, досягаючи як британських, так і українських підлітків [30].

Водночас цей глобальний потік не є однорідним – підлітки з різних культурних контекстів по-різному інтерпретують та присвоюють глобальні культурні повідомлення, фільтруючи їх через локальні культурні схеми. Український підліток може захоплюватися західною поп-культурою, але залишатися критичним до певних її аспектів, що суперечать локальним нормам [30].

1.4. Особливості формування гендерної ідентичності у контексті воєнної міграції

Воєнна міграція представляє собою особливий тип вимушеного переміщення, що кардинально відрізняється від добровільної міграції за економічними чи освітніми мотивами. Це досвід, насичений травмою, втратами, розривом звичних життєвих зв'язків та необхідністю виживання в умовах невизначеності. Коли цей досвід накладається на підлітковий вік – період інтенсивної роботи над ідентичністю, формування уявлень про себе та своє місце у світі – виникає унікальна та надзвичайно складна ситуація розвитку [23; 35; 46]. Гендерна ідентичність у цьому контексті стає не просто одним з аспектів самовизначення, а потенційною зоною інтенсивної внутрішньої роботи, де перетинаються травматичний досвід, культурна дезорієнтація, вікові завдання розвитку та пошук нових опор для відчуття стабільності.

На початку цього дослідження була сформульована гіпотеза, що здавалася логічною виходячи з теоретичного аналізу культурних контекстів:

українські підлітки-мігранти, потрапивши з більш консервативного українського суспільства у відкрите, демократичне, толерантне до гендерного різноманіття західноєвропейське середовище, мають відчуті звільнення, розкріпачення, впевненість у власній гендерності. Експозиція до суспільства, де різноманітність є нормою, де існує інституційна підтримка нетипових ідентичностей, де відкрито обговорюються питання гендеру, мала б, за цією логікою, зменшити гендерну дисфору, дозволити підліткам більш вільно досліджувати свою ідентичність без страху осуду чи відторгнення. Натомість очікувалося, що саме британські підлітки, які з народження перебувають у цьому відкритому середовищі, де питання гендерної ідентичності є легітимною темою для обговорення та дослідження, демонструватимуть вищі рівні гендерної невизначеності або бажання змінити свою гендерну позицію – не через патологію, а через свободу вибору та простір для самовизначення [36; 38; 41].

Проте паралельно з цією оптимістичною гіпотезою існувало тривожне запитання, що залишалося відкритим до початку емпіричного дослідження: чи не створить сама ситуація вимушеної міграції, насичена тривогою та невизначеністю, прірву внутрішньої нестабільності у українських підлітків? Адже на них тисне шалена тривога від чужинського – незнайомої мови, що робить неможливою повноцінну комунікацію, іншої культури з незрозумілими правилами та очікуваннями, нового освітнього середовища, де вони відчують себе Іншими. До цього додається внутрішньосімейна напруга – матері, виснажені необхідністю самотійно забезпечувати родину у чужій країні, тривога за батьків, що залишилися в Україні під загрозою, невизначеність майбутнього, неможливість планувати довгострокові перспективи [35]. Фазел з колегами у своєму масштабному метааналізі переконливо показали, що множинні стресори міграції мають кумулятивний ефект – чим більше стресових факторів, тим вищий ризик психологічних труднощів.

Чи не призведе ця накопичена тривога, помножена на нестабільність підліткового віку та руйнування звичних опор ідентичності, до самокритики

щодо власного тіла, несприйняття тілесності, навіть ненависті до тіла як видимого маркера ідентичності, що більше не має чіткого місця у новій реальності? Титаренко у своїх роботах про психологічні наслідки війни підкреслює, що травма порушує фундаментальне відчуття цілісності "Я", призводить до фрагментації самосприйняття, коли людина відчуває себе розірваною на частини [22]. Тіло у цій ситуації може стати об'єктом, що символізує цю фрагментацію – воно більше не відчувається як "своє", як надійна основа ідентичності, а стає чужим, проблематичним, джерелом дискомфорту. Коли підліток дивиться у дзеркало у маленькій кімнаті у чужій країні, він може не впізнавати себе – не тому, що змінилися зовнішні риси, а тому, що зруйнований внутрішній наратив про те, хто він є.

Ворд з колегами, аналізуючи психологію культурного шоку, описують стан культурної дезорієнтації, коли мігрант втрачає звичні орієнтири для розуміння себе та світу [47]. У цьому стані базові питання ідентичності – "Хто я?", "Звідки я?", "Куди я йду?" – втрачають очевидні відповіді. Для підлітка, що перебуває у віковій кризі ідентичності, ця культурна дезорієнтація накладається на нормативну невизначеність, створюючи ситуацію подвійної, а з урахуванням травми війни – потрійної кризи. Гендерна ідентичність як один з центральних компонентів самовизначення неминуче стає захопленою цим вихором невизначеності. Питання "Хто я як чоловік/жінка?" виявляється нерозривно пов'язаним з питаннями "Хто я як українець у чужій країні?", "Хто я після того, що сталося?", "Чи існує стабільне "Я" взагалі?".

Чи не стає самотність у своїй кімнаті, де підліток залишається наодинці зі своїми думками, простором для руйнівної рум'інації? Лунов та Чернобровкіна у своєму дослідженні українських дітей, що пережили воєнну травму, виявили високі рівні інтрузивних думок – нав'язливих, повторюваних роздумів про травматичні події, про невизначене майбутнє, про власну неповноцінність [13]. Коли підліток годинами лежить у ліжку, прокручуючи у голові одні й ті ж питання без відповідей, сумніви можуть поглиблюватися до такого рівня, що навіть найбазовіші аспекти ідентичності – включаючи

гендерну – стають проблематичними. Кожен раз, коли він намагається відповісти собі "Я – хлопець" або "Я – дівчина", відразу виникає внутрішнє заперечення: "А хто визначає, що означає бути хлопцем? Чи відповідаю я цим критеріям? А що, якщо я помиляюся щодо себе?".

Беррі у своїй теорії акультурації описує, що найбільш дезадаптивною стратегією є маргіналізація – стан, коли людина втрачає зв'язок як з рідною культурою (відчуває, що більше не належить до неї), так і з новою культурою (не може інтегруватися у неї) [23; 28]. У цьому стані людина перебуває у культурному вакуумі, не маючи чітких норм, цінностей, моделей поведінки, на які можна спертися. Якщо підліток потрапляє у стан гендерної маргіналізації – коли він не вписується у традиційні українські норми гендеру (які він, можливо, почав критикувати чи відкидати), але ще не засвоїв західноєвропейські моделі, не знайшов у них свого місця – він опиняється у гендерному лімінальному просторі, де немає чітких відповідей на питання "Хто я?".

Стратон з колегами, досліджуючи українських біженців у скандинавських країнах, зафіксували, що соціальна ізоляція є одним з найпотужніших предикторів психологічного дистресу [46]. Підлітки-мігранти часто відчують подвійну ізоляцію – вони відірвані від своїх українських друзів, які залишилися вдома або розпорошені по різних країнах, і водночас стикаються з труднощами у формуванні нових дружніх зв'язків через мовні та культурні бар'єри. У цій ситуації самотності у своїй кімнаті підліток не має можливості проговорити свої сумніви, отримати зворотний зв'язок, почути, що інші теж переживають подібні питання. Відсутність соціального дзеркала, що відбиває та підтверджує ідентичність, робить її ще більш нестабільною та невизначеною.

Гудман у своєму дослідженні психологічних потреб молодих біженців у Британії особливо наголошував на критичній важливості відчуття приналежності для психологічного благополуччя [38]. Підлітки потребують не просто фізичної безпеки, а екзистенційного відчуття, що вони належать до

якоїсь спільноти, що їх ідентичність є визнаною та цінованою. Коли це відчуття приналежності відсутнє – коли підліток не відчуває себе повноцінним членом ні української спільноти у діаспорі (можливо, через географічну розпорошеність чи внутрішні конфлікти у спільноті), ні місцевого підліткового середовища (через статус іноземця) – всі аспекти ідентичності стають вразливими. Гендерна ідентичність, як глибинний аспект самосприйняття, особливо вразлива до цієї екзистенційної самотності.

З аналітичної перспективи тіло не є просто біологічним організмом, а насиченим символічним значенням об'єктом, через який артикулюється ідентичність. Батлер у своїх працях про перформативність гендеру стверджувала, що гендер "робиться" через тіло – через способи руху, жести, голос, одяг, зовнішність [26]. Коли підліток потрапляє у нове культурне середовище, його тілесні звички, засвоєні у рідній культурі, можуть виявитися "неправильними" – занадто жіночними для хлопця за місцевими стандартами, занадто маскулініними для дівчини, занадто "іноземними", "дивними". Тіло стає джерелом видимості Іншості, маркером, що виказує належність до іншої культури. У цій ситуації підліток може починати сприймати своє тіло як перешкоду для інтеграції, як щось, що потрібно змінити, приховати, переробити. Ця дисфорія щодо тіла може легко зісковзнути у гендерну дисфорію – відчуття, що проблема не просто у тілесних звичках, а у самій гендерній позиції, що тіло не відповідає внутрішньому відчуттю себе.

Боулбі у своїй теорії прив'язаності підкреслював, що стабільні емоційні зв'язки з батьківськими фігурами є фундаментом психічної безпеки [3]. Коли ці зв'язки порушуються – через фізичну сепарацію від батька, через емоційну недоступність матері, яка перевантажена власною тривогою та необхідністю виживання – підліток втрачає цю базову безпеку. У стані небезпеки всі аспекти ідентичності стають більш флюїдними, менш стабільними. Столярчук у своєму дослідженні української сім'ї відзначає, що для українських підлітків батьківські фігури традиційно є ключовими об'єктами гендерної ідентифікації [21]. Для хлопців батько є моделлю маскуліності, для дівчат мати – моделлю

фемінності. Коли ці моделі стають недоступними (батько у війні, мати емоційно відсутня через депресію чи виснаження) або суперечливими (мати змушена виконувати "чоловічі" ролі годувальниці та захисниці, руйнуючи традиційну модель жіночності), процеси гендерної ідентифікації ускладнюються.

Паечтер у своєму етнографічному дослідженні показала, що підлітки активно "роблять" гендер у соціальній взаємодії з однолітками – через одяг, зачіски, манеру говорити, теми розмов, способи проводити час [41]. Цей процес вимагає тонкого зчитування соціальних кодів, розуміння того, що є прийнятним та неприйнятним у конкретному контексті. Для підлітка-мігранта, що ще не повністю засвоїв нові культурні коди, цей процес стає надзвичайно складним. Він може робити "помилки" у гендерному перформансі – одягатися "неправильно", говорити "неправильні" речі, демонструвати "неправильну" поведінку. Кожна така "помилка" може підсилювати відчуття, що з його гендерною ідентичністю щось не так, що він не вписується, не відповідає очікуванням. Накопичення цих мікротравм невідповідності може призводити до глибшої гендерної невизначеності: "Можливо, проблема не у тому, що я не знаю правил, а у тому, що я не той/не та, ким здаюся?".

Фінні та Онг у своєму дослідженні етнічної ідентичності підлітків-мігрантів виявили, що процес формування ідентичності у ситуації культурного плюралізму включає активну роботу з інтеграції множинних, часом суперечливих ідентифікацій [42]. Підліток має відповісти не просто на питання "Хто я?", а на більш складне питання "Хто я як українець у британському/німецькому/шведському суспільстві?", "Як я можу бути одночасно українцем та членом цього нового суспільства?", "Які частини моєї української ідентичності я можу зберегти, а які мушу відкинути або трансформувати для успішної адаптації?". Гендерна ідентичність є одним з вимірів цієї множинної ідентичності. Підліток може відчувати конфлікт між українськими гендерними нормами, транслиованими сім'єю та діаспорною спільнотою, та західноєвропейськими нормами, що панують у школі та

медіапросторі. Цей конфлікт може проявлятися у різних сферах – чи може дівчина бути напористою та амбіційною (що заохочується у західноєвропейському контексті), чи це суперечить українським уявленням про жіночність? Чи може хлопець бути емоційно відкритим та вразливим (що стає більш прийнятним у прогресивних західних середовищах), чи це підриває його маскулінність за українськими стандартами?

Сірін та Роджерс-Сірін, досліджуючи сирійських дітей-біженців, виявили, що підлітки, які мають можливість інтегрувати обидві культурні ідентичності (бікультурна ідентичність), демонструють найкращі показники адаптації [44]. Проте досягнення цієї інтеграції вимагає підтримуючого середовища – сім'ї, що підтримує зв'язок з рідною культурою, але не нав'язує її догматично, та приймаючого суспільства, що визнає та цінує культурну різноманітність. За відсутності цієї подвійної підтримки підліток може потрапляти у стан маргіналізації – відчувати, що він "занадто український" для місцевих однолітків і "занадто європеїзований" для української спільноти. Ця маргіналізація може поширюватися на гендерну сферу – відчуття, що він/вона "занадто маскулінна/фемінінна" для одного контексту і "недостатньо маскулінний/фемінінна" для іншого.

Старк з колегами у своєму дослідженні насильства щодо дівчат у конфліктних зонах підкреслювали, що гендероване насильство має особливо руйнівний вплив на формування гендерної ідентичності та сексуальності [45]. Хоча не всі українські підлітки-біженці безпосередньо зазнали гендерованого насильства, багато з них були свідками або чули про такі випадки, що впливає на їхні уявлення про безпеку, довіру, гендерні відносини. Дівчата можуть інтерналізувати страх перед чоловічим насильством, що ускладнює формування здорової сексуальності та гендерної ідентичності. Хлопці можуть переживати тривогу щодо власної агресивності, страх стати подібними до агресорів, що може призводити до відкидання традиційної маскулінності або, навпаки, до гіперкомпенсаторної гіпермаскулінізації.

Кісарчук та Омельченко, аналізуючи українських дітей з воєнною травмою, відзначають різноманітність захисних механізмів, що використовуються підлітками для впорядкування травматичного досвіду [9]. Одним з можливих захисних механізмів може бути фантазування про радикальну зміну ідентичності – "Якби я був іншою людиною, іншої статі, з іншого місця, зі мною не сталося б усього цього". Гендерна ідентичність може стати об'єктом такого фантазування – "Можливо, якби я був хлопцем/дівчиною, все було б інакше, я б був/була сильніший/сильніша, впевненіший/впевненіша". Ці фантазії не обов'язково відображають справжню гендерну дисфору у клінічному розумінні, а можуть бути способом психіки впоратися з почуттям безпорадності та невизначеності. Проте у ситуації культурного середовища, де зміна гендерної ідентичності є легітимованою опцією, ці фантазії можуть починати сприйматися як реальна можливість, що потребує дослідження.

Чим більше підліток залишається наодинці зі своїми сумнівами у маленькій кімнаті у чужій країні, прокручуючи у голові питання "Хто я?", "Чому я відчуваю себе таким чужим у власному тілі?", "Чи нормально те, що я відчуваю?", тим глибше він може занурюватися у стан гендерної невизначеності. За відсутності можливості проговорити ці питання з дорослими (батьки можуть бути емоційно недоступні або консервативні у питаннях гендеру), з професіоналами (психологічні служби можуть бути недоступні через мовні бар'єри або довгі черги очікування), з однолітками (через соціальну ізоляцію), підліток звертається до єдиного доступного джерела інформації – інтернету. Онлайн-простори можуть надавати як підтримку та корисну інформацію, так і сприяти поглибленню невизначеності через надмірну експозицію до різноманітних гендерних наративів без можливості критичної рефлексії та професійної підтримки [30].

Таким чином, те, що спочатку здавалося парадоксом – чому підлітки у більш толерантному середовищі демонструють вищу гендерну дисфору, ніж ті, хто залишився у консервативному українському суспільстві – може бути

зрозуміле через призму складної взаємодії множинних факторів. Це не просто результат толерантності чи її відсутності, а наслідок унікальної констеляції травми, культурного транзиту, вікової кризи, сімейної трансформації, соціальної ізоляції, тілесної дисфорії, екзистенційної невизначеності. Гендерна ідентичність у цьому контексті стає не просто питанням індивідуального самовизначення, а симптомом у психоаналітичному розумінні – місцем, де артикулюється непереборна травма, де виражається невимовне страждання, де конденсуються множинні конфлікти, що не мають інших шляхів вираження.

З цієї перспективи підвищена гендерна невизначеність у підлітків-мігрантів не є просто негативним наслідком міграції, що потребує "виправлення" чи "лікування". Вона може розглядатися як форма психічної роботи, спроба знайти нову стабільну позицію у фундаментально дестабілізованому світі, пошук відповіді на питання "Хто я?" у ситуації, коли всі звичні відповіді перестали працювати. Для деяких підлітків цей процес може призвести до формування нової, більш автентичної гендерної ідентичності – чи то альтернативної традиційним нормам, чи то більш усвідомленого прийняття цих норм. Для інших це може бути тимчасовим станом дослідження та експериментування, що зрештою стабілізується. Для третіх – тривалою боротьбою з невизначеністю, що вимагає професійної психологічної підтримки.

Савчук у своєму дослідженні розвитку ідентичності підлітків у воєнний час підкреслювала амбівалентність впливу війни – вона може як руйнувати, так і прискорювати процеси дорослішання та самовизначення [20]. Екстремальні обставини вимагають від підлітків більшої зрілості, відповідальності, здатності до самостійного прийняття рішень. У сфері гендерної ідентичності це може означати необхідність більш усвідомленого, рефлексивного підходу до питань гендеру, ніж це було б необхідно за звичайних обставин. Підлітки-мігранти змушені стати дослідниками гендеру – не з абстрактного інтересу, а з екзистенційної необхідності знайти відповідь на питання "Хто я?" у світі, де ніщо більше не є само собою зрозумілим.

Розуміння цих складних процесів є критично важливим для розробки адекватних підходів до психологічної підтримки українських підлітків-мігрантів. Підтримка має бути не просто травмо-фокусованою (робота з ПТСР, депресією, тривожністю), не просто культурно-чутливою (врахування культурних відмінностей), а цілісною – враховувати взаємодію травми, культурного транзиту, вікових завдань розвитку, сімейної динаміки, соціальної інтеграції та пошуків ідентичності, включаючи гендерну. Психологи, соціальні працівники, вчителі, що працюють з підлітками-біженцями, мають бути готові до того, що питання гендерної ідентичності можуть виникати не як ізольована проблема, а як частина більш широкої кризи самовизначення. Відповідь на ці питання не може бути поквапною – ні у напрямку швидкого підтвердження нової гендерної ідентичності, ні у напрямку її відкидання як "помилкової" чи "тимчасової". Необхідний простір для дослідження, рефлексії, проговорення, за якого підліток відчуватиме себе почутим, прийнятим, підтриманим у своєму пошуку, без тиску до швидкого самовизначення.

Емпірична частина цього дослідження, представлена у наступному розділі, надасть конкретні дані про те, наскільки ці теоретичні припущення та гіпотези підтверджуються реальним досвідом трьох груп підлітків – українських мігрантів у різних європейських країнах, українських підлітків, що залишилися в Україні, та британських однолітків. Кількісні та якісні дані дозволять глибше зрозуміти, чи справді українські підлітки-мігранти демонструють вищі рівні гендерної дисфорії та невизначеності, які конкретні фактори асоціюються з цією невизначеністю, які захисні фактори можуть її пом'якшувати, та які форми підтримки є найбільш необхідними та ефективними для цієї вразливої групи молодих людей, що намагаються знайти себе у фундаментально зміненому світі.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми формування гендерної ідентичності українських підлітків в умовах воєнної міграції дозволяє сформулювати наступні ключові положення, що становлять концептуальну основу для емпіричного дослідження.

Гендерна ідентичність є складним, багатовимірним конструктом, що формується на перетині біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Аналіз сучасних теоретичних підходів виявляє рух від жорсткої бінарності до визнання гендерного різноманіття та флюїдності. Гендерна ідентичність не є вродженою та незмінною характеристикою, а являє собою динамічний процес самовизначення, що розгортається протягом усього життя. Інтегративний підхід, що поєднує біологічні основи з психосоціальними процесами та культурним контекстом, є найбільш продуктивним для розуміння складності та індивідуальності траєкторій гендерного розвитку. Аналітична перспектива надає особливо глибоке розуміння несвідомих процесів, що лежать в основі гендерної ідентичності, дозволяючи побачити гендер не лише як соціальну роль, а як фундаментальний аспект психічної організації особистості.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування гендерної ідентичності через конвергенцію множинних розвиткових процесів. Біологічні зміни пубертату роблять тіло видимим маркером статевої приналежності, когнітивне дозрівання надає інструменти для рефлексії над власною гендерною ідентичністю, емоційна інтенсифікація посилює значущість гендерних аспектів самосприйняття. Криза ідентичності, концептуалізована Еріксоном, включає гендерне самовизначення як один з ключових компонентів. Статуси ідентичності Марсія надають модель для аналізу різних траєкторій гендерного самовизначення – від мораторію до досягнутої ідентичності, проте екстремальні ситуації можуть ускладнювати цей процес, призводячи до тривалої дифузії ідентичності. Трансформація соціальних відносин – зміщення

центру соціалізації до групи однолітків – робить гендерні норми особливо значущими, оскільки відповідність їм часто є умовою соціального прийняття.

Культурний контекст є конститутивним елементом формування гендерної ідентичності. Порівняльний аналіз українського та західноєвропейського контекстів виявляє суттєві відмінності. Український контекст характеризується більш традиційними патріархальними нормами, нижчою толерантністю до гендерного різноманіття, обмеженою інституційною підтримкою нетипових ідентичностей. Західноєвропейський контекст демонструє більш егалітарні норми, вищу прийнятність різноманіття, розвинену систему освіти та підтримки. Водночас глобальна медіакультура створює спільний інформаційний простір впливів для підлітків у різних країнах, проте ці впливи інтерпретуються через призму локальних культурних схем. Міграція між культурами означає перехід між різними символічними порядками, що вимагає реконфігурації глибинних структур ідентичності.

Воєнна міграція створює унікальну та надзвичайно складну ситуацію для формування гендерної ідентичності через поєднання множинних стресорів. Травматичний досвід війни порушує фундаментальне відчуття безпеки та цілісності "Я". Для українських підлітків особливу специфіку має масова мобілізація батьків-чоловіків, що призводить до вимушеної сепарації від батька у критичний період формування гендерної ідентичності. Трансформація сімейних структур може руйнувати традиційні моделі гендерних ролей. Міграція додає виміру культурної дезорієнтації. Підлітки-біженці переживають "потрійну кризу" – вікову кризу ідентичності, міграційну кризу акультурації та травматичну кризу. Гендерна ідентичність як один з центральних компонентів самовизначення неминуче стає захопленою цим вихором невизначеності.

На початку дослідження була сформульована гіпотеза, що українські підлітки-мігранти, потрапивши у толерантне західноєвропейське середовище, мають відчуття звільнення та впевненість, тоді як британські підлітки через більшу свободу мають демонструвати вищі рівні гендерної невизначеності.

Проте теоретичний аналіз дозволяє сформулювати складну багатофакторну модель, що пояснює потенційно вищу вразливість підлітків-мігрантів. По-перше, руйнування звичних механізмів соціального контролю створює простір невизначеності. По-друге, експозиція до альтернативних гендерних моделей може актуалізувати раніше невідрефлексовані питання. По-третє, травматична дезінтеграція робить всі аспекти ідентичності більш флюїдними. По-четверте, трансформація сімейних структур ускладнює процеси гендерної ідентифікації. По-п'яте, множинна маргіналізація посилює відчуття невизначеності. Особливе значення має самотність підлітка у чужій країні, де він залишається наодинці зі своїми питаннями. Тривога від міграції може трансформуватися у самокритику щодо власного тіла, що породжує конфлікт ідентичності.

З аналітичної перспективи гендерна дисфорія у підлітків-мігрантів може бути зрозуміла не як індивідуальна патологія, а як симптом – місце, де артикулюється непереборна травма, де конденсуються множинні конфлікти. Гендерна невизначеність може бути не лише страждання, а й можливістю для формування більш автентичної, усвідомленої гендерної ідентичності. Проте важливо підкреслити існування захисних факторів, що можуть пом'якшувати вразливість: підтримуюча сім'я, успішна інтеграція у шкільне середовище, дружні зв'язки, доступ до психологічної підтримки, особистісні ресурси резильєнтності.

Теоретичний аналіз виявляє надзвичайну складність формування гендерної ідентичності у підлітків в умовах воєнної міграції, що вимагає інтегративної, мультифакторної моделі. Проведений аналіз формує концептуальну основу для емпіричного дослідження, що має перевірити гіпотезу про підвищену вразливість українських підлітків-мігрантів до гендерної невизначеності порівняно з українськими підлітками в Україні та британськими однолітками, виявити конкретні фактори ризику та захисні фактори, а також сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ АНАЛІТИКО-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

2.1. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки та етапи його проведення

Емпіричне дослідження гендерної ідентичності підлітків в умовах воєнної міграції було організовано як комплексне порівняльне дослідження із залученням трьох груп учасників, що перебувають у різних соціокультурних умовах. Дослідження проводилося протягом січня 2025 року – вересня 2025 року і включало три послідовні етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Теоретичний аналіз, представлений у першому розділі, виявив складну взаємодію множинних чинників, що впливають на формування гендерної ідентичності у підлітковому віці – від біологічних змін пубертату та когнітивного дозрівання до культурних норм гендерної соціалізації та впливу екстремальних обставин воєнної міграції [8; 22; 23; 47]. Це теоретичне підґрунтя визначило методологічний дизайн емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку гіпотези про підвищену вразливість українських підлітків-мігрантів до гендерної невизначеності порівняно з українськими підлітками в Україні та британськими однолітками.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні та порівняльному аналізі особливостей гендерної ідентичності у трьох групах підлітків, а також у розробці, впровадженні та оцінці ефективності аналітико-терапевтичної програми, спрямованої на підтримку гармонійного розвитку гендерної ідентичності та прийняття тіла в умовах акультураційного стресу.

Дизайн дослідження. Дослідження було реалізовано у змішаному (кількісно-якісному) дизайні, що дозволяє поєднати переваги стандартизованих психодіагностичних методик із глибиною розуміння, яку надають якісні аналітичні методи. Кількісні методи забезпечують можливість

статистичного порівняння груп, виявлення значущих відмінностей та кореляційних зв'язків між змінними. Якісні методи, спираючись на традиції аналітичної психології та арттерапії, дозволяють дослідити символічні та несвідомі аспекти гендерної ідентичності, які не завжди доступні для вербалізації та стандартизованого вимірювання [26; 31].

Як показали Титаренко з колегами у своїх роботах про психологічну підтримку осіб, що пережили травму, поєднання кількісних та якісних методів є особливо продуктивним у роботі з вразливими групами, оскільки надає простір як для об'єктивного вимірювання, так і для глибокого дослідження індивідуального досвіду [22; 23]. Авторка дослідження використала методологічні принципи аналітичної психології, інтегруючи підходи К.Г. Юнга та З. Фрейда до розуміння несвідомих процесів формування ідентичності та символічної природи тілесного досвіду [26; 31].

Порівняльний характер дослідження передбачав залучення трьох груп учасників, що перебувають у різних соціокультурних умовах. Ця методологічна стратегія дозволяє виокремити специфічний вплив міграційного досвіду на формування гендерної ідентичності шляхом контрольованого порівняння. Перша група – українські підлітки, що залишилися в Україні (умовна назва UA) – представляє базову групу, яка переживає вплив війни, але не стикається з викликами міграції та культурної адаптації. Друга група – українські підлітки-мігранти у різних європейських країнах (умовна назва UA-INT) – є основною дослідницькою групою, що переживає як травматичний досвід війни, так і виклики воєнної міграції та акультурації. Третя група – британські підлітки з Великобританії (умовна назва UK) – представляє контрольну групу з іншого культурного контексту, що не має досвіду ні війни, ні міграції, але перебуває у більш толерантному до гендерного різноманіття соціокультурному середовищі [36; 41; 46].

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 69 осіб віком від 14 до 25 років ($M = 18,7$; $SD = 2,4$), розподілені на три групи по 23 особи у кожній. Вікові межі вибірки охоплюють як власне підлітковий період (14-18

років), так і ранню дорослість (19-25 років), що відповідає сучасним уявленням про подовження періоду юності у західних суспільствах [11; 29]. Як підкреслювали Еріксон та його послідовники, у сучасному світі процес формування ідентичності часто виходить за межі підліткового віку у вузькому розумінні, продовжуючись до середини третього десятиліття життя [8; 34]. Особливо це стосується складних життєвих ситуацій, таких як міграція, що вимагає переосмислення та реінтеграції множинних аспектів ідентичності [23; 47].

Група UA (українські підлітки в Україні) включала 23 учасники (15 дівчат, 8 хлопців) віком від 16 до 25 років ($M = 19,1$; $SD = 2,6$), що проживали на момент дослідження у різних містах України: Києві, Львові, Тернополі, Івано-Франківську, Запоріжжі, Херсоні, Одесі. Усі учасники цієї групи залишалися в Україні протягом усього періоду повномасштабної війни (з лютого 2022 року), хоча деякі з них здійснили внутрішню міграцію зі східних та південних регіонів (Донецької, Запорізької, Херсонської областей) до центральних та західних регіонів. Ця внутрішня міграція також є формою вимушеного переміщення, проте не включає виміру міжкультурної адаптації, що є ключовим для нашого дослідження [22; 46].

Група UA-INT (українські підлітки-мігранти) налічувала 23 учасники (13 дівчат, 10 хлопців) віком від 14 до 23 років ($M = 18,5$; $SD = 2,1$), що вимушено мігрували з України до різних європейських країн у зв'язку з повномасштабною війною. Географія міграції була широкою: Польща ($n=3$), Німеччина ($n=4$), Франція ($n=6$), Швеція ($n=2$), Португалія ($n=4$), Чехія ($n=2$), Румунія ($n=1$), Шотландія ($n=1$). Тривалість перебування за кордоном на момент дослідження становила від 18 до 32 місяців ($M = 24,3$ місяці), що є достатнім періодом для розгортання процесів акультурації, але ще не настільки тривалим, щоб вважати адаптацію завершеною [23; 28; 43]. Усі учасники цієї групи виїхали з України разом із матерями (у деяких випадках – з іншими родичами жіночої статі), тоді як батьки залишилися в Україні через мобілізацію або інші обставини. Ця специфічна сімейна конфігурація, характерна для української воєнної міграції,

створює додаткові виклики для формування гендерної ідентичності через відсутність батьківської фігури у критичний період розвитку [19; 21; 46].

Група UK (британські підлітки) включала 23 учасники (16 дівчат, 7 хлопців) віком від 15 до 25 років ($M = 18,5$; $SD = 2,5$), що постійно проживали у Великобританії, переважно у регіоні Ньюкасл та Нортумберленд. Ці учасники не мали досвіду міграції чи травматичних подій, пов'язаних з війною, і представляли "нормативну" траєкторію розвитку у західноєвропейському соціокультурному контексті з вищою толерантністю до гендерного різноманіття та розвиненою інфраструктурою підтримки [36; 38; 41].

Критерії включення до вибірки були наступними: вік від 14 до 25 років; для групи UA – проживання в Україні протягом усього періоду повномасштабної війни; для групи UA-INT – вимушена міграція з України до європейських країн у зв'язку з війною, тривалість перебування за кордоном не менше 12 місяців; для групи UK – постійне проживання у Великобританії, відсутність досвіду міграції; володіння мовою опитування (українською для груп UA та UA-INT, англійською для групи UK) на рівні, достатньому для розуміння питань та формулювання відповідей; добровільна згода на участь у дослідженні, підтверджена підписанням форми інформованої згоди (для неповнолітніх – додатково згода батьків або опікунів).

Критерії виключення: наявність діагностованих психічних розладів у гострій фазі, що можуть перешкоджати участі у дослідженні; наявність когнітивних порушень, що унеможливлюють розуміння інструкцій та заповнення опитувальників; участь в інших психологічних інтервенціях, спрямованих на роботу з гендерною ідентичністю, на момент проведення дослідження. Важливо підкреслити, що наявність гендерної дисфорії чи небінарної гендерної ідентичності не була критерієм виключення – навпаки, дослідження було відкрите для учасників з будь-якою гендерною ідентичністю, оскільки саме вивчення спектру гендерного самовизначення було однією з його цілей.

Процедура рекрутингу учасників. Авторка дослідження з 2016 року веде громадську діяльність, спрямовану на підтримку молоді з прифронтових зон України через благодійні творчі проекти. За роки роботи сформувалася стабільна база студентів та підлітків, що підтримують постійний контакт. Під час повномасштабної війни авторка отримала доступ до міжнародних проектів для дітей-мігрантів як партнер, що значно полегшило процес рекрутингу учасників дослідження. У лютому 2025 року, в рамках великого міжнародного проекту, підтриманого програмою Еразмус+, авторка впровадила авторські вправи, тести та методи діагностування, попередньо отримавши дозволи від учасників, їхніх батьків та партнерських організацій на проведення дослідження.

Для групи UA (українські підлітки в Україні) основним каналом рекрутингу стали особисті контакти авторки, накопичені за роки громадської роботи з молоддю прифронтових регіонів. Додатково використовувалися соціальні мережі (Facebook, Telegram, Instagram), а також ресурси кінофестивалю, організованого авторкою, де налічується близько тисячі підписників. Довіра, вибудована протягом років співпраці, значно полегшила залучення учасників до дослідження чутливої тематики гендерної ідентичності.

Для групи UA-INT (українські підлітки-мігранти) рекрутинг відбувався через міжнародні проекти, у яких авторка брала участь як партнер, а також через онлайн-спільноти українців у діаспорі у різних європейських країнах. Використовувалися ресурси Facebook, Telegram-груп, Instagram та особисті контакти. Завдяки попередньому досвіду співпраці та вибудованій довірі, формування вибірки українських підлітків-мігрантів не викликало значних труднощів.

Рекрутинг британських підлітків (UK) мав свої особливості. У 2022 році, через повномасштабну війну, авторка частково мігрувала до Великобританії, оселившись із донькою та матір'ю в Ньюкаслі (регіон Нортумберленд). У Великобританії вона організувала літні кінотабори для британських підлітків

та українських мігрантів, що стало платформою для дослідження. Адміністрація табору надала дозвіл на проведення дослідницької роботи під час зустрічей. Після завершення офлайн-сесій авторка підтримувала контакт із британськими учасниками онлайн через WhatsApp, що дозволило реалізувати повторні етапи дослідження.

Усім потенційним учасникам надавалася детальна інформація про дослідження: його мету (вивчення особливостей формування гендерної ідентичності у підлітків в умовах війни та міграції), процедуру (заповнення онлайн-опитувальників, участь у малюнкових тестах, колажуванні, бесідах, можливість участі у психоосвітній програмі), тривалість, конфіденційність, добровільність, потенційні ризики та користь. Після отримання усної згоди потенційним учасникам надсилалася форма інформованої згоди. Для неповнолітніх учасників (14-17 років) додатково запитувалася згода батьків або опікунів. Ця процедура відповідає міжнародним етичним стандартам проведення досліджень за участю неповнолітніх [35; 38].

Етапи проведення дослідження. Емпіричне дослідження було організовано у три послідовні етапи відповідно до класичної схеми формувального експерименту: констатувальний етап (первинна діагностика), формувальний етап (впровадження інтервенції) та контрольний етап (повторна діагностика та оцінка змін) [17; 30].

Констатувальний етап (січень – травень 2025 року) був спрямований на визначення вихідного рівня сформованості гендерної ідентичності, тілесного самоприйняття, етнічної ідентичності та супутніх показників у всіх трьох групах учасників. Цей етап мав складну організаційну структуру, що поєднувала офлайн та онлайн форми роботи з різними групами у різні періоди.

У січні-лютому 2025 року авторка розпочала констатувальний етап з групою UA-INT (українські підлітки-мігранти), проводячи офлайн-зустрічі в рамках міжнародного проекту Еразмус+. Під час цих зустрічей учасники працювали з малюнковими тестами (зокрема, тестом Вартега), створювали колажі на тему "Мій гендер" та "Я та моє тіло", брали участь у глибинних

бесідах та груповій практиці "Свічки", що дозволяла створити безпечний простір для обміну досвідом [26]. Паралельно з офлайн-роботою всі учасники групи UA-INT заповнювали онлайн-анкети та стандартизовані опитувальники через платформу Google Forms. У цей самий період (січень-лютий) група UA (українські підлітки в Україні) проходила виключно онлайн-анкетування, оскільки офлайн-зустрічі з ними були заплановані на пізніший термін.

У квітні 2025 року, під час весняних пасхальних канікул, авторка мала можливість провести офлайн-зустрічі з групою UK (британські підлітки) у місті Гексем, регіон Ньюкасл, Великобританія. Під час цих зустрічей британські учасники також працювали з малюнковими тестами, колажами та брали участь у бесідах. Паралельно проводилося онлайн-анкетування групи UK.

У травні 2025 року авторка здійснила поїздку до Херсону та Києва, де провела тижневу серію офлайн-зустрічей з групою UA (українські підлітки в Україні). Під час цих зустрічей учасники працювали з малюнковими тестами Вартега, створювали колажі, брали участь у глибинних бесідах. Після завершення офлайн-зустрічей авторка підтримувала контакт з учасниками групи UA через онлайн-сесії.

Таким чином, констатувальний етап для всіх трьох груп включав:

Таблиця. Методи дослідження гендерної ідентичності підлітків

№	Назва методики	Опис	Джерело / Примітка
1	Соціодемографічна анкета	Збір даних про вік, стать, місце проживання, національність тощо, контакти.	Власна розробка
2	Gender identity/gender dysphoria questionnaire for adolescents and adults (gidyq-aa)	Вимірювання рівня гендерної дисфорії та задоволеності ідентичністю.	Deogracias et al. (2007) [56]
3	Gender typicality scale (gts)	Оцінка відчуття відповідності гендерним нормам.	Egan, Perry (2001) [57]

4	Gender identity interview for children (giic, адаптована для підлітків)	Якісне дослідження гендерної ідентичності через інтерв'ю.	Адаптована версія
5	Multigroup ethnic identity measure-revised (meim-r)	Вимірювання рівня етнічної ідентичності.	Phinney, Ong (2007) [42]
6	Body image scale (bis)	Оцінка тілесного самоприйняття.	Власна адаптація
7	Якісні аналітичні методи	Тест Вартега, колажування, глибинні бесіди, групова практика "Свічки".	Wartegg (1953), Malchiodi (2012)

Примітка: Детальний опис методик наведено в наступному підрозділі.

Аналіз результатів констатувального етапу виявив статистично значущі відмінності між трьома групами за рівнем гендерної дисфорії (GIDYQ-AA):

Таблиця. Результати констатувального етапу за рівнем гендерної дисфорії (GIDYQ-AA) та соціодемографічні дані

Група	Розташування	Кількість (по.)	Середнє значення gidyq-aa (mean)	Стандартне відхилення (sd)	P-значення	Соціодемографічні дані (зразок)
UA (Україна)	Україна	23	1,78	0,38	$p < 0,05$ (vs UA-INT)	Вік: 14-25; 80% дівчата, 20% хлопці
UA-INT (Укр.-мігранти)	Європа (Польща, Німеччина тощо)	23	2,03	0,42	-	Вік: 14-25; 80% дівчата, 20% хлопці
UK (Британія)	Великобританія	23	1,69	0,35	$p < 0,01$ (vs UA-INT)	Вік: 14-25; змішаний склад

Примітки:

GIDYQ-AA: нижчі значення вказують на нижчий рівень гендерної дисфорії.

Статистично значущі відмінності між групами підтверджують гіпотезу про підвищену вразливість UA-INT.

Детальний аналіз наведено в підрозділі 2.3.

Ці результати підтвердили дослідницьку гіпотезу про підвищену вразливість українських підлітків-мігрантів до гендерної невизначеності порівняно як з українськими однолітками в Україні, так і з британськими підлітками. Детальний аналіз результатів констатувального етапу буде представлено у підрозділі 2.3.

Формувальний етап (червень – серпень 2025 року) включав впровадження авторської аналітико-терапевтичної програми (Додаток 7),

спрямованої на підтримку гармонійного розвитку гендерної ідентичності та прийняття тіла в умовах акультураційного стресу. Програма була розроблена на основі інтеграції принципів аналітичної психології, арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії та психоосвітнього підходу [22; 23; 26; 50; 54]. Теоретичною основою програми стали концепції тілесності як символічного простору артикуляції ідентичності [26; 31], травми як фрагментації самосприйняття [50; 54], акультурації як процесу переговорів між культурними системами [23; 43] та посттравматичного зростання як можливості трансформації через кризу [22; 23].

Програма проводилася виключно з групою UA-INT (*українські підлітки-мігранти*), оскільки саме ця група продемонструвала найвищі показники гендерної дисфорії за результатами констатувального етапу. Тривалість програми становила три місяці (червень-серпень 2025 року) з щотижневими зустрічами по 90 хвилин, що загалом склало 12 сесій. На жаль, через фінансові та логістичні обмеження програма реалізовувалася виключно в онлайн-форматі через платформу Zoom, оскільки учасники перебували у різних європейських країнах (Польща, Німеччина, Франція, Швеція, Португалія, Чехія, Румунія, Шотландія). Деякі учасники періодично були відсутні через особисті обставини, проте загалом явка становила близько 75-80% на кожну сесію. Детальний опис програми буде представлено у підрозділі 2.3.

Після завершення групової програми було виявлено трьох учасників з найбільш вираженою гендерною дисфорією, які погодилися продовжити індивідуальну роботу. З цими учасниками було проведено додатково 8 індивідуальних онлайн-сесій, що тривають до теперішнього часу. Ця індивідуальна робота спрямована на глибше дослідження особистісних аспектів гендерної ідентичності та надання цілеспрямованої психологічної підтримки.

Контрольний етап (вересень 2025 року) включав повторне вимірювання тих самих показників, що використовувалися на констатувальному етапі, для оцінки динаміки змін та ефективності аналітико-терапевтичної програми. На

відміну від констатувального етапу, що поєднував офлайн та онлайн форми роботи, контрольний етап проводився виключно в онлайн-форматі з усіма трьома групами (UA, UA-INT, UK). Учасники заповнювали ті самі онлайн-анкети та опитувальники (GIDYQ-AA, GTS, GIIС, BIS), а також повторно працювали з тестом Вартега та колажуванням, надсилаючи результати у цифровому форматі. Крім того, проводилися онлайн-бесіди та групові дискусії для якісного дослідження змін у наративах про гендерну ідентичність, тілесність, приналежність.

Усі учасники початкової вибірки (69 осіб) були запрошені до повторного опитування, незалежно від того, чи брали вони участь у формувальній програмі. Це дозволило порівняти динаміку показників у групі, що пройшла інтервенцію (UA-INT), та у групах, що не отримували спеціалізованої підтримки (UA та UK). З 69 учасників до повторного опитування долучилися 67 осіб (рівень утримання 97%), що є дуже високим показником для лонгітюдних досліджень [35].

Додатково учасникам групи UA-INT, що пройшли формувальну програму, пропонувалася форма зворотного зв'язку, де вони могли поділитися своїм досвідом участі у програмі, оцінити її корисність, описати зміни, які вони помітили у своєму самосприйнятті. Порівняльний аналіз результатів контрольного етапу з результатами констатувального етапу дозволив оцінити: (1) природну динаміку показників гендерної ідентичності протягом 8-місячного періоду у групах, що не отримували інтервенції; (2) специфічний ефект аналітико-терапевтичної програми на показники гендерної дисфорії, тілесного самоприйняття, етнічної ідентичності у групі учасників програми; (3) стійкість змін після завершення програми. Детальний аналіз результатів контрольного етапу та оцінка ефективності програми будуть представлені у третьому розділі дипломної роботи.

Етичні аспекти дослідження. Проведення дослідження за участю підлітків, особливо тих, що перебувають у вразливій ситуації воєнної міграції, вимагало особливої уваги до етичних питань. Дослідження дотримувалося

принципів Гельсінської декларації та етичних стандартів Американської психологічної асоціації щодо досліджень за участю людей [35]. Основними етичними принципами були:

Таблиця. Етичні принципи дослідження

№	Етичний принцип	Опис
1	Інформована згода	Учасники отримували детальну інформацію про дослідження, добровільно підписували форму згоди; для неповнолітніх додатково залучалася згода батьків.
2	Конфіденційність	Дані знеособлювалися, імена замінювалися псевдонімами, персональна інформація зберігалася окремо від опитувальників.
3	Право на відмову	Учасники могли припинити участь на будь-якому етапі без пояснень і без негативних наслідків.
4	Мінімізація ризиків	Урахування чутливості тем (гендерна ідентичність, травма); учасникам надавалися ресурси психологічної підтримки, дослідниця забезпечувала кризову інтервенцію чи направлення до служб.
5	Культурна чутливість	Опитувальники та процедури адаптовані до культурної специфіки та мовних особливостей груп [38; 42].

Примітка: Етичні принципи дотримувалися протягом усього дослідження, що забезпечило його відповідність міжнародним стандартам.

Особлива увага приділялася питанню можливої стигматизації учасників з нетиповою гендерною ідентичністю. Дослідження було сформульовано не як вивчення "проблеми" або "відхилення", а як дослідження різноманіття гендерного досвіду у складних життєвих обставинах. Учасникам підкреслювалося, що будь-яка гендерна ідентичність є валідною та заслуговує на повагу, а мета дослідження – не "виправлення" чи "нормалізація", а підтримка благополуччя та автентичного самовизначення [14; 16; 38].

Окремим етичним питанням була робота з травматичним досвідом учасників. Враховуючи, що українські підлітки (як ті, що залишилися в Україні, так і мігранти) пережили травматичний досвід війни, існував ризик реактуалізації травми під час опитування або участі у програмі. Для мінімізації цього ризику:

Таблиця. Заходи для мінімізації ризиків у дослідженні

№	Заходи	Опис
1	Коректна формулювання питань	Питання формулювалися максимально коректно, уникаючи надмірної деталізації травматичних подій.
2	Надання технік саморегуляції	Учасникам надавалися техніки саморегуляції та заземлення для використання при актуалізації тривожних спогадів.
3	Підтримка від дослідниці	Дослідниця, підготовлена за травмо-орієнтованим підходом, могла надати підтримку або направити до спеціалізованих служб.

Примітка: Заходи впроваджувалися для забезпечення психологічної безпеки учасників протягом усього дослідження. [22; 50; 54].

Важливо відзначити, що жоден учасник не повідомив про серйозний дистрес, спричинений участю у дослідженні, хоча деякі зазначали, що деякі питання були "складними" або "змусили замислитися", на сесіях іноді були сльози.

Організаційні аспекти. Дослідження проводилося у змішаному онлайн-офлайн форматі, що відповідає реаліям сучасних психологічних досліджень та було особливо релевантним для роботи з географічно розпорошеною вибіркою мігрантів [30; 46]. Констатувальний етап поєднував офлайн-зустрічі (січень-травень 2025) з онлайн-анкетуванням для всіх трьох груп. Формувальний етап реалізовувався виключно онлайн через платформу Zoom через географічну розпорошеність учасників групи UA-INT. Контрольний етап проводився виключно онлайн з усіма трьома групами.

Онлайн-формат мав як переваги, так і обмеження. До переваг належали: географічна доступність (можливість залучити учасників з різних країн та регіонів), гнучкість часу (зустрічі можна було планувати з урахуванням різних часових поясів), комфорт для учасників (можливість брати участь з безпечного домашнього середовища), зниження бар'єрів участі (відсутність необхідності подорожувати) [30]. До обмежень належали: технічні труднощі (проблеми з інтернет-з'єднанням, якістю звуку/відео), обмежена можливість тілесної взаємодії (що є важливим для роботи з тілесністю та гендерною ідентичністю),

труднощі у встановленні глибокого терапевтичного контакту через екран [30]. Для мінімізації обмежень онлайн-формату використовувалися спеціальні адаптовані техніки арттерапії та тілесної роботи, що можуть реалізовуватися дистанційно [22; 26].

Таким чином, емпіричне дослідження було організовано як комплексне порівняльне дослідження у змішаному кількісно-якісному дизайні з залученням трьох груп учасників, що перебувають у різних соціокультурних умовах. Вибірка включала 69 підлітків та молодих дорослих віком від 14 до 25 років, розподілених на три групи: українські підлітки в Україні (UA, n=23, 15 дівчат, 8 хлопців), українські підлітки-мігранти у європейських країнах (UA-INT, n=23, 13 дівчат, 10 хлопців) та британські підлітки (UK, n=23, 16 дівчат, 7 хлопців). Дослідження реалізовувалося у три послідовні етапи протягом січня-вересня 2025 року: констатувальний (січень-травень), формувальний (червень-серпень, виключно для групи UA-INT) та контрольний (вересень). Організація дослідження дотримувалася високих етичних стандартів, забезпечуючи інформовану згоду, конфіденційність, право на відмову та культурну чутливість. Наступний підрозділ представить детальний опис комплексу методик, використаних у констатувальному етапі дослідження.

2.2. Комплекс кількісних і якісних (аналітичних) методик констатувального етапу дослідження гендерної ідентичності

Для комплексного дослідження гендерної ідентичності підлітків в умовах воєнної міграції було використано поєднання стандартизованих кількісних методик та якісних аналітичних методів. Кількісні методики забезпечили можливість статистичного порівняння груп та виявлення значущих відмінностей у рівні гендерної дисфорії, етнічної ідентичності, тілесного самоприйняття. Якісні аналітичні методи дозволили дослідити глибинні, часто несвідомі аспекти гендерної ідентичності, що не завжди

доступні для вербалізації через стандартизовані опитувальники [22; 26; 31]. Інтеграція цих двох підходів відповідає сучасним вимогам психологічних досліджень, що працюють з вразливими групами та складними феноменами ідентичності [23; 35].

Кількісні психодіагностичні методики. Для вимірювання різних аспектів гендерної та етнічної ідентичності, тілесного самоприйняття та міжгрупових установок було відібрано п'ять стандартизованих методик, що мають валідовані версії різними мовами та широко використовуються у міжнародних дослідженнях.

1. *Gender Identity/Gender Dysphoria Questionnaire for Adolescents and Adults (GIDYQ-AA)* [56] – опитувальник для вимірювання рівня гендерної дисфорії та задоволеності власною гендерною ідентичністю. Методика розроблена Deogracias з колегами (2007) і є одним з найбільш валідних інструментів для оцінки гендерної дисфорії у підлітків та дорослих. GIDYQ-AA включає 27 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – "повністю згоден/згодна" до 5 – "повністю не згоден/не згодна"). Твердження стосуються різних аспектів гендерного досвіду: відчуття відповідності між біологічною статтю та внутрішнім відчуттям себе, комфорт з власним тілом та статевими характеристиками, бажання належати до іншої статі, дистрес, пов'язаний з гендерними аспектами ідентичності. Підсумковий бал обчислюється як середнє арифметичне відповідей на всі пункти, де вищі бали вказують на вищий рівень гендерної дисфорії. Методика має високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,94) та добру тест-ретестову надійність [56].

2. *Gender Typicality Scale (GTS)* [57] – шкала для вимірювання відчуття типовості/відповідності гендерним нормам. Розроблена Egan та Perry (2001) як частина багатовимірної моделі гендерної ідентичності, GTS оцінює, наскільки людина відчуває себе типовим представником своєї статі порівняно з іншими представниками тієї ж статі. Шкала включає чотири підшкали:

Таблиця. Підшкали шкали оцінки гендерної ідентичності

№	Назва підшкали	Опис
1	Typicality (Типовість)	Відчуття подібності до інших представників своєї статі.
2	Contentedness (Задоволеність)	Задоволеність належністю до своєї статі.
3	Felt Pressure (Відчутий тиск)	Відчуття тиску відповідати гендерним нормам.
4	Intergroup Bias (Міжгрупова упередженість)	Ставлення до іншої статі.

Примітка: Підшкали використовувалися для детального аналізу гендерної ідентичності учасників.

Кожна підшкала містить 3-4 твердження, що оцінюються за 4-бальною шкалою. Методика дозволяє отримати як загальний показник гендерної типовості, так і диференційовані показники за підшкалами, що надає нюансоване розуміння гендерного самосприйняття [57].

3. *Gender Identity Integration Components Scale (GIIC)* [58] – шкала інтегрованості гендерної ідентичності, розроблена Kozee, Tylka та Bauerband (2012) спеціально для роботи з трансгендерними особами, але також валідна для вимірювання гендерного самоприйняття у цисгендерних осіб. Методика вимірює три компоненти інтегрованої гендерної ідентичності: відчуття узгодженості між внутрішнім відчуттям гендеру та його зовнішнім вираженням, відчуття комфорту та приналежності до гендерної категорії, відсутність внутрішнього конфлікту щодо гендерної ідентичності. Шкала включає 12 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта. Вищі бали вказують на вищу інтегрованість гендерної ідентичності. Методика має добрі психометричні характеристики (α Кронбаха = 0,91) [58].

4. *Multigroup Ethnic Identity Measure-Revised (MEIM-R)* [42] – переглянута версія шкали мультигрупової етнічної ідентичності, розроблена Phinney та Ong (2007). Хоча ця методика безпосередньо не вимірює гендерну ідентичність, вона була включена до дослідження для оцінки етнічної ідентичності, що є важливим контекстуальним фактором для розуміння процесів самовизначення

підлітків-мігрантів. MEIM-R вимірює два основні компоненти етнічної ідентичності:

Таблиця. Компоненти шкали MEIM-R для вимірювання етнічної ідентичності

№	Назва компонента	Опис
1	Exploration (Дослідження)	Активний пошук інформації про власну етнічну/культурну групу, інтерес до традицій і історії.
2	Commitment (Прихильність)	Відчуття приналежності до етнічної групи, позитивна оцінка власної етнічності.

Примітка: Компоненти використовувалися для аналізу етнічної ідентичності учасників.

Шкала включає 6 тверджень (по 3 на кожний компонент), що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта. Методика має добру валідність та надійність у різних етнічних групах та культурних контекстах [42].

5. *Body Image Scale (BIS)* – шкала образу тіла для вимірювання тілесного самоприйняття та задоволеності власним тілом. Методика включає твердження, що стосуються різних аспектів ставлення до власного тіла: загальне прийняття зовнішності, задоволеність окремими частинами тіла, відчуття комфорту у власному тілі, порівняння себе з іншими за зовнішністю. Твердження оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта, де вищі бали вказують на вище тілесне самоприйняття. Враховуючи важливість тілесності для формування гендерної ідентичності, особливо у підлітковому віці та в умовах травми [26; 50; 54], ця методика є критично важливою для дослідження.

Усі кількісні методики було адаптовано для онлайн-формату через платформу Google Forms. Україномовні версії (для груп UA та UA-INT) було перекладено з оригінальних англomовних версій з дотриманням процедури прямого та зворотного перекладу для забезпечення еквівалентності вимірювання. Англomовні версії (для групи UK) використовувалися у оригінальному вигляді. Загальний час заповнення всього комплексу опитувальників становив приблизно 30-40 хвилин.

Якісні аналітичні методики. Другий методологічний блок констатувального етапу мав якісно-аналітичний характер і був спрямований на виявлення внутрішніх смислів, що стоять за числовими показниками, та на розуміння того, як саме травматичний досвід війни та міграції відображається у тілесній та гендерній ідентичності. Якісні методи дозволяють дослідити символічні, несвідомі, складно вербалізовані аспекти досвіду, що особливо важливо при роботі з травмою та ідентичністю [22; 26; 50; 54].

1. Тест Вартега – проєктивна графічна методика, розроблена німецьким психологом Еренфрідом Вартегом (Ehrig Wartegg) для дослідження особистості через завершення незакінчених малюнків. Методика складається з 8 квадратів, у кожному з яких є простий графічний стимул (крапка, хвиляста лінія, три крапки тощо), які учасник має доповнити до цілісного малюнка. Аналіз малюнків здійснюється за множинними параметрами: тематика образів, використання простору, натиск лінії, характер ліній (плавні/різкі, уривчасті/цілісні), ступінь завершеності, емоційний тон, символічні значення [26]. Тест Вартега дозволяє виявити несвідомі образи, емоційні напруження, захисні механізми, особливості самосприйняття та ставлення до світу. У контексті дослідження гендерної ідентичності цей тест надав можливість побачити, як учасники символічно репрезентують себе, власне тіло, простір навколо, що є особливо цінним для розуміння глибинних аспектів ідентичності [26; 31].

2. Арттерапевтичні методики: колажі, аплікації, робота з кольором і формою. (Додаток 8). Учасникам пропонувалося створити колажі на теми "Мій гендер", "Я та моє тіло", "Мій світ до/після війни" (для українських груп), "Між двома світами" (для групи UA-INT). Колажування як арттерапевтична техніка дозволяє обійти раціональні захисти та вийти на символічний, метафоричний рівень вираження досвіду [26]. Учасники вибирали зображення з журналів, інтернету або використовували власні малюнки, komponуючи їх у єдину композицію. Аналіз колажів здійснювався за параметрами: домінуючі образи та символи, колірна гама, композиційна структура

(центрованість/розпорошеність, наповненість/порожнеча простору), наявність фігур людей та їх характеристики, наявність меж/бар'єрів або відкритості/прозорості, загальний емоційний тон. Колажі надали багатий символічний матеріал для розуміння того, як підлітки переживають власну гендерність, тілесність, приналежність до культурних просторів.

3. *Глибинні індивідуальні бесіди* спрямовані на дослідження образу тіла, почуття "свого" й "чужого" простору, досвіду гендерного самовизначення, стереотипів. Бесіди мали напівструктурований характер із орієнтовним переліком тем, проте залишали простір для розгортання унікального наративу кожного учасника. Основні теми бесід включали: досвід власного тіла (як ти відчуваєш своє тіло? чи комфортно тобі у власному тілі? чи були моменти, коли ти відчував/відчувала дискомфорт? Що тебе засмучує/дивує у відношенні соціума до тебе?), гендерна ідентичність (як ти розумієш, що означає бути хлопцем/дівчиною? чи відповідаєш ти сам/сама собі у цьому? чи були сумніви?), вплив війни та/або міграції на самосприйняття (як війна/переїзд вплинули на твоє відчуття себе? чи змінилося щось у ставленні до власного тіла, ідентичності?), відчуття приналежності (де ти відчуваєш себе "вдома"? де твоє місце?). Бесіди записувалися (за згодою учасників) для подальшого аналізу наративів. Аналіз проводився за принципами тематичного аналізу: виділення повторюваних тем, метафор, емоційних акцентів, розривів та суперечностей у наративі [22; 23].

4. *Групові дискусії* як спосіб побачити, як тема тілесності та ідентичності проговорюється у колективному полі. Групові зустрічі створювали простір, де учасники могли почути досвід один одного, виявити спільності та відмінності, отримати підтримку та валідацію власних переживань. Групові дискусії проводилися за темами: "Що означає бути собою у чужій країні?" (для групи UA-INT), "Тіло під час війни" (для групи UA), "Гендер та очікування оточення" (для всіх груп). Аналіз групових дискусій фокусувався на виявленні колективних наративів, домінуючих дискурсів, способів проговорювання

чутливих тем, динаміки взаємодії у групі, виникнення нових смислів через діалог [22; 26].

5. *Практика "Свічки"* – групова аналітична практика, що створює безпечний ритуалізований простір для обміну досвідом. Учасники сідають у коло, у центрі якого запалюється свічка. Кожен по черзі має можливість поговорити про те, що його хвилює, поділитися переживаннями, роздумами, при цьому інші учасники слухають без перебивання та оціночних коментарів. Після того, як всі бажаючі висловилися, відбувається спільна рефлексія. Ця практика, що має коріння у гуманістичній психології та аналітичній традиції, створює атмосферу довіри, прийняття, глибинного контакту, що особливо важливо для роботи з чутливими темами ідентичності [19; 26]. Для онлайн-формату практика була адаптована: замість реальної свічки використовувалася віртуальна анімація свічки на екрані, а черговість визначалася через передачу символічного "слова" від одного учасника до іншого.

Інтеграція кількісних та якісних методів дозволила отримати багатовимірну картину гендерної ідентичності підлітків у трьох групах. Якщо кількісні методики показали статистично значущі відмінності у рівні гендерної дисфорії між групами (найвищі показники у групі UA-INT), то якісні аналітичні методи дали змогу побачити, що проблема українських підлітків-мігрантів лежить глибше, ніж соціальна дезадаптація. У символічних малюнках, колажах і розповідях проступали теми розриву, відсутності дому, заморожених емоцій, втрати тілесного контакту з реальністю. Учасники групи UA-INT часто зображували себе "між двома світами", використовували образи розірваних або фрагментованих тіл, порожніх просторів, бар'єрів та меж. Колірна гама їхніх колажів часто була приглушеною, з домінуванням сірих, блакитних, холодних тонів. У наративах звучали теми відчуження від власного тіла ("я не відчуваю себе"), невизначеності щодо майбутнього ("я не знаю, хто я буду"), самотності у чужому просторі ("ніхто мене тут не розуміє") [22; 50; 54].

Ці якісні спостереження підтвердили теоретичні припущення, сформульовані у першому розділі, про те, що гендерна невизначеність у підлітків-мігрантів може бути симптомом у психоаналітичному розумінні – місцем, де артикулюється непереборна травма, де виражається невимовне страждання, де конденсуються множинні конфлікти, що не мають інших шляхів вираження [26; 31; 54]. Саме ці спостереження стали основою для створення авторської аналітико-терапевтичної програми психоемоційної підтримки, спрямованої не на "виправлення" гендерної ідентичності, а на підтримку процесів інтеграції фрагментованого досвіду, відновлення тілесного контакту з реальністю, створення простору для автентичного самовизначення в умовах культурного транзиту та травматичного досвіду [22; 23; 50; 54].

Таким чином, методичний інструментарій констатувального етапу включав п'ять стандартизованих кількісних методик (GIDYQ-AA, GTS, GIIC, MEIM-R, BIS) та п'ять якісних аналітичних методів (тест Вартега, колажування, глибинні бесіди, групові дискусії, практика "Свічки"). Інтеграція цих методів надала багатовимірне, нюансоване розуміння гендерної ідентичності підлітків у трьох соціокультурних контекстах та дозволила виявити специфічну вразливість українських підлітків-мігрантів, що стала основою для розробки цілеспрямованої інтервенції. Наступний підрозділ представить результати констатувального етапу та опис аналітико-терапевтичної програми.

2.3. Результати констатувального етапу та впровадження аналітико-терапевтичної програми для формувального етапу експерименту

Результати констатувального етапу дослідження. Констатувальний етап дослідження, реалізований у січні-травні 2025 року, надав багатий емпіричний матеріал для розуміння особливостей гендерної ідентичності підлітків у трьох соціокультурних контекстах. Поєднання кількісних та якісних методів дозволило отримати як статистично обґрунтовану картину

відмінностей між групами, так і глибоке феноменологічне розуміння індивідуального досвіду учасників.

Кількісні результати: порівняльний аналіз груп. Центральним показником дослідження був рівень гендерної дисфорії, виміряний за допомогою Gender Identity/Gender Dysphoria Questionnaire for Adolescents and Adults (GIDYQ-AA). Результати виявили статистично значущі відмінності між трьома групами (див. Таблицю 2.1).

Таблиця 2.1 Порівняльний аналіз рівня гендерної дисфорії у трьох групах учасників

Група	N	M (GIDYQ-AA Before)	SD	M (GIDYQ-AA After)	SD
UA (українці в Україні)	23	1.78	0.38	1.75	0.36
UA-INT (українці-мігранти)	23	2.03	0.42	1.84	0.39
UK (британці)	23	1.69	0.35	1.68	0.34

Примітка: Вищі бали за GIDYQ-AA вказують на вищий рівень гендерної дисфорії. Шкала від 1 до 5.

Як видно з таблиці, група UA-INT (українські підлітки-мігранти) продемонструвала найвищі показники гендерної дисфорії на констатувальному етапі ($M = 2.03$, $SD = 0.42$), що статистично значуще перевищувало показники групи UA ($M = 1.78$, $SD = 0.38$, $p < 0.05$) та групи UK ($M = 1.69$, $SD = 0.35$, $p < 0.01$). Цей результат є несподіваним та частково суперечить початковій гіпотезі дослідження.

На початку дослідження було сформульовано припущення, що українські підлітки-мігранти, потрапивши з більш консервативного українського суспільства у відкрите, толерантне до гендерного різноманіття західноєвропейське середовище, мають відчуття звільнення, розкріпачення, впевненість у власній гендерності. Натомість очікувалося, що саме британські підлітки, які з народження перебувають у цьому відкритому середовищі, де питання гендерної ідентичності є легітимною темою для обговорення та дослідження, демонструватимуть вищі рівні гендерної невизначеності або бажання змінити свою гендерну позицію – не через патологію, а через свободу вибору та простір для самовизначення [36; 38; 41].

Проте емпіричні дані показали протилежну картину: найвищі показники гендерної дисфорії виявилися у групі українських мігрантів, тоді як британські підлітки продемонстрували найнижчі показники. Ця несподівана знахідка вимагала глибшого аналізу та інтерпретації. Теоретичний аналіз, представлений у підрозділі 1.4, запропонував пояснення цього феномену через призму множинної кризи ідентичності: українські підлітки-мігранти переживають не просто вікову кризу ідентичності (нормативну для підліткового віку), а "потрійну кризу" – поєднання вікової кризи, міграційної кризи акультурації та травматичної кризи внаслідок війни [22; 23; 35; 46; 47]. У цій ситуації накопиченої тривоги, множинних втрат, культурної дезорієнтації та руйнування звичних опор ідентичності, гендерна невизначеність може ставати симптомом у психоаналітичному розумінні – місцем, де артикулюється непереборна травма, де виражається невимовне страждання, де конденсуються множинні конфлікти [26; 31; 50; 54].

Додаткові кількісні показники підтверджують складність картини гендерної та етнічної ідентичності у трьох групах (див. Таблицю 2.2).

Таблиця 2.2 Середні значення за всіма методиками у трьох групах (констатувальний етап)

Методика / Шкала	UA (n=23)	UA-INT (n=23)	UK (n=23)
Gts – gender typicality scale			
Typicality (типовість)	3,45	3,39	3,87
Contentedness (задоволеність)	3,86	3,38	3,96
Felt pressure (відчутий тиск)	3,14	3,67	2,74
Intergroup bias (міжгрупова упередженість)	2,94	2,98	3,02
Overall mean	3,18	3,20	3,25
Giic – gender identity integration			
Overall mean	3,00	2,99	2,98
Meim-r – ethnic identity			
Exploration (дослідження)	4,01	4,43	3,25
Commitment (прихильність)	4,46	3,73	3,78
Overall mean	4,23	4,08	3,51
Bis – body image scale			
Before	3,81	3,29	4,18

After	3,95	3,84	4,18
-------	------	------	------

Примітка: Для GTS, GIIC, MEIM-R вищі бали вказують на вищі показники; для BIS вищі бали = краще тілесне самоприйняття.

Аналіз даних з Таблиці 2.2 виявляє низку важливих патернів. По-перше, за шкалою GTS (Gender Typicality Scale) група UA-INT демонструє нижчі показники задоволеності гендером (Contentedness = 3,38) порівняно з групами UA (3,86) та UK (3,96), що підтверджує наявність внутрішнього конфлікту щодо гендерної ідентичності. Водночас група UA-INT відчуває найвищий тиск відповідати гендерним нормам (Felt Pressure = 3,67) порівняно з групами UA (3,14) та особливо UK (2,74). Це може свідчити про "подвійний тиск" – як з боку рідної культури, так і з боку нового середовища, де підлітки-мігранти намагаються відповідати різним, часом суперечливим гендерним очікуванням [23; 43; 47].

По-друге, за шкалою BIS (Body Image Scale), що вимірює тілесне самоприйняття, група UA-INT демонструє найнижчі показники ($M = 3,29$) порівняно з UA ($M = 3,81$) та UK ($M = 4,18$). Це підтверджує теоретичне припущення про те, що тіло у підлітків-мігрантів стає проблематичним об'єктом, що символізує фрагментацію ідентичності та втрату відчуття "дому" [26; 50; 54]. Важливо відзначити, що британські підлітки демонструють найвище тілесне самоприйняття, що може бути пов'язано як з відсутністю травматичного досвіду, так і з більш позитивним дискурсом про тілесність у західному суспільстві [36; 41].

По-третє, за шкалою MEIM-R (Ethnic Identity) спостерігається цікавий патерн: група UA-INT демонструє найвищі показники дослідження етнічної ідентичності (Exploration = 4,43), але нижчі показники прихильності (Commitment = 3,73) порівняно з групою UA (4,46). Це може свідчити про активний пошук відповіді на питання "Хто я як українець у чужій країні?", але водночас про складнощі у формуванні стабільного відчуття етнічної приналежності в умовах культурного транзиту [42; 43]. Група UK очікувано демонструє нижчі показники за обома компонентами етнічної ідентичності,

оскільки для представників домінантної культури це питання є менш актуальним [42].

Несподіваний результат: переосмислення гіпотез. Отримані дані спростовують початкову гіпотезу про те, що британські підлітки, перебуваючи у більш толерантному до гендерного різноманіття середовищі, демонструватимуть вищі рівні гендерної невизначеності. Навпаки, саме українські підлітки-мігранти виявилися найбільш вразливою групою. Цей несподіваний результат вимагає глибшого аналізу психологічних механізмів, що лежать в основі гендерної невизначеності у ситуації воєнної міграції.

Теоретичний аналіз, представлений у першому розділі, дозволяє сформулювати складну багатофакторну модель, що пояснює підвищену вразливість підлітків-мігрантів. По-перше, руйнування звичних механізмів соціального контролю створює простір невизначеності, де всі аспекти ідентичності, включаючи гендерну, стають більш флюїдними та проблематичними [23; 28; 43]. По-друге, експозиція до альтернативних гендерних моделей може актуалізувати раніше невідрефлексовані питання про власну гендерність, що у поєднанні з травматичним досвідом призводить не до звільнення, а до поглиблення невизначеності [47]. По-третє, травматична дезінтеграція, спричинена війною, робить всі аспекти ідентичності більш нестабільними, а тіло стає об'єктом, що символізує цю фрагментацію [22; 50; 54]. По-четверте, трансформація сімейних структур (відсутність батька через мобілізацію, емоційна недоступність матері через власну тривогу) ускладнює процеси гендерної ідентифікації [3; 19; 21]. По-п'яте, множинна маргіналізація – відчуття "занадто українського" для місцевих та "занадто європеїзованого" для української спільноти – посилює загальне відчуття невизначеності, що поширюється на гендерну сферу [23; 43; 44].

Якісні результати: символічні репрезентації розриву. Якщо кількісні методики показали статистично значущі відмінності у рівні гендерної дисфорії між групами, то якісні аналітичні методи дали змогу побачити, що проблема українських підлітків-мігрантів лежить глибше, ніж соціальна дезадаптація. У

символічних малюнках, колажах і розповідях проступали теми розриву, відсутності дому, заморожених емоцій, втрати тілесного контакту з реальністю.

Аналіз тесту Вартега виявив характерні відмінності між трьома групами. У групі UA (українські підлітки в Україні) малюнки часто містили образи закритих просторів (будинки з закритими вікнами, огорожі), що може символізувати потребу у захисті та безпеці в умовах війни. Водночас малюнки залишалися структурованими, з чіткими контурами та завершеними образами, що свідчить про збереження відчуття контролю та цілісності "Я" навіть в умовах зовнішньої загрози [26].

У групі UK (британські підлітки) малюнки були найбільш різноманітними та експресивними, з яскравими кольорами, плавними лініями, відкритими композиціями. Домінували образи природи, тварин, абстрактні візерунки. Це може свідчити про відсутність травматичного досвіду, внутрішню свободу для творчого самовираження та стабільне відчуття безпеки [26; 38].

Найбільш тривожні патерни спостерігалися у групі UA-INT (українські підлітки-мігранти). Характерними були: фрагментовані образи (неповні фігури, розірвані лінії), порожні простори (незаповнені квадрати або мінімалістичні зображення), холодна колірна гама (домінування сірих, блакитних, чорних тонів), бар'єри та межі (лінії, що розділяють простір, стіни, кордони), образи "між" (дороги, мости, двері – символи переходу, лімінальності). Приклади малюнків представлені у Додатку Д.

Особливо показовим є випадок учасниці К., 18 років, що мігрувала з Києва до Франції у березні 2022 року (див. Додаток Д). У її тесті Вартега простежувалася виражена тенденція до фрагментації: у квадраті з трьома крапками вона намалювала три окремі острови, не з'єднані між собою; у квадраті з хвилястою лінією – розірвану стрічку, що "летить у невідомість"; у квадраті з кружечком – "дірку, через яку все втікає". Під час обговорення малюнків К. сказала: "Я відчуваю, що частини мене залишилися в Україні,

частини тут, у Франції, але ніде немає всієї мене. Моє тіло тут, але воно наче не моє". Цей наратив яскраво ілюструє феномен тілесної дезінтеграції, описаний Титаренко та ван дер Колком: травма порушує фундаментальне відчуття цілісності "Я", призводить до фрагментації самосприйняття, коли людина відчуває себе розірваною на частини [22; 54].

Аналіз колажів на теми "Мій гендер" та "Я та моє тіло" підтвердив та поглибив ці спостереження. У групі UA колажі часто містили образи української символіки (прапори, вишиванки, національні орнаменти), що може свідчити про посилення етнічної ідентичності як компенсаторного механізму в умовах зовнішньої загрози. Гендерні образи були переважно традиційними (чоловіки-захисники, жінки-матері), що відображає консервацію гендерних норм у кризовій ситуації [21; 23].

У групі UK колажі були найбільш різноманітними з точки зору гендерних репрезентацій, включаючи небінарні образи, андрогінні фігури, зображення трансгендерних персонажів з поп-культури. Це підтверджує тезу про вищу експозицію до альтернативних гендерних моделей у західному контексті [36; 41]. Водночас ці колажі не свідчили про внутрішній конфлікт – скоріше про дослідницьку, ігрову позицію щодо гендерного різноманіття.

У групі UA-INT колажі виявляли характерну амбівалентність та внутрішній конфлікт. Типовими були: подвійні образи – "я тут" і "я там", "я раніше" і "я зараз"; контрастні зображення – традиційні українські образи поруч з сучасними західними; порожні простори – незаповнені ділянки колажу, що можуть символізувати втрату смислу або відсутність відповідей; розірвані фігури – зображення тіл, розділених на частини або перекреслених; питальні знаки – буквальне включення символів невизначеності у колажі. Приклади представлені у Додатку Д.

Особливо показовою є динаміка у проєктивній вправі "Тіло, яке я маю / хотів би мати", що виконувалася на початку та в кінці констатувального етапу. На початковому етапі малюнки учасників групи UA-INT часто виявляли виражену амбівалентність до тіла: фігури зображувалися схематично, з

акцентом на певні частини, які сприймалися як проблемні або "чужі". Зокрема, у дівчат спостерігався показовий символічний контраст: у малюнках "яка я зараз" груди зображувалися збільшеними, карикатурно підкресленими, що свідчило про зовнішню фіксацію на соціально нав'язаних стандартах жіночності; у малюнках "якою я хотіла б бути" груди, навпаки, зникали або ставали мінімальними – символічна спроба "стерти" сексуалізований образ, який викликав внутрішній дискомфорт. Ця динаміка інтерпретується як несвідома спроба підлітка позбутися напруги, пов'язаної з тілесною ідентичністю, особливо в умовах зміни культурного контексту та у присутності тривоги, спричиненої міграцією і війною [26; 31; 54].

Глибинні індивідуальні бесіди з учасниками групи UA-INT виявили повторювані теми у наративах:

Таблиця. Повторювані теми в наративах групи UA-INT (глибинні бесіди)

№	Тема	Приклади наративів
1	Відчуження від власного тіла	"Я не відчуваю себе", "Моє тіло наче не моє", "Я дивлюся у дзеркало і не впізнаю себе".
2	Невизначеність щодо майбутнього	"Я не знаю, хто я буду", "Я не розумію, куди я йду", "Немає сенсу планувати".
3	Самотність у чужому просторі	"Ніхто мене тут не розуміє", "Я завжди інша", "Я між двома світами, але ні в одному не вдома".
4	Внутрішній конфлікт щодо гендерних норм	"Мене нудить від слова дівчина, я ховаю свої груди", «мене бісить що на мене дивляться» "Я відчуваю, що маю відповідати очікуванням і тут, і там, але вони різні".

Примітка: Темы виявлені в рамках якісного аналізу глибинних бесід із групою UA-INT (українські мігранти).

Ці наративи підтверджують теоретичне припущення, сформульоване у першому розділі: гендерна невизначеність у підлітків-мігрантів може розглядатися як симптом у психоаналітичному розумінні – місце, де артикулюється непереборна травма, де виражається невимовне страждання, де конденсуються множинні конфлікти, що не мають інших шляхів вираження

[26; 31; 54]. Питання "Хто я як чоловік/жінка?" виявляється нерозривно пов'язаним з питаннями "Хто я як українець у чужій країні?", "Хто я після того, що сталося?", "Чи існує стабільне 'Я' взагалі?".

Групові дискусії у форматі *практики "Свічки"* створили простір, де ці чутливі теми могли бути проговорені у безпечній атмосфері прийняття та взаємної підтримки. Характерною особливістю групи UA-INT була складність у вербалізації досвіду – довгі паузи, незакінчені речення, плач, невербальні вираження емоцій. Це може свідчити про те, що травматичний досвід залишається частково невимовним, непереборним для психіки, і тому шукає шляхів вираження через тіло та тілесні симптоми [50; 54]. Групова динаміка поступово змінювалася від мовчання та відчуження на перших зустрічах до більш відкритого обміну досвідом та взаємної підтримки, що само по собі мало терапевтичний ефект.

Таким чином, результати констатувального етапу підтвердили гіпотезу про підвищену вразливість українських підлітків-мігрантів до гендерної невизначеності, спростувавши водночас очікування щодо британських підлітків. Інтеграція кількісних та якісних даних дозволила побачити, що гендерна дисфорія у підлітків-мігрантів не є ізольованою проблемою, а є частиною більш широкої кризи ідентичності, що включає травматичну дезінтеграцію, культурний транзит, тілесне відчуження, екзистенційну невизначеність. Ці висновки стали основою для розробки цілеспрямованої аналітико-терапевтичної програми, спрямованої не на "виправлення" гендерної ідентичності, а на підтримку процесів інтеграції фрагментованого досвіду, відновлення тілесного контакту з реальністю, створення простору для автентичного самовизначення.

Аналітико-терапевтична програма

"Тіло, гендер, дім": структура та впровадження.

На основі результатів констатувального етапу, що виявили найвищі показники гендерної дисфорії та тілесного відчуження у групі українських підлітків-мігрантів, була розроблена та впроваджена авторська аналітико-

терапевтична програма "Тіло, гендер, дім". Програма реалізовувалася протягом літніх місяців (червень-серпень 2025 року) виключно з групою UA-INT та мала на меті підтримку процесів інтеграції тілесного, емоційного та гендерного досвіду в умовах воєнної міграції.

Теоретичне обґрунтування програми. Програма була розроблена на основі інтеграції множинних теоретичних підходів: психоаналітичного (розуміння несвідомих процесів формування ідентичності), феноменологічного (увага до живого тілесного досвіду), арттерапевтичного (використання символічних та творчих методів) та медіатерапевтичного (застосування сучасних цифрових технологій для самопізнання) [22; 23; 26; 50; 54].

Ключовими теоретичними концепціями, що лягли в основу програми, були: перформативність гендеру (*Джудіт Батлер*) – розуміння гендеру не як есенціалістської сутності, а як перформативної дії, що постійно "виконується" через тіло, мову, соціальну взаємодію [26; 31]; тілесна присутність (*Люс Ірігаре*) – концепція "етики дихання" та повернення до власного тіла як простору автентичності [51; 52]; роль раннього зв'язку для гендерної стабільності (*Сюзан Коутс*) – значення стабільних прив'язаностей для формування гендерної ідентичності [48]; символічна інтеграція травми (*Юлія Крістева*) – розуміння травми як розриву символічного порядку, що вимагає нових форм символізації [53]; пластичність ідентичності (*Ліза Даймонд*) – визнання флюїдності та мінливості ідентичності протягом життєвого циклу [49]; тілесна пам'ять травми (*Бессел ван дер Колк, Джудіт Герман*) – розуміння того, що травма "записується" у тілі та вимагає тілесно-орієнтованих методів роботи [50; 54].

Особливістю програми було використання кінотерапії як інноваційного методу самопізнання, що поєднує елементи психодрами, рольової терапії, наративного підходу та сучасних медіапрактик. Кінотерапія дозволяє підліткам дослідити різні аспекти власної ідентичності через безпечний простір ролі, зафіксувати свій досвід у цифровому форматі для подальшої рефлексії,

використати звичні для цифрового покоління медіаінструменти у терапевтичних цілях [26; 30].

Загальною метою програми було сприяння інтеграції тілесного, емоційного та гендерного досвіду українських підлітків-мігрантів, зниження рівня гендерної дисфорії та тілесного відчуження, підтримка процесів автентичного самовизначення в умовах культурного транзиту.

Конкретні завдання програми включали:

- ✓ відновлення тілесної усвідомленості та контакту з власним тілом через практики дихання, руху, тілесної медитації;
- ✓ дослідження перформативних аспектів гендеру через експериментування з ролями, образами, способами самопрезентації;
- ✓ символічна робота з травматичним досвідом через арттерапевтичні методи (малювання, колажування, метафоричні образи);
- ✓ створення безпечного групового простору для проговорювання чутливих тем ідентичності, приналежності, тілесності;
- ✓ формування індивідуальних стратегій підтримки благополуччя та автентичного самовизначення.

Організаційні аспекти. Програма реалізовувалася протягом 13 тижнів (червень-серпень 2025 року) у форматі щотижневих онлайн-зустрічей кожної суботи. Тривалість кожної сесії становила 2-3 години з перервою. У програмі взяли участь 18 з 23 учасників групи UA-INT (5 осіб не змогли регулярно відвідувати зустрічі через особисті обставини). Учасники перебували у різних європейських країнах: Польща, Німеччина, Франція, Швеція, Португалія, Чехія, Румунія, Шотландія. Всі зустрічі проводилися через платформу Zoom та записувалися (за згодою учасників) для подальшого аналізу.

Онлайн-формат, хоча і мав обмеження щодо тілесної взаємодії, виявився єдиною можливою формою роботи з географічно розпорошеною групою. Для компенсації обмежень онлайн-середовища використовувалися спеціально адаптовані техніки: тілесні вправи, що можуть виконуватися індивідуально перед екраном; арттерапевтичні завдання, результати яких учасники

показували через камеру або надсилали у цифровому форматі; кінотерапевтичні вправи, де учасники записували короткі відео самостійно та ділилися ними у безпечному груповому просторі [22; 26; 30].

Важливим організаційним принципом була гнучкість та індивідуалізація: враховуючи, що деякі учасники періодично були відсутні через особисті обставини, кожна сесія була структурована як відносно автономний модуль, що не вимагав обов'язкової присутності на всіх попередніх зустрічах. Водночас програма мала логічну послідовність від більш безпечних, орієнтованих на тіло вправ до більш глибинних, емоційно насичених практик.

Структура програми: шість модулів, тринадцять сесій. Програма була структурована у шість тематичних модулів, що включали загалом 13 сесій. Кожна сесія завершувалася ритуалом "Свічки" – груповою рефлексивною практикою, що створювала безпечний простір для вербалізації досвіду та інтеграції групового процесу.

МОДУЛЬ 1. "знайомство з тілом: повернення до відчуттів"

(Сесії 1-2, червень, 1-2 тижні)

Мета модуля: відновлення базового контакту учасників з власним тілом через практики тілесної усвідомленості, дихання, м'якого руху. Для багатьох підлітків-мігрантів тіло стало "замороженим", недоступним для відчуттів внаслідок травматичного досвіду та хронічного стресу [50; 54]. Перший модуль створював безпечний простір для поступового "розморожування" тілесної чутливості.

Сесія 1: "Я і мої кордони" розпочиналася зі знайомства учасників, встановлення групових правил (конфіденційність, повага, право не говорити). Основною практикою була вправа на усвідомлення тілесних меж: учасники, сидячи перед екраном, закривали очі та повільно, уважно сканували своє тіло від голови до ніг, відзначаючи, де вони відчувають напругу, де розслаблення, де взагалі немає відчуттів. Потім учасники уявляли "бульбашку" навколо свого тіла – свій особистий простір – і досліджували, наскільки велика ця бульбашка, чи є вона цілісною чи має "дірки", яка вона на дотик (м'яка, тверда, пружна).

Ця вправа, що базується на концепції Ірігаре про тілесні кордони [51; 52], допомагала учасникам відновити базове відчуття "Я" як окремої, цілісної істоти з власними межами. Після практики відбувалося коло рефлексії, де учасники ділилися своїм досвідом. Багато хто зазначав, що вперше за довгий час усвідомлено звернули увагу на власне тіло. Сесія завершувалася першим ритуалом "Свічки" (адаптованим для онлайн-формату з віртуальною анімацією свічки).

Сесія 2: "Моє тіло пам'ятає" була присвячена дослідженню зв'язку між тілесними відчуттями та емоціями. Учасники виконували короткі медитативні практики, спрямовані на виявлення того, як різні емоції "живуть" у тілі: "Де у твоєму тілі живе радість? А сум? А страх? А гнів?". Потім учасники малювали "карту емоцій" – силует тіла, на якому позначали різними кольорами місця локалізації різних емоцій. Ця техніка, що використовується у соматичній терапії [54], допомагала учасникам усвідомити, що емоції мають тілесний вимір, і що тіло "пам'ятає" досвід, навіть коли свідомість намагається його витіснити. Обговорення виявило, що багато учасників "тримають" страх у животі та грудях, що сум "важить" на плечах, що гнів "застряг" у щелепах. Домашнім завданням було щодня протягом тижня робити короткі "тілесні паузи" – зупинятися на кілька хвилин та запитувати себе: "Що відчуває моє тіло зараз?".

МОДУЛЬ 2. "моє тіло – мій дім: дихання та рух"

(Сесія 3, червень, 3 тиждень)

Мета модуля: поглиблення тілесної усвідомленості через роботу з диханням як базовою формою зв'язку з життям та реальністю, а також через дослідження руху як мови тіла. Концепція "етики дихання" Люс Ірігаре розглядає дихання як фундаментальну практику повернення до себе, до власної присутності у світі [51; 52].

Сесія 3: "Моє тіло – мій дім: дихання та рух" об'єднувала дихальні та рухові практики у єдиній сесії. Перша частина (близько 50 хвилин) включала різноманітні дихальні практики: усвідомлене дихання (спостереження за

природним ритмом вдиху-видиху), подовжене видихання (для зниження тривожності), дихання "квадратом" (вдих-затримка-видих-затримка для ритмічної регуляції), дихання з образом "дому" (уявлення, що з кожним вдихом повертаєшся додому до себе). Учасники ділилися, що дихальні практики допомагали їм відчутти заземлення, присутність "тут і зараз", що контрастувало зі звичним станом роз'єднаності та "зависання між світами".

Після короткої перерви друга частина сесії (близько 50 хвилин) була присвячена дослідженню того, як тіло рухається та виражає себе у просторі. Учасники виконували прості рухові вправи перед екраном: повільні рухи руками (виражаючи різні емоції), хода по кімнаті з різною швидкістю та якістю (впевнено, ніжно, тривожно), жести (як я показую "так", "ні", "не знаю", "мені боляче"). Потім учасники обговорювали, чи помічали вони, що їхні тілесні звички змінилися після міграції, чи рухаються вони інакше тут, ніж в Україні. Багато хто зазначав, що стали більш "зжатыми", менш експресивними, ніби намагаються зайняти менше місця. Ця рефлексія виявила, як культурна адаптація впливає на найбазовіші аспекти тілесності.

Завершальною частиною сесії була вправа "Моє тіло – мій дім", що пропонувала учасникам символічно намалювати своє тіло як будинок: які кімнати є у цьому домі? Які замкнені, а які відкриті? Де ти найчастіше перебуваєш? Чи є місця, куди страшно заходити? Ця метафора виявилася надзвичайно продуктивною для дослідження тілесного самосприйняття у безпечній, ігровій формі. Сесія завершувалася традиційним ритуалом "Свічки".

МОДУЛЬ 3. "гендер як перформанс: дослідження ролей"

(Сесії 4-6, липень, 1-3 тижні)

Мета модуля: дослідження перформативної природи гендеру через експериментування з ролями, образами, способами самопрезентації, а також через аналіз кінематографічних наративів про гендерну ідентичність. Цей модуль базувався на теорії Джудіт Батлер про гендер як "виконання", що постійно відтворюється через дії, жести, мову [26; 31].

Сесія 4: "Монолог у ролі" включала інноваційну кінотерапевтичну вправу. Кожен учасник створював два короткі відео (по 2-3 хвилини): у першому виступав у ролі людини протилежної статі, у другому – у власній гендерній ролі. Запитання для монологу були однакові: "Як тебе звати? Розкажи про своє дитинство. Чого ти боїшся? Що тебе радує? Про що ти мрієш? Як ти бачиш своє майбутнє?". Учасники записували відео самостійно вдома протягом тижня та надсилали їх ведучій. На сесії переглядалися фрагменти відео (за бажанням учасників) та обговорювалися спостереження. Ця вправа виявилася надзвичайно потужною: багато учасників зазначали, що у "протилежній" ролі відчували себе більш вільними, менш обмеженими очікуваннями, могли висловити речі, які у "власній" ролі здавалися неможливими. Аналіз відео виявляв відмінності у тоні голосу, позі тіла, емоційному забарвленні, мові – тобто у способі "виконання" гендеру. Це допомогло учасникам усвідомити перформативну природу гендеру та побачити, що існує простір для вибору, як саме "виконувати" свою гендерність.

Сесія 5: "Кінотерапія: '3 Generations' – перегляд та обговорення" була присвячена аналізу художнього фільму про гендерну ідентичність. Учасникам заздалегідь (за тиждень до сесії) пропонувалося самостійно переглянути фільм "3 Generations" (2015, США, реж. Джина Принс-Байтвуд). Фільм розповідає історію 16-річного Рея, трансхлопця, який прагне до медичного переходу, стикаючись з опором та підтримкою з боку різних членів родини. Стрічка висвітлює складну сімейну динаміку, досвід гендерної дисфорії, питання прийняття та підтримки, показуючи перехід як процес дорослішання та самовизначення.

Сесія розпочиналася з короткого обговорення загальних вражень від фільму: що зачепило? Що здивувало? З ким з персонажів ви ідентифікувалися? Потім відбувалося структуроване обговорення за ключовими темами: (1) Сімейна динаміка – як різні покоління родини реагують на перехід Рея? Чому мама спочатку опирається, а потім змінює позицію? Яку роль грає бабуся? (2) Досвід дисфорії – як у фільмі показано внутрішній досвід Рея? Які сцени

найбільш точно передають відчуття невідповідності між внутрішнім відчуттям та зовнішнім виглядом? (3) Підтримка та відторгнення – що допомагає Рею? Що ускладнює його шлях? Яка роль друзів, терапевта, партнерки? (4) Перехід як процес – фільм показує, що перехід – це не лише медичні процедури, а складний процес самовизначення, що включає всю родину. Як це резонує з вашим досвідом формування ідентичності?

Після обговорення учасникам пропонувалася творча вправа "Альтернативний фінал": у малих групах (2-3 особи у breakout rooms) учасники придумували інші можливі закінчення історії Рея. Що могло б статися, якби мама так і не дала згоди? Якби Рей вирішив почекати з переходом? Якби родина розпалася через конфлікт? Якби все пройшло легко та підтримуюче? Ця вправа дозволяла учасникам дослідити різні можливі траєкторії та їхні наслідки, а також символічно "переписати" наративи, що можуть резонувати з їхнім власним досвідом. Презентація альтернативних фіналів у великій групі породжувала глибокі дискусії про вибір, відповідальність, підтримку, автономію. Сесія завершувалася рефлексією у форматі "Свічки".

Сесія 6: "Розкажи, але не скажи" була присвячена емпатичному дослідженню інших та себе через проєкцію. Учасники витягали випадкові імена одnogрупників (через онлайн-генератор випадковості) і описували цю людину від першої особи, використовуючи лише позитивні характеристики зовнішності та особистості: "Я – дівчина з довгим темним волоссям, у мене карі очі, я маю ніжну усмішку, я люблю сміятися, я сильна, бо пройшла через багато...". Завдання мало подвійний ефект: для того, хто говорить – це було проєкційне відтворення емпатії та тілесної уяви; для адресата – це підвищувало самоцінність та позитивне тілесне сприйняття. Після вправи учасники рефлексували, чи було легко чи важко говорити позитивно про інших, чи було легко чи важко приймати позитивні слова про себе. Багато хто зазначив, що відчували себе "побаченими" та "почутими", що є критично важливим для підлітків-мігрантів, які часто відчують себе невидимими у новому суспільстві [38; 46].

МОДУЛЬ 4. "між двома світами: культурна ідентичність та приналежність"

(Сесії 7-8, липень, 4 тиждень – серпень, 1 тиждень)

Мета модуля: дослідження досвіду культурного транзиту, роботи з відчуттям "між-буття", пошуку шляхів інтеграції множинних ідентичностей, а також дослідження родової історії як ресурсу для розуміння власних коренів та ідентичності.

Сесія 7: "Карта моїх світів" пропонувала учасникам створити візуальну карту або колаж, що представляє їхні "світи": Україна (там, звідки я), країна міграції (тут, де я зараз), можливо, інші простори (мрії, віртуальні спільноти, внутрішній світ). На карті потрібно було позначити: де я почуваюся вдома? Де мені комфортно? Де важко? Які мости є між світами? Які бар'єри? Де я хочу опинитися у майбутньому? Обговорення колажів виявило спільні теми: багато учасників зображували себе буквально "між" світами – на мосту, на дорозі, у дверному отворі. Деякі малювали "третій простір" – ні Україна, ні країна міграції, а щось своє, де вони можуть бути собою без необхідності вибирати. Ця рефлексія допомогла учасникам побачити, що лімінальність може бути не лише джерелом страждання, а й простором для творчості, для формування нової, більш складної ідентичності [43; 44].

Сесія 8: "Моє родове дерево: розмова з мамою" була присвячена дослідженню родової історії та зв'язку поколінь. Учасникам заздалегідь (за тиждень до сесії) пропонувалося виконати дві підготовчі вправи: (1) створити генеалогічне дерево своєї родини (принаймні три покоління – бабусі/дідусі, батьки, власне покоління), позначаючи імена, дати народження, місця проживання, професії, особливі характеристики членів родини; (2) записати коротке інтерв'ю (15-20 хвилин, аудіо або відео) з мамою, поставивши їй такі запитання: "Розкажи про свою вагітність мною. Як ти дізналася? Що відчувала? Чи були труднощі? Чи мріяла ти про хлопчика чи дівчинку?"; "Розкажи про мій день народження. Як це було? Хто був поруч? Що ти відчувала, коли вперше

побачила мене?"; "Розкажи про свій підлітковий вік. Якою ти була у мої роки? Що було важливим для тебе? Які мрії ти мала? Які труднощі переживала?".

На сесії учасники ділилися результатами своїх досліджень. Презентація генеалогічних дерев виявила різноманіття родових історій: деякі родини мали глибоке коріння в одному регіоні України, інші були "мандрівними" вже протягом кількох поколінь; деякі родини зберігали тісні зв'язки між поколіннями, інші мали розриви та конфлікти. Багато учасників зазначали, що вперше усвідомили себе частиною довгої історії, що передує їм та продовжиться після них, що їхня міграція – не перша у родинній історії (багато бабусь та дідусів також переживали вимушені переміщення).

Обговорення інтерв'ю з мамами було надзвичайно емоційним. Багато учасників зазначали, що вперше почули ці історії, що ніколи не запитували маму про її досвід вагітності та народження. Деякі були здивовані, дізнавшись, що мама мріяла про дитину протилежної статі, або що вагітність була важкою, або що день народження був травматичним. Ця інформація відкривала нові перспективи для розуміння ранніх відносин з мамою та, можливо, деяких аспектів власної ідентичності. Історії про підлітковий вік мам виявляли подібності та відмінності з власним досвідом учасників, створюючи мости розуміння між поколіннями.

Ключовим запитанням для рефлексії було: "Що я дізнався/дізналася про себе через історію моєї мамі та моєї родини? Як це допомагає мені зрозуміти, хто я є?". Багато учасників говорили про відчуття "укоріненості", про розуміння, що їхня ідентичність має глибоку історію, що вони не "випадають" з часу та простору, а є частиною безперервного потоку життя. Ця вправа, що інтегрує елементи наративної терапії та сімейної системної терапії [22; 23], виявилася потужним ресурсом для відновлення відчуття приналежності та континуальності ідентичності в умовах розриву та переміщення. Сесія завершувалася ритуалом "Свічки", де учасники символічно "дякували" своїм предкам за дарунок життя.

МОДУЛЬ 5. "Травма та тіло: символічна інтеграція розриву"

(Сесії 9-10, серпень, 2-3 тижні)

Мета модуля: безпечна робота з травматичним досвідом через символічні, непрямі методи; дослідження того, як травма "записалася" у тілі та у самосприйнятті; пошук шляхів символічної інтеграції фрагментованого досвіду.

Сесія 9: "Історія мого тіла" пропонувала учасникам створити візуальний наратив – серію малюнків або колаж, що представляє "історію" їхнього тіла: тіло у дитинстві, тіло до війни, тіло під час війни/міграції, тіло зараз, тіло у майбутньому (яким я хочу, щоб воно було). Ця вправа дозволяла побачити тілесну ідентичність не як статичну даність, а як наратив, що розгортається у часі та може бути переписаний [22; 23]. Багато учасників зображували "розрив" між "тілом до" та "тілом після" – використовуючи різні кольори, стилі малювання, навіть залишаючи порожній простір між малюнками. Обговорення було емоційно насиченим, багато учасників плакали, говорили про втрату, про відчуття, що "частина мене залишилася там". Ведуча підкреслювала, що ці почуття є нормальними реакціями на ненормальні обставини, що горювання за втраченим є необхідною частиною процесу інтеграції [50; 54].

Сесія 10: "Символічна інтеграція: ритуал завершення" була присвячена символічній роботі з розривом та пошуком цілісності. Учасники створювали "образ інтеграції" – будь-яку візуальну форму (малюнок, колаж, символ), що представляла б поєднання розірваних частин, зцілення розриву. Деякі малювали мости, що з'єднують береги; інші – мозаїку, де різні фрагменти складаються у цілісну картину; треті – дерево з корінням (в Україні) та кроною (тут). Ці образи ставали символічними ресурсами, до яких учасники могли повертатися у складні моменти. Сесія завершувалася груповим ритуалом: кожен учасник символічно "віддавав" свій біль, свою тривогу полум'ю свічки (у віртуальному просторі) та формулював намір – що він/вона хоче взяти з собою у майбутнє (силу, надію, автентичність, приймання себе). Ритуал супроводжувався тихою музикою та був структурований як повільна,

медитативна практика, що давала простір для індивідуального переживання у колективному контейнері групи.

МОДУЛЬ 6. "Інтеграція та ресурси: повернення до себе"

(Сесії 11-13, серпень, 4 тиждень – вересень, 1 тиждень)

Мета модуля: інтеграція досвіду, отриманого протягом програми; повторне виконання проєктивних вправ для оцінки змін; формулювання індивідуальних стратегій підтримки благополуччя; ритуальне завершення групової роботи.

Сесія 11: "Тіло, яке я маю зараз" включала повторне виконання проєктивної вправи "Тіло, яке я маю / хотів би мати". Порівняння малюнків "до" (виконаних на початку програми у червні) та "після" (зараз, у серпні) виявило суттєві зміни у багатьох учасників: малюнки стали більш деталізованими, з'явилися м'які лінії, теплі кольори, більше уваги до обличчя та жестів замість зосередженості на "проблемних" ділянках. Зменшилася дистанція між образами "яка/який я є" та "якою/яким хочу бути" – вони стали більш подібними, що свідчить про зростання прийняття себе. Учасники також заповнювали повторно опитувальники GIDYQ-AA, GTS, BIS для кількісної оцінки змін. Обговорення змін було емоційним та рефлексивним: багато хто зазначав, що навчилися більше звертати увагу на тіло, почали відчувати його як "своє", менше критикували себе. Деякі учасники зазначали конкретні практики, що стали для них ресурсними: "Тепер, коли мені важко, я роблю дихальну вправу", "Я почала малювати, коли не можу висловити словами", "Я записую відео для себе, щоб побачити себе з боку" [26; 54].

Сесія 12: "Моя карта ресурсів" була присвячена створенню індивідуальних стратегій підтримки благополуччя після завершення програми. Учасники створювали персональні "карти ресурсів" – візуальні або текстові матеріали, що містили: (1) Практики, які допомагають – конкретні вправи з програми, що виявилися найбільш ресурсними для кожного учасника (дихання, рух, малювання, відео, рефлексивне письмо); (2) Підтримуючі люди – хто може підтримати у складний момент (члени групи, з якими можна залишитися на

зв'язку, друзі, родичі, можливо професіонали); (3) Символічні образи сили – образи з програми, що стали ресурсними (малюнки, колажі, метафори, фрази); (4) Стратегії саморегуляції – що конкретно робити, коли важко (покроковий план: помітити сигнал тіла → зупинитися → подихати → назвати емоцію → обрати дію); (5) Маркери благополуччя – як я зрозумію, що мені добре (які відчуття у тілі, які думки, яка поведінка); (6) Маркери тривоги – як я зрозумію, що потрібна додаткова підтримка (які сигнали тіла, емоцій, поведінки вказують на погіршення стану).

Ці карти створювалися індивідуально протягом тижня між сесіями 11 та 12, а на сесії 12 учасники презентували їх у групі та отримували зворотний зв'язок. Ведуча підкреслювала важливість регулярного повернення до цих карт, їх оновлення у міру накопичення нового досвіду. Карти роздруковувалися або зберігалися у цифровому форматі як персональні "інструкції" для підтримки благополуччя.

Сесія 13: "Фінальний ритуал: передача світла" була завершальною груповою зустріччю. Структура сесії була ритуалізованою та символічно насиченою. Сесія розпочиналася з короткої тілесної медитації "Повернення до себе", що поєднувала практики з усіх модулів: усвідомлення меж тіла, дихання, сканування емоцій у тілі, уявлення тіла як дому. Потім відбувалося фінальне коло "Свічки", що було особливо довгим та емоційним: кожен учасник мав можливість висловити, що змінилося за час програми, що він/вона цінує у собі зараз, які наміри бере у майбутнє, що хоче побажати групі. Багато учасників говорили про вдячність – за групу, за простір безпеки, за можливість бути почутими. Деякі зазначали конкретні зміни: "Я почала відчувати своє тіло", "Я перестала боятися дивитися у дзеркало", "Я зрозуміла, що бути собою – це нормально", "Я відчуваю, що маю право займати місце у світі".

Після кола рефлексії відбувався символічний ритуал "Передача світла": кожен учасник "передавав світло" (символічно через віртуальну свічку на екрані) наступному учаснику, промовляючи побажання або слова підтримки. Цей ритуал символізував, що зв'язок та підтримка продовжуються навіть після

завершення формальних зустрічей, що кожен учасник несе у собі частину групового тепла та сили. Програма завершувалася спільним символічним жестом: всі учасники одночасно задували свої віртуальні свічки, а потім знову запалювали їх – як символ того, що світло, знайдене протягом програми, залишається з кожним назавжди і може бути знову й знову запалене у складні моменти.

Авторка інформувала учасників про можливість продовження контакту: створення закритої групи у месенджері для підтримки, можливість періодичних онлайн-зустрічей "випускників" програми, а також можливість індивідуальних консультацій для тих, хто відчуває потребу у додатковій підтримці.

Індивідуальна робота з учасниками з високою гендерною дисфорією. Після завершення групової програми було виявлено трьох учасників (К., 18 років; А., 21 рік; М., 19 років), які продемонстрували найбільш виражену гендерну дисфорію та виявили бажання продовжити індивідуальну роботу. З цими учасниками було проведено додатково по 8 індивідуальних онлайн-сесій (вересень 2025 – жовтень 2025), що тривають до теперішнього часу. Індивідуальна робота була спрямована на:

- ✓ глибше дослідження особистісних аспектів гендерної ідентичності через аналітичні бесіди;
- ✓ роботу з травматичним досвідом, що може лежати в основі гендерної невизначеності;
- ✓ підтримку процесу самовизначення без тиску до швидкого прийняття рішень;
- ✓ при необхідності – направлення до спеціалізованих служб підтримки (гендерні клініки, травмо-терапевти).

Результати індивідуальної роботи виходять за межі цього дослідження, проте попередні спостереження свідчать про позитивну динаміку: зниження тривожності, покращення тілесного самоприйняття, формування більш нюансованого розуміння власної ідентичності, зниження тривоги.

Наскрізний елемент програми: ритуал "Свічки". Окремо варто відзначити ритуал "Свічки", що був наскрізним елементом усіх 13 сесій програми та виконував функцію контейнеризації групового досвіду. Під час цього ритуалу в кімнаті (або віртуально на екранах учасників) залишалася лише одна запалена свічка, яку символічно "передавали" від учасника до учасника. Той, хто "тримав" полум'я, мав змогу висловити свої почуття: що відчував під час заняття, які зміни помітив у тілі, у думках, у ставленні до себе. Решта слухали мовчки, без коментарів.

Символіка вогню в цьому контексті відсилала до юнгіанського розуміння світла як акту свідомості – моменту, коли несвідомий досвід травми "освітлюється" словом і стає прийнятним для психіки [26; 55]. Ритуальна дія передачі свічки виконувала функцію контейнера для групового несвідомого, стабілізуючи емоційне поле та закріплюючи індивідуальний процес усвідомлення. Досвід показав, що саме ця проста дія створювала ефект завершеності та безпеки, дозволяючи учасникам залишити важкі почуття всередині групового простору, а не нести їх із собою. Для багатьох підлітків момент "Свічки" ставав символічним переходом – від хаосу емоцій до ясності й теплоти прийняття.

Метод "Свічки" може бути розглянутий як психоаналітична інтервенція через символічну дію, що поєднує вербальний і невербальний рівні переживання. У світлі сучасних підходів до терапії травми [50; 54] така форма роботи слугує "мостом" між тілесною пам'яттю й мовною артикуляцією досвіду. Полум'я свічки, як архетипічний символ світла, виконує функцію інтеграції несвідомого матеріалу, створюючи безпечне середовище для його вираження. Процес передачі вогню від учасника до учасника активізує досвід спільності, довіри та колективного утримування емоцій, що є критично важливим у роботі з підлітками, які пережили втрату або вигнання. Таким чином, ритуал "Свічки" не лише завершує групову динаміку, а й перетворює колективну енергію на терапевтичний ресурс, сприяючи появі нових смислів і внутрішньої стабільності.

Таким чином, аналітико-терапевтична програма "Тіло, гендер, дім" була реалізована як комплексна 13-тижнева інтервенція, що інтегрувала множинні теоретичні підходи (психоаналіз, феноменологію, арттерапію, кінотерапію, тілесно-орієнтовану терапію) та практичні методи для підтримки українських підлітків-мігрантів у процесі формування гендерної ідентичності в умовах воєнної міграції. Програма включала шість тематичних модулів: "Знайомство з тілом" (відновлення тілесної усвідомленості), "Тіло, дихання, рух" (інтеграція дихальних та рухових практик), "Гендер як перформанс" (дослідження ролей через кінотерапію та аналіз фільму), "Між двома світами" (робота з культурною ідентичністю та родовою історією), "Травма та тіло" (символічна інтеграція травматичного досвіду), "Інтеграція та ресурси" (формування стратегій підтримки благополуччя). Наскрізним елементом програми був ритуал "Свічки", що створював безпечний контейнер для групового процесу. Наступний, третій розділ дипломної роботи представить результати контрольного етапу та оцінку ефективності програми.

Висновки до другого розділу:

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити суттєві відмінності у структурі гендерної ідентичності серед українських підлітків в Україні, українських підлітків-мігрантів і британських підлітків. Результати констатувального етапу показали, що саме група українських підлітків, які переживають воєнну міграцію, демонструє найвищий рівень внутрішньої напруги, фрагментації образу тіла, знижений рівень тілесного прийняття та більше проявів гендерної невизначеності. Ці дані суперечили первинній гіпотезі, згідно з якою більшою варіативністю гендерних ідентичностей мали би характеризуватися британські підлітки через ширшу культурну толерантність до гендерної різноманітності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що стабільність гендерної ідентичності не є лише наслідком культурних норм чи соціальних

моделей, а тісно пов'язана з внутрішнім психологічним станом, насамперед із рівнем тривожності, відчуттям безпеки та здатністю приймати власне тіло. Підвищена тривога, розрив із родинним середовищем, порушення звичних моделей прив'язаності та нестабільність соціального оточення в умовах міграції створюють додаткові бар'єри у процесі формування цілісного «Я». Своєю чергою, позитивне тілесне самосприйняття та підтримувальні стосунки з близькими виявляються захисними факторами, що сприяють більшій визначеності та внутрішній узгодженості гендерної ідентичності.

Результати констатувального етапу показали, що найвищий рівень гендерної дисфорії та найнижчі показники тілесного самоприйняття характерні саме для групи українських підлітків-мігрантів. Цей результат виявився несподіваним щодо початкової гіпотези, відповідно до якої передбачалося, що підлітки, які проживають у ліберальнішому британському соціокультурному середовищі, демонструватимуть більшу гнучкість та варіативність гендерної ідентичності.

Ці висновки узгоджуються з сучасними концепціями тілесної суб'єктності (L. Irigaray), травматичного впливу на ідентичність (B. van der Kolk; J. Herman) та аналітичного підходу до ранніх емоційних зв'язків (S. Coates). Вони підтверджують, що формування гендерної ідентичності підлітка є не лише когнітивним чи соціальним процесом, але й глибоко тілесно-емоційним, що потребує безпечного простору для усвідомлення переживань і підтримки власної тілесної присутності.

Якісний аналіз матеріалів (тест Вартега, колажі, глибинні бесіди та групові практики) підтвердив наявність у підлітків-мігрантів образів фрагментованого тіла, тем «між двома світами», розірваності, втрати опори та пошуку нового місця в соціальному просторі. Тілесність виявилася центральним полем, через яке проявляється внутрішній конфлікт ідентичності: підлітки одночасно прагнуть належати до «нового» соціального контексту, але переживають втрату відчуття дому та впорядкованості «старого» світу.

Саме ці результати обґрунтували необхідність формувального етапу та розробки аналітико-терапевтичної програми, спрямованої не на корекцію гендерної ідентичності, а на підтримку процесів інтеграції тілесного, емоційного і гендерного досвіду. Програма була впроваджена в групі українських підлітків-мігрантів, які продемонстрували найбільш виражені ознаки гендерної невизначеності, та включала техніки тілесної усвідомленості, символічного вираження, рольової та арттерапевтичної роботи, а також групової рефлексії у форматі «Свічки». Її впровадження стало важливим методичним елементом підтримки та створило передумови для позитивної динаміки, яка буде оцінена на контрольному етапі.

Таким чином, другий розділ підтверджує, що гендерна ідентичність у підлітковому віці є динамічним утворенням, чутливим до рівня тривоги, якості тілесного самосприйняття та характеру соціально-емоційних зв'язків. Ситуація воєнної міграції значно підсилює психологічну вразливість, тому потребує комплексних підтримувальних інтервенцій. Результати формувального етапу та оцінка ефективності програми будуть докладно представлені у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНОГО ЕТАПУ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ АНАЛІТИКО-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Контрольний етап емпіричного дослідження та методи повторної діагностики

Контрольний етап дослідження проводився у вересні 2025 року, через 8 місяців після початку констатувального етапу (січень 2025) та безпосередньо після завершення аналітико-терапевтичної програми "Тіло, гендер, дім" (червень-серпень 2025). Основною метою контрольного етапу була оцінка динаміки показників гендерної ідентичності, тілесного самоприйняття та етнічної ідентичності у трьох групах учасників, а також визначення ефективності впровадженої програми для групи українських підлітків-мігрантів (UA-INT).

Організація контрольного етапу. На відміну від констатувального етапу, що поєднував офлайн та онлайн форми роботи у різних локаціях та часових періодах, контрольний етап проводився виключно в онлайн-форматі протягом одного місяця (вересень 2025 року) з усіма трьома групами одночасно. Така уніфікація процедури забезпечила стандартизацію умов вимірювання та дозволила мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати [30; 35].

Усі учасники початкової вибірки (69 осіб) були запрошені до повторного опитування електронною поштою та через месенджери (Telegram, WhatsApp), де їм надсилалося персоналізоване запрошення з посиланням на онлайн-форму. У запрошенні підкреслювалася важливість їхньої участі для завершення дослідження, гарантувалася конфіденційність даних та повідомлялося, що заповнення опитувальників займе приблизно 30-40 хвилин. З 69 учасників до повторного опитування долучилися 67 осіб, що становить 97% рівень утримання (retention rate). Це є надзвичайно високим показником для лонгітюдних досліджень, де типовий рівень втрат учасників становить 20-40% [35]. Високий рівень утримання може свідчити про високу мотивацію

учасників, якість встановленого контакту з дослідницею та релевантність теми дослідження для учасників.

Два учасники, що не взяли участі у контрольному етапі, належали до групи УК (британські підлітки): один повідомив про від'їзд на навчання до іншого міста та відсутність часу, інший не відповів на запрошення. Таким чином, фінальний склад груп на контрольному етапі становив: UA = 23 особи, UA-INT = 23 особи, UK = 21 особа (загалом 67 осіб). Для статистичного аналізу використовувалися дані всіх 67 учасників, що взяли участь в обох етапах (констатувальному та контрольному).

Методи повторної діагностики. Контрольний етап використовував той самий комплекс методик, що і констатувальний етап, що забезпечило можливість прямого порівняння результатів та оцінки динаміки змін. Кількісні психодіагностичні методики включали:

1. GIDYQ-AA (Gender Identity/Gender Dysphoria Questionnaire for Adolescents and Adults) [56] – для повторного вимірювання рівня гендерної дисфорії. Учасники відповідали на ті самі 27 тверджень за 5-бальною шкалою Лікерта, що і на констатувальному етапі.

2. GTS (Gender Typicality Scale) [57] – для повторного вимірювання відчуття типовості/відповідності гендерним нормам за чотирма підшкалами: Typicality (типовість), Contentedness (задоволеність), Felt Pressure (відчутий тиск), Intergroup Bias (міжгрупова упередженість).

3. GIIC (Gender Identity Integration Components Scale) [58] – для повторного вимірювання інтегрованості гендерної ідентичності.

4. MEIM-R (Multigroup Ethnic Identity Measure-Revised) [42] – для повторного вимірювання етнічної ідентичності за двома компонентами: Exploration (дослідження) та Commitment (прихильність).

5. BIS (Body Image Scale) – для повторного вимірювання тілесного самоприйняття.

Усі опитувальники були представлені в онлайн-форматі через платформу Google Forms у тому самому порядку та з тими самими інструкціями, що і на

констатувальному етапі. Для забезпечення валідності порівняння учасникам не надавалася інформація про їхні попередні відповіді – вони заповнювали опитувальники "з нуля", виходячи з поточного стану.

Якісні аналітичні методи також були частково повторені на контрольному етапі, хоча у скороченому обсязі порівняно з констатувальним етапом. Зокрема:

1. Тест Вартега – учасники групи UA-INT, що пройшли програму, повторно виконували тест Вартега, надсилаючи відскановані або сфотографовані малюнки у цифровому форматі. Порівняння малюнків "до" та "після" програми дозволяло виявити зміни у символічних репрезентаціяхself, тілесності, емоційного стану.

2. Проективна вправа "Тіло, яке я маю / хотів би мати" – учасники групи UA-INT повторно виконували цю вправу (вона вже була виконана на сесії 11 програми як частина інтервенції, але результати також використовувалися для контрольного етапу). Порівняння з малюнками, створеними на початку констатувального етапу, виявляло динаміку тілесного самосприйняття.

3. Короткі рефлексивні есе – усім учасникам пропонувалося написати короткий текст (100-200 слів) на тему "Що змінилося у моєму житті / у моєму ставленні до себе за останні місяці?". Ці есе надавали якісний матеріал для розуміння суб'єктивного досвіду учасників.

4. Форма зворотного зв'язку про програму (виключно для групи UA-INT) – учасники, що пройшли аналітико-терапевтичну програму, заповнювали спеціальну форму, де оцінювали корисність програми за 5-бальною шкалою, описували найбільш значущі для них вправи та сесії, формулювали, що конкретно змінилося завдяки програмі, надавали пропозиції щодо вдосконалення.

Весь процес збору даних на контрольному етапі зайняв близько трьох тижнів (початок-середина вересня 2025 року), після чого розпочався етап обробки та аналізу даних. Кількісні дані були оброблені за допомогою

статистичного пакету (описова статистика, t-тести для парних вибірок для оцінки змін всередині груп, t-тести для незалежних вибірок для порівняння між групами, обчислення розміру ефекту за Cohen's d). Якісні дані були проаналізовані за допомогою тематичного аналізу та порівняльного аналізу візуальних матеріалів [22; 26].

Етичні аспекти контрольного етапу. Як і на констатувальному етапі, контрольний етап дотримувався високих етичних стандартів. Учасникам гарантувалася конфіденційність даних, право відмовитися від участі без пояснення причин. Особлива увага приділялася питанню можливого дистресу при повторному заповненні опитувальників, що стосуються чутливих тем гендерної ідентичності та тілесності. Учасникам нагадувалася інформація про доступні ресурси психологічної підтримки. Важливо відзначити, що жоден учасник не повідомив про серйозний дистрес, пов'язаний з участю у контрольному етапі.

Таким чином, контрольний етап дослідження був організований як стандартизована процедура повторного вимірювання тих самих показників, що використовувалися на констатувальному етапі, із залученням 67 з 69 початкових учасників (97% рівень утримання). Використання ідентичних методик у стандартизованих умовах забезпечило валідність порівняння та надійність висновків про динаміку змін. Наступний підрозділ представить детальний порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів для трьох груп учасників.

3.2. Порівняльний аналіз і динаміка змін між групами

Порівняльний аналіз результатів констатувального (січень-травень 2025) та контрольного (вересень 2025) етапів дозволяє оцінити динаміку змін показників гендерної ідентичності, тілесного самоприйняття та етнічної ідентичності у трьох групах учасників, а також виявити специфічний ефект

аналітико-терапевтичної програми на групу українських підлітків-мігрантів (UA-INT).

Динаміка гендерної дисфорії (GIDYQ-AA). Таблиця 3.1 представляє порівняння середніх значень гендерної дисфорії (за методикою GIDYQ-AA) на констатувальному (Before) та контрольному (After) етапах для трьох груп.

Таблиця 3.1 Динаміка гендерної дисфорії (GIDYQ-AA) у трьох групах

Група	n	M (Before)	SD	M (After)	SD	Різниця (Δ)	t	p	Cohen's d
UA (Україна)	23	1,78	0,38	1,75	0,36	-0,03	0,42	n.s.	0,08
UA-INT (Мігранти)	23	2,03	0,42	1,84	0,40	-0,19	2,87	<0,01	0,47
UK (Британія)	21	1,69	0,35	1,68	0,34	-0,01	0,15	n.s.	0,03

Примітка: Від'ємні значення Δ вказують на зниження гендерної дисфорії (покращення). n.s. = not significant (статистично незначуще). Жирним шрифтом виділено статистично значущі зміни.

Як видно з Таблиці 3.1, найбільш драматичну та статистично значущу динаміку продемонструвала група UA-INT (українські підлітки-мігранти), яка брала участь в аналітико-терапевтичній програмі. Середній показник гендерної дисфорії у цій групі знизився з 2,03 (найвищий показник серед усіх груп на констатувальному етапі) до 1,84 на контрольному етапі, що становить зниження на 0,19 бала ($t = 2,87$, $p < 0,01$). Розмір ефекту за Cohen's $d = 0,47$ відповідає середньому ефекту за класифікацією Коена, що свідчить про клінічно та психологічно значущу зміну [35].

Важливо відзначити, що після програми показник групи UA-INT (1,84) наблизився до показників групи UA (1,75) та навіть став нижчим за початковий показник самої групи UA на констатувальному етапі (1,78). Це означає, що аналітико-терапевтична програма не лише зменшила гендерну дисфорию у підлітків-мігрантів, а й фактично "вирівняла" їхній стан з українськими підлітками, що залишилися в Україні, попри триваючий стрес міграції та культурного транзиту.

Група UA (українські підлітки в Україні), яка не брала участі в жодній спеціалізованій інтервенції, продемонструвала мінімальну, статистично

незначущу динаміку: зниження з 1,78 до 1,75 ($\Delta = -0,03$, $p > 0,05$, Cohen's $d = 0,08$). Це може свідчити про природну стабільність показників протягом 8-місячного періоду за відсутності цілеспрямованої інтервенції, або про дуже повільні процеси адаптації до реалій війни.

Група UK (британські підлітки) також продемонструвала мінімальну, статистично незначущу динаміку: зниження з 1,69 до 1,68 ($\Delta = -0,01$, $p > 0,05$, Cohen's $d = 0,03$). Ця стабільність очікувана, оскільки британські підлітки перебувають у стабільному культурному та політичному середовищі без травматичних подій, що могли б вплинути на їхню гендерну ідентичність.

Порівняння між групами на контрольному етапі. Хоча на констатувальному етапі група UA-INT значуще відрізнялася від обох інших груп за рівнем гендерної дисфорії (UA-INT > UA, $p < 0,05$; UA-INT > UK, $p < 0,01$), на контрольному етапі ці відмінності суттєво зменшилися. Порівняння груп на контрольному етапі показало: UA-INT vs UA: $t = 0,85$, $p > 0,05$ (різниця статистично незначуща); UA-INT vs UK: $t = 1,52$, $p > 0,05$ (різниця статистично незначуща). Це підтверджує ефективність програми у зменшенні первинної вразливості групи UA-INT.

Динаміка показників гендерної типовості (GTS). Таблиця 3.2 представляє динаміку показників за методикою Gender Typicality Scale, що вимірює різні аспекти гендерного самосприйняття.

Таблиця 3.2 Динаміка показників GTS у трьох групах

Шкала	Етап	UA (n=23)	UA-INT (n=23)	UK (n=21)
Typicality (Типовість)	Before	3,45	3,39	3,87
	After	3,45	3,67	3,89
	Δ	0,00	+0,28*	+0,02
Contentedness (Задоволеність)	Before	3,86	3,38	3,96
	After	3,88	3,71	3,98
	Δ	+0,02	+0,33*	+0,02
Felt Pressure (Відчутий тиск)	Before	3,14	3,67	2,74
	After	3,10	3,35	2,71
	Δ	-0,04	-0,32*	-0,03
Intergroup Bias	Before	2,94	2,98	3,02
	After	2,96	3,05	3,04
	Δ	+0,02	+0,07	+0,02
Overall Mean	Before	3,18	3,20	3,25
	After	3,20	3,45	3,28

	Δ	+0,02	+0,25*	+0,03
--	----------	-------	--------	-------

Примітка: Для шкал *Typicality*, *Contentedness*, *Overall Mean* вищі бали = краще. Для *Felt Pressure* нижчі бали = краще (менший тиск). * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$. Жирним шрифтом виділено статистично значущі зміни.

Аналіз даних з Таблиці 3.2 виявляє, що група UA-INT продемонструвала статистично значущі позитивні зміни за трьома з чотирьох підшкал GTS:

Typicality (Типовість) – відчуття подібності до інших представників своєї статі – зросло з 3,39 до 3,67 ($\Delta = +0,28$, $p < 0,05$). Це означає, що після програми учасники почали відчувати себе більш "типовими" представниками своєї статі, менш відчуженими від гендерної категорії, до якої вони належать.

Contentedness (Задоволеність) – задоволеність належністю до своєї статі – зросла з 3,38 (найнижчий показник серед усіх груп на констатувальному етапі) до 3,71 ($\Delta = +0,33$, $p < 0,05$). Це найбільш драматична зміна серед усіх показників GTS, що свідчить про значне зростання прийняття власної гендерності. Після програми показник задоволеності у групі UA-INT майже зрівнявся з показниками групи UA (3,88) та UK (3,98).

Felt Pressure (Відчутий тиск) – відчуття тиску відповідати гендерним нормам – знизилося з 3,67 (найвищий показник серед усіх груп) до 3,35 ($\Delta = -0,32$, $p < 0,05$). Це свідчить про зменшення внутрішнього конфлікту щодо гендерних очікувань, про формування більш автономної, менш залежної від зовнішнього схвалення гендерної ідентичності.

Intergroup Bias – ставлення до іншої статі – змінилося незначущо (з 2,98 до 3,05), що очікувано, оскільки програма не фокусувалася на цьому аспекті.

Overall Mean – загальний показник гендерної типовості – зріс з 3,20 до 3,45 ($\Delta = +0,25$, $p < 0,05$), що інтегрує позитивні зміни за окремими підшкалами.

Групи UA та UK не продемонстрували статистично значущих змін за жодною з підшкал GTS, що підтверджує специфічність ефекту програми для групи UA-INT.

Динаміка тілесного самоприйняття (BIS). Таблиця 3.3 представляє динаміку показників тілесного самоприйняття за методикою Body Image Scale.

Таблиця 3.3 Динаміка тілесного самоприйняття (BIS) у трьох групах

Група	n	M (Before)	SD	M (After)	SD	Різниця (Δ)	t	p	Cohen's d
UA	23	3,81	0,52	3,95	0,48	+0,14	1,45	n.s.	0,28
UA-INT	23	3,29	0,58	3,84	0,51	+0,55	4,12	<0,001	1,02
UK	21	4,18	0,44	4,18	0,42	0,00	0,00	n.s.	0,00

Примітка: Вищі бали = краще тілесне самоприйняття. n.s. = not significant. Жирним шрифтом виділено статистично значущі зміни.

Динаміка тілесного самоприйняття виявилася найбільш драматичною серед усіх вимірюваних показників. Група UA-INT продемонструвала статистично високо значуще зростання показника з 3,29 (найнижчий серед усіх груп на констатувальному етапі) до 3,84 ($\Delta = +0,55$, $t = 4,12$, $p < 0,001$). Розмір ефекту за Cohen's $d = 1,02$ відповідає великому ефекту, що є рідкістю у психологічних інтервенціях та свідчить про глибоку трансформацію тілесного самосприйняття [35].

Після програми показник групи UA-INT (3,84) майже зрівнявся з показником групи UA (3,95) та суттєво наблизився до показника групи UK (4,18). Це означає, що програма, яка значну увагу приділяла роботі з тілесністю (модулі "Знайомство з тілом", "Тіло, дихання, рух", проєктивні вправи з тілесним образом), була надзвичайно ефективною у відновленні тілесного самоприйняття.

Група UA продемонструвала деяке, хоча статистично незначуще, зростання показника (з 3,81 до 3,95, $\Delta = +0,14$, $p > 0,05$, Cohen's $d = 0,28$). Це може свідчити про повільні процеси адаптації та прийняття тіла навіть за відсутності спеціалізованої інтервенції, можливо, завдяки природним процесам дорослішання та формування ідентичності у підлітковому віці.

Група UK продемонструвала повну стабільність показника (4,18 на обох етапах), що очікувано для групи, що перебуває у стабільних умовах та має високий вихідний рівень тілесного самоприйняття.

Динаміка етнічної ідентичності (MEIM-R). Таблиця 3.4 представляє динаміку показників етнічної ідентичності за методикою MEIM-R.

Таблиця 3.4 Динаміка етнічної ідентичності (MEIM-R) у трьох групах

Компонент	Етап	UA (n=23)	UA-INT (n=23)	UK (n=21)
Exploration (Дослідження)	Before	4,01	4,43	3,25
	After	4,05	4,38	3,27
	Δ	+0,04	-0,05	+0,02
Commitment (Прихильність)	Before	4,46	3,73	3,78
	After	4,48	4,08	3,80
	Δ	+0,02	+0,35*	+0,02
Overall Mean	Before	4,23	4,08	3,51
	After	4,27	4,23	3,54
	Δ	+0,04	+0,15	+0,03

Примітка: Вищі бали = сильніша етнічна ідентичність. * $p < 0,05$.

Жирним шрифтом виділено статистично значущі зміни.

Аналіз даних з Таблиці 3.4 виявляє цікавий патерн змін в етнічній ідентичності групи UA-INT. Компонент Exploration (дослідження етнічної ідентичності) залишився на високому рівні без значущих змін (з 4,43 до 4,38), що свідчить про триваючий активний пошук та осмислення власної етнічної приналежності у контексті міграції.

Водночас компонент Commitment (прихильність до етнічної групи) значуще зріс з 3,73 до 4,08 ($\Delta = +0,35$, $p < 0,05$). Це важлива динаміка, що свідчить про зміцнення відчуття приналежності до української культури та ідентичності. На констатувальному етапі група UA-INT мала найнижчий показник прихильності серед українських груп (3,73 проти 4,46 у групі UA), що інтерпретувалося як можлива амбівалентність щодо етнічної ідентичності в умовах культурного транзиту. Після програми цей розрив суттєво зменшився (4,08 проти 4,48), що свідчить про успішнішу інтеграцію етнічної ідентичності.

Зростання прихильності до етнічної ідентичності може здаватися парадоксальним у контексті програми, що фокусувалася на гендерній ідентичності та тілесності. Проте це може бути пояснене через: (1) Модуль 4 "Між двома світами", що включав роботу з родовою історією та культурною ідентичністю, міг сприяти зміцненню зв'язку з українським корінням; (2) Груповий процес з іншими українськими підлітками-мігрантами створював простір для валідації української ідентичності та відчуття приналежності до

української спільноти у діаспорі; (3) Робота з множинними аспектами ідентичності (гендерною, тілесною, культурною) у безпечному просторі могла сприяти загальній інтеграції та зміцненню всіх компонентів self [42; 43; 44].

Групи UA та UK не продемонстрували значущих змін за показниками етнічної ідентичності, що очікувано за відсутності цілеспрямованої роботи з цими аспектами.

Інтегративний аналіз динаміки змін. Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів виявляє чіткий та послідовний патерн: група UA-INT (українські підлітки-мігранти), що брала участь в аналітико-терапевтичній програмі "Тіло, гендер, дім", продемонструвала статистично значущі позитивні зміни за більшістю вимірюваних показників, тоді як групи UA та UK, що не отримували спеціалізованої інтервенції, залишилися стабільними або продемонстрували мінімальні, статистично незначущі зміни.

Найбільш драматичні зміни у групі UA-INT спостерігалися за показниками, що безпосередньо стосувалися фокусу програми:

Таблиця. Динаміка показників після впровадження аналітико-терапевтичної програми

Показник	Зміна (Δ)	Cohen's d	Інтерпретація результату
Тілесне самоприйняття (BIS)	+0,55	1,02 (великий ефект)	В учасників значно зросла позитивна оцінка та прийняття власного тіла.
Задоволеність власною гендерною ідентичністю (GTS – Contentedness)	+0,33	–	Відзначено помірне зростання почуття узгодженості з обраним гендерним «Я».
Відчуття гендерної типовості (GTS – Typicality)	+0,28	–	Поступове посилення відчуття відповідності власної поведінки та рис внутрішньому гендерному образу.
Сприйнятий тиск гендерних норм (GTS – Felt Pressure)	–0,32	–	Тиск соціальних очікувань та рольових стереотипів помітно зменшився.

Ці зміни узгоджуються з теоретичними припущеннями про те, що робота з тілесною усвідомленістю, дихальними практиками, символічною інтеграцією травматичного досвіду та дослідженням перформативної природи гендеру

може сприяти відновленню тілесного контакту з реальністю та зміцненню гендерної ідентичності [26; 50; 51; 52; 54].

Зниження гендерної дисфорії у групі UA-INT (GIDYQ-AA: -0,19, Cohen's $d = 0,47$ – середній ефект) є клінічно значущим результатом, що вказує на те, що програма досягла своєї основної мети. Важливо підкреслити, що це зниження відбулося протягом лише трьох місяців інтервенції (червень-серпень 2025) та виявилось стабільним на контрольному етапі (вересень 2025), що свідчить про стійкість змін.

Цікавим та несподіваним результатом є зростання прихильності до етнічної ідентичності у групі UA-INT (MEIM-R Commitment: +0,35). Це може свідчити про те, що робота з одним аспектом ідентичності (гендерним) у безпечному груповому просторі може мати "каскадний" ефект на інші аспекти ідентичності, сприяючи загальній інтеграції та зміцненню відчуття цілісності self [23; 42; 44].

Порівняння динаміки між трьома групами дозволяє зробити важливий висновок: позитивні зміни у групі UA-INT не можуть бути пояснені природними процесами дорослішання, адаптації або іншими зовнішніми факторами, оскільки групи UA та UK за той самий період не продемонстрували подібних змін. Це дозволяє з високою ймовірністю атрибуувати спостережувані зміни саме впливу аналітико-терапевтичної програми.

Водночас важливо відзначити обмеження інтерпретації: (1) Відсутність "чистої" контрольної групи українських підлітків-мігрантів, що не брали участі у програмі, не дозволяє повністю виключити вплив інших факторів (наприклад, природної адаптації до міграційного контексту протягом додаткових восьми місяців); (2) Ефект очікування та бажання учасників "показати покращення" після програми може частково впливати на самозвітні показники; (3) Відносно короткий період спостереження (8 місяців від початку дослідження, 1 місяць після завершення програми) не дозволяє оцінити довгострокову стабільність змін. Ці обмеження будуть детальніше обговорені у підрозділі 3.3 та у загальних висновках роботи.

Якісні зміни: аналіз символічних репрезентацій. Кількісні дані доповнюються якісним аналізом візуальних матеріалів, зокрема порівнянням малюнків тесту Вартега та проєктивної вправи "Тіло, яке я маю" на початку та в кінці програми. Приклади представлені у Додатку Д.

Порівняльний аналіз малюнків Вартега виявив характерні зміни у групі UA-INT: (1) Від фрагментації до цілісності – якщо на початку програми малюнки часто були фрагментованими, з розірваними лініями, незавершеними образами, то після програми з'явилася більша цілісність, завершеність, інтегрованість образів; (2) Від холодних до теплих тонів – якщо початкові малюнки часто виконувалися у холодній колірній гамі (сірий, блакитний, чорний), то фінальні малюнки включали більше теплих кольорів (жовтий, оранжевий, рожевий); (3) Від порожнечі до наповненості – якщо початкові малюнки часто містили багато порожнього простору або мінімалістичні образи, то фінальні малюнки були більш наповненими, детальними, багатими; (4) Від бар'єрів до відкритості – якщо початкові малюнки часто містили образи бар'єрів, стін, меж, що розділяють простір, то фінальні малюнки включали більше відкритих композицій, мостів, доріг.

Особливо показовий приклад – малюнки учасниці К., 18 років (див. Додаток Д). На констатувальному етапі у її тесті Вартега домінували образи розриву: три окремі острови, розірвана стрічка, "дірка, через яку все втікає". На контрольному етапі ті самі графічні стимули породили інші образи: три острови з'єдналися мостами, стрічка перетворилася на "веселку, що з'єднує небо і землю", дірка стала "вікном у новий світ". Ця символічна трансформація від розриву до зв'язку яскраво ілюструє процес інтеграції, що відбувся протягом програми.

Порівняння малюнків "Тіло, яке я маю / хотів би мати" також виявило суттєві зміни. На початку програми у багатьох учасниць групи UA-INT спостерігався характерний контраст між малюнками "яка я є" (з гіпертрофовано зображеними грудьми, що сприймалися як проблематична частина тіла) та "якою хочу бути" (з мінімізованими або відсутніми грудьми).

Цей контраст інтерпретувався як несвідома спроба "стерти" сексуалізований образ, що викликає дискомфорт. Після програми цей контраст суттєво зменшився: малюнки "яка я є" стали менш карикатурними, більш реалістичними та прийнятними; малюнки "якою хочу бути" стали більш подібними до "яка я є", що свідчить про зростання прийняття себе.

Ці якісні спостереження узгоджуються з кількісними даними про зростання тілесного самоприйняття (BIS) та зменшення гендерної дисфорії (GIDYQ-AA), надаючи більш глибоке, нюансоване розуміння процесів трансформації, що відбулися протягом програми.

Рефлексивні есе учасників. Аналіз коротких рефлексивних есе на тему "Що змінилося у моєму житті / у моєму ставленні до себе за останні місяці?" виявив характерні теми у відповідях учасників різних груп.

У групі UA (українські підлітки в Україні) домінували теми адаптації до реалій війни, звикання до тривоги як постійного фону життя, зміцнення зв'язків з близькими: "Я навчилася жити з тривогою, вона стала частиною мене"; "Ми з мамою стали ближчими, бо розуміємо, що можемо втратити одне одного"; "Я більше не планую далеке майбутнє, живу тут і зараз".

У групі UK (британські підлітки) домінували теми, пов'язані з типовими підлітковими турботами: навчання, відносини з однолітками, плани на майбутнє: "Я вступила до університету, це велика зміна"; "У мене нові друзі, я почуваюся більш впевнено"; "Я почала краще розуміти, чого хочу від життя".

У групі UA-INT (українські підлітки-мігранти) у есе учасників, що пройшли програму, домінували теми зміни ставлення до себе та власного тіла: "Я навчилася відчувати своє тіло, раніше воно було наче не моє"; "Я перестала так сильно критикувати себе, коли дивлюся у дзеркало"; "Я зрозуміла, що бути собою – це нормально, навіть якщо я не вписуюся у чийсь очікування"; "Програма допомогла мені побачити, що я не одна, що інші теж переживають подібне"; "Я почала дихати, коли мені важко, і це реально допомагає"; "Я зрозуміла, що моя ідентичність – це не щось фіксоване, я можу її досліджувати і змінювати".

Ці наративи підтверджують, що програма досягла своїх цілей: учасники розвинули тілесну усвідомленість, зменшили самокритику, сформували більш гнучке та прийнятне ставлення до власної ідентичності, відчули підтримку групи, засвоїли конкретні практики саморегуляції.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів виявив статистично значущі позитивні зміни у групі українських підлітків-мігрантів (UA-INT), що брали участь в аналітико-терапевтичній програмі, за ключовими показниками гендерної дисфорії, тілесного самоприйняття, гендерної типовості та задоволеності, прихильності до етнічної ідентичності. Групи, що не отримували інтервенції (UA та UK), не продемонстрували подібних змін, що дозволяє з високою ймовірністю атрибуувати спостережувані зміни впливу програми. Якісний аналіз візуальних матеріалів та рефлексивних есе підтверджує та поглиблює розуміння процесів трансформації. Наступний підрозділ представить детальну психологічну оцінку ефективності програми та обговорення результатів у світлі теоретичних концепцій.

3.3. Психологічна оцінка ефективності аналітико-терапевтичної програми

Результати контрольного етапу, представлені у попередньому підрозділі, дозволяють здійснити комплексну психологічну оцінку ефективності аналітико-терапевтичної програми "Тіло, гендер, дім", впровадженої для групи українських підлітків-мігрантів (UA-INT). Оцінка ефективності здійснюється на трьох рівнях: (1) кількісна оцінка змін за стандартизованими показниками; (2) якісна оцінка трансформацій у символічних репрезентаціях та наративах учасників; (3) аналіз суб'єктивного досвіду учасників через форми зворотного зв'язку.

Кількісна оцінка ефективності: розмір ефекту та клінічна значущість.
Статистичний аналіз виявив статистично значущі позитивні зміни у групі UA-

INT за п'ятьма ключовими показниками: гендерна дисфорія (GIDYQ-AA), тілесне самоприйняття (BIS), гендерна типовість (GTS Typicality), задоволеність гендером (GTS Contentedness), відчутий тиск гендерних норм (GTS Felt Pressure), прихильність до етнічної ідентичності (MEIM-R Commitment). Розмір ефекту варіює від середнього (Cohen's $d = 0,47$ для GIDYQ-AA) до великого (Cohen's $d = 1,02$ для BIS), що за класифікацією Коена відповідає клінічно та психологічно значущим змінам [35].

Особливо важливим є той факт, що найбільший ефект спостерігався саме за показником, що був центральним фокусом програми – тілесне самоприйняття. Зростання показника BIS з 3,29 до 3,84 ($\Delta = +0,55$, Cohen's $d = 1,02$) свідчить про глибоку трансформацію ставлення учасників до власного тіла. Враховуючи, що теоретичний аналіз, представлений у першому розділі, ідентифікував тілесне відчуження як один з ключових механізмів гендерної невизначеності у підлітків-мігрантів [26; 50; 54], цей результат підтверджує правильність вибору фокусу програми та адекватність використаних методів.

Зниження гендерної дисфорії (GIDYQ-AA) з 2,03 до 1,84 ($\Delta = -0,19$, Cohen's $d = 0,47$) також є клінічно значущим результатом. Група UA-INT, що на констатувальному етапі мала найвищий рівень гендерної дисфорії серед усіх груп, після програми наблизилася до показників групи UA (1,75) та UK (1,68). Це означає, що програма досягла своєї основної мети – зниження вразливості українських підлітків-мігрантів до гендерної невизначеності, попри триваючий стрес міграції та культурної адаптації.

Зміни за показниками гендерної типовості (GTS) свідчать про комплексний характер трансформації гендерного самосприйняття. Зростання відчуття типовості (з 3,39 до 3,67) та задоволеності гендером (з 3,38 до 3,71) у поєднанні зі зниженням відчутого тиску гендерних норм (з 3,67 до 3,35) вказує на формування більш автономної, внутрішньо мотивованої гендерної ідентичності, що базується не на зовнішньому схваленні, а на внутрішньому відчутті відповідності між self та гендерним самовизначенням [26; 31; 57].

Несподіваним, але важливим результатом стало зростання прихильності до етнічної ідентичності (MEIM-R Commitment) з 3,73 до 4,08. Хоча програма не фокусувалася безпосередньо на етнічній ідентичності, модуль "Між двома світами" включав роботу з культурною приналежністю та родовою історією, що могло сприяти інтеграції етнічного аспекту ідентичності. Це узгоджується з теоретичними моделями множинної ідентичності, що підкреслюють взаємозв'язок різних аспектів self: робота з одним виміром ідентичності може мати "каскадний" ефект на інші виміри, сприяючи загальній інтеграції та зміцненню відчуття цілісності [23; 42; 44].

Порівняння з контрольними групами: специфічність ефекту. Критично важливим для оцінки ефективності програми є порівняння динаміки групи UA-INT з динамікою груп UA та UK, що не отримували спеціалізованої інтервенції. Групи UA та UK продемонстрували мінімальні, статистично незначущі зміни за всіма показниками протягом того самого 8-місячного періоду. Це дозволяє виключити альтернативні пояснення змін у групі UA-INT, такі як: (1) природне дорослішання та розвиток ідентичності у підлітковому віці; (2) природна адаптація до міграційного контексту з плином часу; (3) вплив зовнішніх подій або соціальних змін протягом періоду дослідження.

Специфічність ефекту підтверджується також тим фактом, що найбільші зміни спостерігалися саме за тими показниками, які були прямим фокусом програми (тілесне самоприйняття, гендерна ідентичність), тоді як показники, що не були центральними для інтервенції (наприклад, міжгрупова упередженість за GTS), залишилися незмінними. Це вказує на цільовий, специфічний характер впливу програми, а не на загальний "ефект плацебо" або неспецифічну підтримку.

Якісна оцінка трансформацій: від фрагментації до інтеграції. Якісний аналіз візуальних матеріалів (тест Вартега, проєктивні малюнки тіла) та рефлексивних есе надає більш глибоке розуміння процесів трансформації, що відбулися протягом програми. Центальною темою цих трансформацій є рух

від фрагментації до інтеграції, від розриву до зв'язку, від відчуження до присвоєння.

На символічному рівні цей рух виражається у зміні візуальних репрезентацій: від розірваних, фрагментованих образів до цілісних, інтегрованих; від порожніх просторів до наповнених, осмислених; від бар'єрів та меж до мостів та зв'язків; від холодних, приглушених кольорів до теплих, живих. Ці символічні зміни не є просто естетичними – вони відображають глибинні трансформації у самосприйнятті, у відношенні до власного тіла, у відчутті місця у світі [26; 31].

На наративному рівні рух від фрагментації до інтеграції виражається у зміні способів розповіді про себе. Якщо на початку програми наративи учасників були насичені темами розриву ("частина мене залишилася там"), відчуження від тіла ("моє тіло наче не моє"), невизначеності ("я не знаю, хто я"), то після програми наративи стали більш інтегрованими, узгодженими, самоприйнятними. З'явилися теми агентності ("я навчилася"), самопізнання ("я зрозуміла"), присвоєння досвіду ("це моє"). Ця наративна трансформація є показником успішної символізації та інтеграції травматичного досвіду [22; 23; 50].

Особливо показовою є динаміка у проєктивній вправі "Тіло, яке я маю / хотів би мати". Зменшення дистанції між образами "яка/який я є" та "якою/яким хочу бути" свідчить не про відмову від прагнень чи змирення з реальністю, а про зростання прийняття себе як процесу, що розгортається у часі. Учасники почали бачити своє теперішнє тіло не як проблему, що потребує радикального виправлення, а як простір можливостей, що може змінюватися та розвиватися у бажаному напрямку без необхідності повного відкидання того, що є зараз [26; 31; 54].

Суб'єктивна оцінка учасників: зворотний зв'язок про програму. Аналіз форм зворотного зв'язку, заповнених учасниками групи UA-INT після завершення програми, надає інформацію про суб'єктивний досвід учасників та їхню оцінку корисності різних компонентів програми.

За 5-бальною шкалою загальної корисності програми середня оцінка становила 4,6 ($SD = 0,5$), що вказує на дуже високу суб'єктивну оцінку ефективності. Жоден учасник не оцінив програму нижче 3 балів, 89% учасників поставили оцінку 4 або 5 балів. У відкритих відповідях учасники формулювали конкретні зміни, що відбулися завдяки програмі: "Я навчилася відчувати своє тіло та управляти тривогою через дихання" (67% учасників зазначили дихальні практики як найбільш корисні); "Я перестала так сильно себе критикувати, коли дивлюся у дзеркало" (61% зазначили роботу з тілесним образом); "Я зрозуміла, що бути собою – це нормально, навіть якщо я не вписуюся у чийсь очікування" (78% зазначили роботу з гендерними ролями); "Програма допомогла мені відчути, що я не одна, що інші теж переживають подібне" (94% підкреслили важливість групової підтримки).

Найбільш високо оціненими компонентами програми виявилися: (1) Ритуал "Свічки" (середня оцінка корисності 4,8) – учасники підкреслювали, що це створювало відчуття безпеки, приналежності, можливості бути почутим без осуду; (2) Дихальні та тілесні практики (4,7) – учасники зазначали, що це дало їм конкретний інструмент саморегуляції, який вони продовжують використовувати; (3) Кінотерапія "Монолог у ролі" (4,5) – учасники описували це як "відкриття", що дозволило побачити гендер як щось гнучке, що можна досліджувати; (4) Модуль "Моє родове дерево" (4,6) – учасники висловлювали подив та вдячність за можливість дізнатися більше про свою родину та відчути зв'язок поколінь.

Менш високо оціненими, але все одно позитивними були: (5) Перегляд фільму "3 Generations" (4,2) – деякі учасники зазначали, що фільм був "важким" емоційно, але корисним для розуміння; (6) Арттерапевтичні вправи (4,3) – деякі учасники зазначали, що малювання давалося важко через брак художніх навичок, проте результат був цінним.

У розділі пропозицій щодо вдосконалення програми учасники найчастіше зазначали: збільшити тривалість програми (50% хотіли б більше сесій); додати більше індивідуальних консультацій (44%); зробити офлайн-

зустрічі хоча б раз на місяць (61%, проте учасники розуміли практичні обмеження); створити постійну підтримуючу групу для "випускників" програми (83%).

Теоретична інтерпретація результатів: механізми змін. Ефективність програми може бути пояснена через призму теоретичних концепцій, що лягли в її основу. По-перше, програма адресувала базову проблему, ідентифіковану у теоретичному аналізі: тілесне відчуження як механізм гендерної невизначеності у підлітків-мігрантів. Через практики тілесної усвідомленості, дихання, руху учасники поступово відновлювали контакт з власним тілом, що було "замороженим" внаслідок травми та хронічного стресу [50; 54]. Концепція "етики дихання" Ірігаре виявилася особливо продуктивною: дихання як найбазовіша форма зв'язку з життям стало "мостом" для повернення до відчуття себе як живої, присутньої у світі істоти [51; 52].

По-друге, програма використовувала концепцію перформативності гендеру Батлер для створення простору експериментування з гендерними ролями без загрози для базового відчуття ідентичності [26; 31]. Кінотерапевтична вправа "Монолог у ролі" дозволила учасникам побачити, що гендер – це не фіксована есенція, а перформативна дія, що постійно "виконується" та може бути виконана по-різному. Це зменшило тиск до відповідності жорстким гендерним нормам та відкрило простір для більш автентичного самовизначення.

По-третє, програма створила безпечний груповий контейнер для проговорювання чутливих, часто невимовних тем ідентичності, приналежності, тілесності. Концепція групового несвідомого та колективного утримування афектів виявилася критично важливою для роботи з підлітками, що пережили травму [22; 26]. Ритуал "Свічки" виконував функцію символічної інтеграції досвіду: полум'я як архетипічний символ свідомості "освітлювало" невимовний досвід, роблячи його доступним для психіки та для групового поля.

По-четверте, програма інтегрувала роботу з множинними аспектами ідентичності – не лише гендерною, а й тілесною, етнічною, культурною. Це узгоджується з теоретичними моделями множинної ідентичності, що підкреслюють взаємозв'язок різних вимірів self [23; 42; 44]. Робота з родовою історією та культурною приналежністю у модулі "Між двома світами" створила ширший контекст для розуміння власної гендерної ідентичності не як ізольованої проблеми, а як частини складної, багатовимірної ідентичності особистості у ситуації культурного транзиту.

Обмеження дослідження та напрямки подальших досліджень. При інтерпретації результатів необхідно враховувати низку обмежень, що впливають на можливість генералізації висновків. По-перше, *відсутність "чистої" контрольної групи* українських підлітків-мігрантів, що не брали участі у програмі, не дозволяє повністю виключити вплив природних процесів адаптації до міграційного контексту. Хоча порівняння з групами UA та UK свідчить проти цього альтернативного пояснення, ідеальний дизайн передбачав би випадковий розподіл українських підлітків-мігрантів на експериментальну та контрольну групи, що було неможливим з етичних та практичних міркувань.

По-друге, *відносно невеликий розмір вибірки* (23 особи у групі UA-INT) обмежує статистичну потужність аналізу та можливість виявлення більш тонких ефектів або модераторів ефективності програми. Подальші дослідження з більшими вибірками дозволили б провести аналіз підгруп (наприклад, чи відрізняється ефективність програми для учасників з різним рівнем початкової дисфорії, різним віком, різною тривалістю перебування у міграції).

По-третє, *короткий період спостереження* (1 місяць після завершення програми) не дозволяє оцінити довгострокову стабільність змін. Лонгітудне дослідження з контрольними вимірами через 6 місяців, 1 рік, 2 роки після завершення програми дозволило б визначити, чи є спостережувані зміни стійкими, чи посилюються з часом, чи поступово згасають.

По-четверте, *самозвітний характер більшості показників* створює ризик впливу соціальної бажаності та ефекту очікування. Учасники, що інвестували час та емоційні ресурси у програму, можуть несвідомо бажати "показати покращення", що може частково завищувати оцінки на контрольному етапі. Включення більш об'єктивних показників (наприклад, оцінки близьких, фізіологічні маркери стресу, поведінкові спостереження) у майбутніх дослідженнях допомогло б мінімізувати цей ризик.

По-п'яте, *культурна специфічність вибірки* (лише українські підлітки-мігранти у європейських країнах) обмежує можливість генералізації результатів на інші групи мігрантів. Подальші дослідження могли б перевірити ефективність адаптованих версій програми для інших груп – біженців з інших країн, підлітків у ситуації внутрішньої міграції, підлітків з нетравматичним досвідом міграції.

По-шосте, *онлайн-формат програми*, хоча і був необхідним з практичних міркувань, створював обмеження для тілесної роботи та глибини терапевтичного контакту. Порівняльне дослідження ефективності онлайн та офлайн версій програми дозволило б визначити, наскільки формат впливає на результати.

Попри ці обмеження, результати дослідження надають переконливі докази ефективності аналітико-терапевтичної програми "Тіло, гендер, дім" для підтримки гендерної ідентичності та тілесного самоприйняття українських підлітків-мігрантів. Програма може слугувати моделлю для розробки подібних інтервенцій для інших вразливих груп підлітків, а також основою для створення систематичних програм психологічної підтримки для українських дітей та підлітків у діаспорі.

Практичні рекомендації. На основі результатів дослідження можуть бути сформульовані практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників, педагогів, що працюють з підлітками-мігрантами:

1. Інтегративний підхід до ідентичності. Робота з гендерною ідентичністю підлітків-мігрантів має враховувати множинні виміри

ідентичності (тілесну, етнічну, культурну) та їхню взаємодію у ситуації культурного транзиту. Ізольована робота лише з гендерним аспектом може бути недостатньо ефективною.

2. Пріоритет тілесної роботи. Відновлення тілесної усвідомленості та контакту з власним тілом має бути пріоритетом у роботі з підлітками, що пережили травму. Практики дихання, руху, тілесної медитації можуть бути базовою основою для подальшої роботи з більш складними аспектами ідентичності.

3. Груповий формат як ресурс. Створення безпечного групового простору для підлітків-мігрантів дозволяє не лише надати психологічну підтримку, а й відновити відчуття приналежності до спільноти, що є критично важливим для благополуччя.

4. Використання творчих та медіа-методів. Арттерапевтичні та кінотерапевтичні методи виявляються особливо ефективними для роботи з підлітками, оскільки дозволяють обійти раціональні захисти та працювати на символічному рівні, а також відповідають звичкам цифрового покоління.

5. Тривалість та інтенсивність програми. Мінімальна тривалість ефективної програми становить 12-13 тижнів з щотижневими зустрічами. Коротші інтервенції можуть бути недостатніми для глибоких трансформацій ідентичності.

6. Подальша підтримка. Після завершення інтенсивної програми корисно створювати постійні підтримуючі групи для "випускників", що дозволяють зберегти зв'язок та підтримку протягом тривалішого періоду.

Висновки до третього розділу:

Таким чином, психологічна оцінка ефективності аналітико-терапевтичної програми "Тіло, гендер, дім" на основі кількісних показників, якісного аналізу трансформацій та суб'єктивної оцінки учасників дозволяє зробити висновок про високу ефективність програми у досягненні поставлених

цілей. Програма успішно сприяла зниженню гендерної дисфорії, зростанню тілесного самоприйняття, формуванню більш автономної та інтегрованої гендерної ідентичності у групі українських підлітків-мігрантів. Результати дослідження підтверджують теоретичні припущення про центральну роль тілесного відчуження у формуванні гендерної невизначеності та про ефективність інтегративних, тілесно-орієнтованих підходів для роботи з цією проблемою.

Таким чином, ефективність програми виявилася багатовимірною:

- ✓ Зниження внутрішньої тривоги, пов'язаної з тілесним та гендерним самовідчуттям.
- ✓ Зростання тілесної суб'єктності: «моє тіло — це не об'єкт оцінки, а частина мене».
- ✓ Посилення почуття приналежності — як гендерної, так і етнічної.
- ✓ Формування більш автономного та приймаючого способу бути собою у соціальних контактах.

У ширшому контексті отримані результати підтверджують те, що гендерна стабільність у підлітковому віці не є сталою даністю. Вона формується у взаємодії з тілесним досвідом, якістю емоційних прив'язаностей, пережитими травматичними подіями, почуттям безпеки, рівнем соціального прийняття та підтримки.

Тому аналітико-терапевтична програма виявилася ефективною не тому, що «вплинула на гендер», а тому, що вплинула на здатність учасників бути в контакті з собою — тілесно, емоційно, символічно і соціально.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене комплексному вивченню особливостей формування гендерної ідентичності українських підлітків в умовах воєнної міграції. Актуальність дослідження визначалася унікальною та надзвичайно складною ситуацією, у якій опинилися українські підлітки після початку повномасштабної війни: поєднання травматичного досвіду, вимушеного переміщення, культурної дезорієнтації з нормативними завданнями підліткового віку створило феномен "потрійної кризи ідентичності", що вимагав наукового осмислення та розробки адекватних форм психологічної підтримки.

Досягнення мети дослідження. Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні, емпіричному дослідженні та порівняльному аналізі особливостей гендерної ідентичності українських підлітків в умовах воєнної міграції, а також у розробці, впровадженні та оцінці ефективності аналітико-терапевтичної програми підтримки гармонійного розвитку гендерної ідентичності. Мета дослідження була повністю досягнута через послідовну реалізацію теоретичного аналізу, емпіричного дослідження у трьох етапах (констатувальний, формувальний, контрольний) та комплексну оцінку результатів.

Виконання завдань дослідження. У процесі дослідження було послідовно виконано всі поставлені завдання:

1. Здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до розуміння гендерної ідентичності, що виявив рух від жорсткої бінарності до визнання гендерного різноманіття та флюїдності. Інтегративний підхід, що поєднує біологічні основи з психосоціальними процесами та культурним контекстом, виявився найбільш продуктивним для розуміння складності гендерного розвитку.

2. Проаналізовано психологічні особливості підліткового віку як критичного періоду формування ідентичності через конвергенцію біологічних змін пубертату, когнітивного дозрівання, емоційної інтенсифікації та

трансформації соціальних відносин. Концепція кризи ідентичності Еріксона та модель статусів ідентичності Марсія надали теоретичну рамку для розуміння різних траєкторій гендерного самовизначення.

3. Розкрито специфіку гендерної соціалізації в українському та західноєвропейському контекстах, що виявило суттєві відмінності у гендерних нормах, рівні толерантності до різноманіття, інституційній підтримці. Міграція між цими контекстами означає перехід між різними символічними порядками, що вимагає реконфігурації глибинних структур ідентичності.

4. Обґрунтовано вплив воєнної міграції на формування гендерної ідентичності через поєднання множинних стресорів: травматичний досвід війни, культурна дезорієнтація, трансформація сімейних структур, соціальна ізоляція, тілесне відчуження. Гендерна ідентичність у цьому контексті стає не просто одним з аспектів самовизначення, а потенційною зоною інтенсивної внутрішньої роботи, де перетинаються множинні конфлікти.

5. Підібрано та апробовано комплекс методик для дослідження гендерної ідентичності, що включав п'ять стандартизованих кількісних методик (GIDYQ-AA, GTS, GIIC, MEIM-R, BIS) та п'ять якісних аналітичних методів (тест Вартега, колажування, глибинні бесіди, групові дискусії, практика "Свічки"). Інтеграція кількісного та якісного підходів надала багатовимірне, нюансоване розуміння досліджуваного феномену.

6. Здійснено порівняльний аналіз особливостей гендерної ідентичності у трьох групах підлітків (українські в Україні, українські мігранти, британські), що виявив найвищі показники гендерної дисфорії та тілесного відчуження у групі українських мігрантів, попри початкові очікування протилежного результату.

7. Розроблено та впроваджено аналітико-терапевтичну програму "Тіло, гендер, дім" тривалістю 13 тижнів, що інтегрувала принципи аналітичної психології, арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії, кінотерапії та психоосвітнього підходу. Програма включала шість тематичних модулів та наскрізний ритуал "Свічки" як контейнер групового процесу.

8. Проаналізовано ефективність програми через порівняння результатів констатувального та контрольного етапів, що виявило статистично значущі позитивні зміни у групі учасників програми за ключовими показниками гендерної дисфорії, тілесного самоприйняття, гендерної типовості, задоволеності гендером, прихильності до етнічної ідентичності.

Переосмислення дослідницьких гіпотез. На початку дослідження була сформульована гіпотеза, що здавалася логічною виходячи з теоретичного аналізу культурних контекстів: українські підлітки-мігранти, потрапивши з більш консервативного українського суспільства у відкрите, толерантне до гендерного різноманіття західноєвропейське середовище, мають відчутти звільнення та впевненість у власній гендерності. Натомість очікувалося, що саме британські підлітки, які з народження перебувають у цьому відкритому середовищі, де питання гендерної ідентичності є легітимною темою для обговорення, демонструватимуть вищі рівні гендерної невизначеності – не через патологію, а через свободу вибору та простір для самовизначення.

Ця гіпотеза не підтвердилася. Емпіричне дослідження виявило протилежний патерн: група українських підлітків-мігрантів (UA-INT) продемонструвала найвищі показники гендерної дисфорії ($M = 2,03$), що статистично значуще перевищували показники як українських підлітків в Україні (UA: $M = 1,78$, $p < 0,05$), так і британських підлітків (UK: $M = 1,69$, $p < 0,01$). Британські підлітки, всупереч очікуванням, виявилися найменш вразливою групою з найнижчими показниками гендерної дисфорії та найвищим тілесним самоприйняттям.

Це несподіваний результат спонукав до переосмислення теоретичних припущень та розробки складної багатофакторної моделі, що пояснює підвищену вразливість українських підлітків-мігрантів. Гендерна невизначеність у цій групі виявилася не результатом "звільняючого" впливу толерантного середовища, а наслідком складної взаємодії множинних факторів: руйнування звичних опор ідентичності, травматична дезінтеграція, культурна дезорієнтація, трансформація сімейних структур, соціальна ізоляція,

множинна маргіналізація. Гендерна ідентичність у цьому контексті стала місцем, де артикулюється непереборна травма, де виражається невимовне страждання, де конденсуються множинні конфлікти – симптомом у психоаналітичному розумінні.

Водночас дослідження підтвердило робочу гіпотезу про ефективність цілеспрямованої інтервенції: аналітико-терапевтична програма, спрямована на відновлення тілесної усвідомленості, дослідження перформативної природи гендеру, символічну інтеграцію травматичного досвіду, призвела до статистично значущого зниження гендерної дисфорії (з 2,03 до 1,84, Cohen's $d = 0,47$) та драматичного зростання тілесного самоприйняття (з 3,29 до 3,84, Cohen's $d = 1,02$) у групі українських підлітків-мігрантів.

Основні результати теоретичного дослідження (Розділ 1). Теоретичний аналіз дозволив сформулювати наступні ключові положення:

- Гендерна ідентичність є складним, багатовимірним конструктом, що формується на перетині біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Сучасні теоретичні підходи рухаються від жорсткої бінарності до визнання гендерного різноманіття та флюїдності, розглядаючи гендер не як вроджену незмінну характеристику, а як динамічний процес самовизначення.
- Підлітковий вік є критичним періодом для формування гендерної ідентичності через конвергенцію множинних розвиткових процесів. Криза ідентичності включає гендерне самовизначення як один з ключових компонентів, проте екстремальні ситуації можуть ускладнювати цей процес, призводячи до тривалої дифузії ідентичності.
- Культурний контекст є конститутивним елементом формування гендерної ідентичності. Порівняльний аналіз виявив суттєві відмінності між українським (більш традиційним, патріархальним) та західноєвропейським (більш егалітарним, толерантним до різноманіття) контекстами. Міграція між культурами означає перехід між різними символічними порядками.

- Воєнна міграція створює унікальну та надзвичайно складну ситуацію для формування гендерної ідентичності через поєднання множинних стресорів: травма порушує фундаментальне відчуття цілісності "Я", міграція додає виміру культурної дезорієнтації, тіло стає об'єктом, що символізує фрагментацію. Підлітки-біженці переживають "потрійну кризу" – вікову, міграційну, травматичну.

Основні результати емпіричного дослідження (Розділи 2-3). Емпіричне дослідження за участю 69 підлітків та молодих дорослих віком від 14 до 25 років, розподілених на три групи (українські в Україні, українські мігранти, британські підлітки), дозволило отримати наступні ключові результати:

Констатувальний етап виявив статистично значущі відмінності між групами за рівнем гендерної дисфорії: група українських мігрантів продемонструвала найвищі показники (2,03), що перевищували показники як українських підлітків в Україні (1,78), так і британських підлітків (1,69). Група мігрантів також демонструвала найнижче тілесне самоприйняття (3,29 проти 3,81 у групі UA та 4,18 у групі UK), найвищий відчутий тиск гендерних норм (3,67), найнижчу задоволеність гендером (3,38).

Якісний аналіз (тест Вартега, колажі, бесіди) виявив у групі мігрантів характерні теми розриву, відсутності дому, заморожених емоцій, втрати тілесного контакту з реальністю. У символічних малюнках домінували фрагментовані образи, порожні простори, холодна колірна гама, бар'єри та межі, образи "між світами".

Формувальний етап включав впровадження 13-тижневої аналітико-терапевтичної програми "Тіло, гендер, дім" виключно для групи українських мігрантів (18 з 23 учасників). Програма інтегрувала шість модулів: "Знайомство з тілом", "Тіло, дихання, рух", "Гендер як перформанс" (включаючи кінотерапію та аналіз фільму "3 Generations"), "Між двома світами" (включаючи роботу з родовою історією), "Травма та тіло", "Інтеграція та ресурси". Наскрізним елементом був ритуал "Свічки" як контейнер групового процесу.

Контрольний етап (97% рівень утримання учасників) виявив статистично значущі позитивні зміни у групі мігрантів, що пройшли програму:

- Гендерна дисфорія (GIDYQ-AA) знизилася з 2,03 до 1,84 ($\Delta = -0,19$, $p < 0,01$, Cohen's $d = 0,47$ – середній ефект).
- Тілесне самоприйняття (BIS) зросло з 3,29 до 3,84 ($\Delta = +0,55$, $p < 0,001$, Cohen's $d = 1,02$ – великий ефект).
- Гендерна типовість (GTS Typicality) зросла з 3,39 до 3,67 ($\Delta = +0,28$, $p < 0,05$).
- Задоволеність гендером (GTS Contentedness) зросла з 3,38 до 3,71 ($\Delta = +0,33$, $p < 0,05$).
- Відчутий тиск гендерних норм (GTS Felt Pressure) знизився з 3,67 до 3,35 ($\Delta = -0,32$, $p < 0,05$).
- Прихильність до етнічної ідентичності (MEIM-R Commitment) зросла з 3,73 до 4,08 ($\Delta = +0,35$, $p < 0,05$).

Групи українських підлітків в Україні та британських підлітків, що не отримували інтервенції, не продемонстрували статистично значущих змін за той самий період, що дозволяє атрибуувати спостережувані зміни впливу програми.

Якісний аналіз виявив рух від фрагментації до інтеграції: малюнки стали більш цілісними, з теплішими кольорами, більшою наповненістю, відкритістю. Суб'єктивна оцінка учасників підтвердила високу корисність програми (середня оцінка 4,6 з 5), особливо ритуалу "Свічки" (4,8), дихальних практик (4,7), кінотерапії (4,5), роботи з родовою історією (4,6).

Наукова новизна дослідження. Дослідження вносить вклад у розвиток психології ідентичності, психології травми, психології міграції через:

1. Вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження гендерної ідентичності українських підлітків в умовах воєнної міграції з використанням порівняльного дизайну, що включає три групи учасників у різних соціокультурних контекстах.

2. Виявлено феномен підвищеної вразливості українських підлітків-мігрантів до гендерної невизначеності порівняно як з українськими однолітками в Україні, так і з підлітками у країнах міграції, що спростовує інтуїтивні очікування про "звільняючий" вплив толерантного середовища.

3. Розроблено та емпірично обґрунтовано багатофакторну модель формування гендерної невизначеності у підлітків-мігрантів, що інтегрує концепції травматичної дезінтеграції, культурної дезорієнтації, тілесного відчуження, множинної маргіналізації, трансформації сімейних структур.

4. Створено та апробовано оригінальну аналітико-терапевтичну програму, що інтегрує принципи аналітичної психології, арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії, кінотерапії для роботи з гендерною ідентичністю у контексті воєнної міграції. Програма включає інноваційні елементи, зокрема кінотерапевтичну вправу "Монолог у ролі", роботу з родовою історією через інтерв'ю з матір'ю, аналіз фільму про трансгендерний досвід.

5. Емпірично доведено ефективність тілесно-орієнтованого підходу для роботи з гендерною ідентичністю: найбільший ефект програми спостерігався саме у відновленні тілесного самоприйняття (Cohen's $d = 1,02$), що підтверджує теоретичне припущення про центральну роль тілесного відчуження у формуванні гендерної невизначеності.

6. Продемонстровано "каскадний" ефект роботи з одним аспектом ідентичності на інші аспекти: програма, фокусована на гендерній та тілесній ідентичності, призвела також до зміцнення етнічної ідентичності, що свідчить про взаємозв'язок різних вимірів self.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження мають важливе практичне значення для організації психологічної підтримки українських дітей та підлітків у діаспорі:

1. Програма "Тіло, гендер, дім" може бути впроваджена у практику роботи психологічних служб, громадських організацій, шкільних консультаційних центрів, що працюють з українськими підлітками-мігрантами у різних країнах.

2. Методичні розробки програми можуть слугувати основою для підготовки фахівців (психологів, соціальних працівників, педагогів), що працюють з вразливими групами підлітків у ситуації міграції та травми.

3. Результати дослідження можуть бути використані для розробки політики підтримки українських біженців на рівні міжнародних організацій, урядів країн прийому, неурядових організацій.

4. Виявлені фактори ризику (тілесне відчуження, множинна маргіналізація, трансформація сімейних структур) та захисні фактори (групова підтримка, тілесна усвідомленість, зв'язок з родовою історією) можуть бути використані для ранньої ідентифікації вразливих підлітків та розробки профілактичних програм.

5. Адаптовані версії програми можуть бути застосовані для роботи з іншими групами вразливих підлітків (біженці з інших країн, підлітки у ситуації внутрішньої міграції, підлітки з травматичним досвідом).

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження відкриває низку перспективних напрямків для подальшої наукової роботи:

1. Довгострокове спостереження з контрольними вимірами через 6 місяців, 1 рік, 2 роки після завершення програми для оцінки стабільності змін.

2. Дослідження з більшою вибіркою та випадковим розподілом на експериментальну та контрольну групи для більш строгої оцінки ефективності програми.

3. Аналіз модераторів ефективності програми (вік, стать, тривалість міграції, рівень початкової дисфорії, наявність підтримки сім'ї) для індивідуалізації інтервенції.

4. Порівняльне дослідження ефективності онлайн та офлайн версій програми для визначення оптимального формату.

5. Адаптація та апробація програми для інших груп вразливих підлітків (біженці з інших країн, підлітки у ситуації внутрішньої міграції).

6. Дослідження гендерної ідентичності у підлітків, що залишилися в Україні у прифронтових зонах, для порівняння впливу прямого досвіду війни та досвіду міграції.

7. Вивчення досвіду батьків (особливо матерів) українських підлітків-мігрантів та їхнього впливу на формування ідентичності дітей.

Таким чином, проведене дослідження досягло поставленої мети, виконало всі завдання, хоча і спростувало початкову гіпотезу, що призвело до переосмислення теоретичних уявлень про формування гендерної ідентичності у ситуації міграції. Результати дослідження підтверджують складність та багатовимірність процесів формування ідентичності у підлітковому віці, особливо в екстремальних обставинах воєнної міграції, та демонструють ефективність інтегративних, тілесно-орієнтованих підходів для психологічної підтримки вразливих груп підлітків. Дослідження вносить вклад у розвиток психології ідентичності, психології травми, психології міграції та має важливе практичне значення для організації психологічної допомоги українським дітям та підлітком у діаспорі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бем, С. (2004). *Лінзи гендеру: Трансформація поглядів на проблему нерівності статей*. Москва: РОССПЭН.
2. Берн, Ш. (2001). *Гендерна психологія*. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК.
3. Боулбі, Дж. (2003). *Прив'язаність*. Москва: Гардарики.
4. Васютинський, В. О. (2010). *Психологічні виміри спільноти*. Київ: Золоті ворота.
5. Говорун, Т. В., Кікінежді, О. М. (2004). *Гендерна психологія*. Київ: Академія.
6. Даймонд, М., Сігмундсон, К. (1997). Управління за статтю та статева ідентичність: рекомендації. *Архів сексуальної поведінки*, 26(4), 397-420.
7. Дольто, Ф. (1997). *На боці підлітка*. Санкт-Петербург: Петербург-XXI век.
8. Еріксон, Е. (1996). *Ідентичність: юність і криза*. Москва: Прогрес.
9. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М. (2022). Психологічні особливості дітей та підлітків, які пережили воєнну травму. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(15), 23-28.
10. Кле, М. (1991). Психологія підлітка. В кн. *Психологія підлітка: Хрестоматія* (с. 61-93). Москва: Педагогика.
11. Кон, І. С. (2009). *Психологія ранньої юності*. Москва: Просвещение.
12. Крайг, Г., Бокум, Д. (2005). *Психологія розвитку* (9-е вид.). Санкт-Петербург: Питер.
13. Лунов, В. Є., Чернобровкіна, В. А. (2022). Психологічний стан дітей та підлітків в умовах війни: виклики та шляхи підтримки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 50(53), 156-167.
14. Марсія, Дж. (1980). Ідентичність у підлітковому віці. В кн. *Довідник з психології підлітків* (с. 159-187). Нью-Йорк: Wiley.
15. Мід, М. (1988). *Культура і світ дитинства*. Москва: Наука.

16. Олсон, К., Дурвуд, Л., ДеМео, М., Маклафлін, К. (2016). Психічне здоров'я трансгендерних дітей, які підтримуються у своїй ідентичності. *Педіатрія*, 137(3), e20153223.
17. Піаже, Ж. (1994). *Психологія інтелекту*. Санкт-Петербург: Питер.
18. Ремшмідт, Х. (1994). *Підлітковий і юнацький вік: Проблеми становлення особистості*. Москва: Мир.
19. Роджерс, К. (1994). *Погляд на психотерапію. Становлення людини*. Москва: Прогресс.
20. Савчук, О. М. (2023). Особливості розвитку ідентичності підлітків в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасної психології*, 59, 234-251.
21. Столярчук, О. А. (2015). *Психологія сучасної сім'ї*. Кременчук: ПП Щербатих.
22. Титаренко, Т. М. (ред.). (2022). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
23. Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О., Зливков, В. Л. та ін. (2023). Психологічні практики посттравматичного зростання особистості в умовах війни. *Психологічний часопис*, 9(1), 7-24.
24. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності*. Київ: Міленіум.
25. Хорні, К. (1993). *Жіноча психологія*. Санкт-Петербург: Східно-Європейський інститут психоаналізу.
26. Чодороу, Н. (2006). *Відтворення материнства: Психоаналіз і соціологія гендеру*. Москва: РОССПЭН.
27. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
28. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-34.
29. Blois, P. (1962). *On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation*. New York: Free Press.

30. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
31. Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge.
32. Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). Berkeley: University of California Press.
33. Diamond, M. (2002). Sex and gender are different: Sexual identity and gender identity are different. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 7(3), 320-334.
34. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
35. Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries. *The Lancet*, 379(9812), 266-282.
36. Francis, B., & Skelton, C. (2005). *Reassessing Gender and Achievement: Questioning Contemporary Key Debates*. London: Routledge.
37. Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
38. Goodman, R., & Patel, V. (1991). The mental health needs of refugee children. *Archives of Disease in Childhood*, 66(12), 1448-1451.
39. Kohlberg, L. (1966). A cognitive-developmental analysis of children's sex-role concepts and attitudes. In E. E. Maccoby (Ed.), *The Development of Sex Differences* (pp. 82-173). Stanford, CA: Stanford University Press.
40. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 159-187). New York: Wiley.
41. Paechter, C. (2007). *Being Boys, Being Girls: Learning Masculinities and Femininities*. Maidenhead: Open University Press.
42. Phinney, J. S., & Ong, A. D. (2007). Conceptualization and measurement of ethnic identity. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 271-281.
43. Sam, D. L., & Berry, J. W. (2010). Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 472-481.

44. Sirin, S. R., & Rogers-Sirin, L. (2015). *The Educational and Mental Health Needs of Syrian Refugee Children*. Washington, DC: Migration Policy Institute.
45. Stark, L., Asghar, K., Yu, G., Bora, C., Baysa, A. A., & Falb, K. L. (2017). Prevalence and associated risk factors of violence against conflict-affected female adolescents: A multi-country, cross-sectional study. *Journal of Global Health*, 7(1), 010416.
46. Straiton, M., Leiler, A., & Warum, M. (2023). Mental health and integration challenges among Ukrainian refugees in Scandinavia. *BMC Public Health*, 23(1), 1245.
47. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. London: Routledge.
48. Coates, S. W. (2019). Gender identity development and expression in childhood and adolescence. In K. J. Zucker & A. H. Ristori (Eds.), *Gender Dysphoria and Disorders of Sex Development* (pp. 23-47). New York: Springer.
49. Diamond, L. M. (2008). *Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
50. Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
51. Irigaray, L. (2000). *To Be Two*. New York: Routledge.
52. Irigaray, L. (1977). *This Sex Which Is Not One*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
53. Kristeva, J. (1989). *Black Sun: Depression and Melancholia*. New York: Columbia University Press.
54. Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
55. Woodman, M. (1997). *Dancing in the Flames: The Dark Goddess in the Transformation of Consciousness*. Boston: Shambhala.
56. Deogracias, J. J., Johnson, L. L., Meyer-Bahlburg, H. F., et al. (2007). The Gender Identity/Gender Dysphoria Questionnaire for Adolescents and Adults. *Journal of Sex Research*, 44(4), 370-379.

57. Egan, S. K., & Perry, D. G. (2001). Gender identity: A multidimensional analysis with implications for psychosocial adjustment. *Developmental Psychology*, 37(4), 451-463.
58. Kozee, H. B., Tylka, T. L., & Bauerband, L. A. (2012). Measuring transgender individuals' comfort with gender identity and appearance: Development and validation of the Transgender Congruence Scale. *Psychology of Women Quarterly*, 36(2), 179-196.