МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЖУРНАЛІСТИКИ
КАФЕДРА ЖУРНАЛІСТИКИ

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему «Протидія гендерним стереотипам у сучасних подкастах: основні підходи до створення контенту»

Виконала: студентка 4 курсу, групи 6.0611-1ж
спеціальності С7 журналістика
освітньої програми «Журналістика»
Шумкова А. А.
Керівник: к. соц. ком., доц. *Любченко Ю. В.*
Рецензент: к. філол. н., доц. *Санакоєва Н. Д.*

Запоріжжя – 2025

ЗМІСТ

Реферат 3
Завдання 4
Вступ 6
Розділ 1. Український подкастинг про гендерні стереотипи 8
1.1. Гендерні стереотипи в медіа: поняття, вплив та трансформації. 8
1.2. Подкасти як інструмент подолання гендерних стереотипів 15
Розділ 2. Супровідна записка до проєкту 24
2.1. Опис і обґрунтування творчого проєкту 24
2.2. Цільова аудиторія й особливості просування продукту 26
2.3. Формально-змістові характеристики проєкту 30
2.4. Особливості оформлення проєкту 32
2.5. Технічні і програмні засоби 36
2.6. Зв’язок із творчим доробком (портфоліо) 37
Висновки 40
Список використаних джерел 43
Додаток А. Дослідження гендерних стереотипів 46
Додаток Б. Дослідження про слухачів подкастів по всьому світу 48
Додаток В. Статистичні дані аудиторії подкасту «Зручно чи тісно?» 49
Додаток Г. Логотип подкасту «Зручно чи тісно?» 52
Додаток Д. Статистичні дані аудиторії сторінки Instagram подкасту 53
Додаток Е. Монтажні листи до епізодів подкасту 54
Додаток Ж. Список матеріалів портфоліо 74
Додаток З. Наукові публікації, сертифікати 77
Декларація академічної доброчесності 83
Abstract 84

РЕФЕРАТ

Тема кваліфікаційної роботи бакалавра: «Протидія гендерним стереотипам у сучасних подкастах: основні підходи до створення контенту».

Обсяг основного тексту: 37 сторінок.

Кількість використаних джерел – 22.

Мета роботи – визначити формально-змістові характеристики подкастів, в яких порушується тема протидії гендерним стереотипам.

Досягнення мети передбачає вирішення таких **завдань:**

1) проаналізувати поняття гендерних стереотипів, їхнє походження, основні риси та вплив на суспільну свідомість;

2) виявити потенціал подкастів у протидії гендерним стереотипам, зокрема через створення альтернативного контенту;

3) створити авторський подкаст, який би поєднував аналітичний, художній і просвітницький підходи.

Об'єктом дослідження є подкасти про гендерні стереотипи у сучасному медійному просторі.

Предметом дослідження є формально-змістові характеристики подкасту про протидію гендерним стереотипам у суспільстві.

Формально-змістові характеристики проєкту. Творчий проєкт є серією подкастів про літературні твори, створені у жанрі трилер. Серія подкастів складається з 4 епізодів хронометражем від 10 до 20 хвилин кожний. У випусках поєднано скетчі, експертні коментарі та історії героїв.

Ключові слова: гендер, стереотипи, маскулінність, фемінність, дискримінація, рольові очікування.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет журналістики
Кафедра журналістики
Рівень вищої освіти – бакалавр
Спеціальність С7 журналістика
Освітня програма «Журналістика»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Чернявська Л. В.
_____
«28» травня 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА СТУДЕНТЦІ

Шумковій Анні Артемівні

1. Тема роботи «Протидія гендерним стереотипам у сучасних подкастах: основні підходи до створення контенту» («Countering Gender Stereotypes in Modem Podcasts: New Approaches to Content Formation»)

2. Керівник роботи Любченко Юлія Валеріївна, к. соц. ком., доцент,

затверджені наказом ЗНУ від «07» листопада 2024 року № 1781-с.

3. Строк подання студентом роботи – 10.06.2025
4. Вихідні дані до роботи – праці таких дослідників: М. Бутиріна, Т. Верещак, О. Дмитровський, К. Кузьменко, Н. Родінова, Н. Сидоренко, A. Arguedas, P. Colligan, I. Kreczu, C. Leaper та інших.
5. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1) проаналізувати поняття гендерних стереотипів, їхнє походження, основні риси та вплив на суспільну свідомість; 2) виявити потенціал подкастів у протидії гендерним стереотипам, зокрема через створення альтернативного контенту; 3) створити авторський подкаст, який би поєднував аналітичний, художній і просвітницький підходи.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Любченко Ю.В., доцент	25.11.2024 р.	
Розділ 1	Любченко Ю.В., доцент	22.12.2024 р.	
Розділ 2	Любченко Ю.В., доцент	03.02.2025 р.	
Висновки	Любченко Ю.В., доцент	13.05.2025 р.	

7. Дата видачі завдання – 25 листопада 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Скласти графік виконання роботи, визначити мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження.	25.12.2024	виконано
2	Написати попередній варіант вступу і змісту. Дібрати наукову літературу, визначитиемпіричні джерела.	20.12.2024	виконано
3	Опрацювати літературу, написати теоретичну частину, оформити список літератури	27.01.2025	виконано
4	Доробити творчий проєкт, скласти його опис та обґрунтування.	10.03.2025	виконано
5	Сформувати список творчого доробку, написати всі інші підрозділи практичної частини.	01.04.2025	виконано
6	Написати висновки, оформити додатки	28.04.2025	виконано
7	Пройти рецензування. Здати роботу на нормоконтроль.	19.05.2025	виконано
8	Виправити недоліки оформлення і здати роботу на кафедру.	02.06.2025	виконано

Студент _____ А. А. Шумкова

Керівник роботи _____Ю. В. Любченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ М. В. Чабаненко

ВСТУП

Актуальність теми протидії гендерним стереотипам у сучасних подкастах зумовлена зростанням уваги до проблем гендерної рівності в медійному просторі та суспільстві загалом. У XXI столітті традиційні уявлення про «чоловіче» й «жіноче» дедалі частіше піддаються критиці, адже вони не відповідають реальному розмаїттю людського досвіду. Попри поступовий розвиток прав людини, гендерні упередження й досі залишаються глибоко вкоріненими в суспільній свідомості та масовій культурі. Саме тому необхідно шукати ефективні способи для формування альтернативного, більш інклюзивного дискурсу, зокрема, через нові медіаформати, одним із найдинамічніших яких є подкасти.

Подкасти як форма медіапродукту надають творцям велику свободу самовираження, гнучкість у форматах та безпосередній контакт зі слухачами. Завдяки цим характеристикам вони стають потужним інструментом для висвітлення суспільно важливих тем, зокрема гендерної дискримінації, сексуальності та стереотипів. На відміну від традиційних ЗМІ, подкасти дозволяють глибше зануритись у тему, надати голос тим, хто його не має у медійному просторі, та формувати нові, більш етичні підходи до подачі інформації.

В умовах українського контексту, де питання гендерної рівності досі часто трактуються через стереотипи, подкасти можуть відігравати роль не лише просвітницького, а й соціально-трансформаційного медіаінструменту. Теми, що пов’язані з фемінністю, маскулінністю, гендерною ідентичністю, поділом обов’язків, дискримінацією за ознакою статі, потребують осмислення й переосмислення. Подкасти стають важливим майданчиком для відкритого обговорення та переосмислення гендерних питань, що вимагають уваги та змін у сучасному українському суспільстві.

Мета роботи – визначити формально-змістові характеристики подкастів, в яких порушується тема протидії гендерним стереотипам.

Досягнення мети передбачає вирішення таких *завдань*:

1) проаналізувати поняття гендерних стереотипів, їхнє походження, основні риси та вплив на суспільну свідомість;

2) виявити потенціал подкастів у протидії гендерним стереотипам, зокрема через створення альтернативного контенту;

3) створити авторський подкаст, який би поєднував аналітичний, художній і просвітницький підходи.

Об'єктом дослідження є подкасти про гендерні стереотипи у сучасному медійному просторі.

Предметом дослідження є формально-змістові характеристики подкасту про протидію гендерним стереотипам у суспільстві.

Апробація. Основні результати дослідження були апробовані та представлені у вигляді тез «Журналістика рішень у подкастах як інструмент протидії гендерним стереотипам» на Міжнародній науково-практичній конференції «журналістика миру під час війни: потенціал і можливості», що відбулася 14 листопада 2024 року у Запорізькому національному університеті, м. Запоріжжя.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається з реферату, завдань, вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та 7 додатків. Обсяг основної роботи – 37 сторінок. Список використаної літератури включає 22 найменувань (викладених на 3 сторінках).

РОЗДІЛ 1
УКРАЇНСЬКИЙ ПОДКАСТИНГ ПРО ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ

1.1. Гендерні стереотипи в медіа: поняття, вплив та трансформації.

Засоби масової інформації відіграють важливу роль у формуванні поглядів суспільства, але, на жаль, нерідко служать платформою для поширення гендерних стереотипів. Ці усталені уявлення, що представляють чоловіків і жінок у спрощених і обмежених образах, серйозно впливають на наше самосприйняття та ставлення до інших людей.

У різних наукових сферах є чимало трактувань поняття «гендерні стереотипи». На думку Н. Сидоренко, М. Скорик, гендерні стереотипии – це «спрощені, однозначні, схематичні уявлення про «чоловіків» та «жінок», сформовані у певній культурі, − про місце, належну суспільну поведінку тощо, очікувані від тієї чи тієї гендерної групи, за якою оцінюються її представники» [12, с. 48]. Ми вважаємо, що дефініція, подана Н. Сидоренко та М. Скорик, вдало акцентує увагу на основних рисах гендерних стереотипів: їх узагальненості, зумовленості культурними факторами та впливі на вчинки та сприйняття особистостей.

Особливо значущим є акцент на тому, що стереотипи є «сформованими у конкретній культурі». Це вказує на їхню динамічність і можливість змін завдяки просвіті, обговоренню та еволюції соціальних правил. Також важливо, що дефініція ілюструє, як стереотипи впливають на оцінювання людей, що може призвести до упереджень та несправедливості.

Однак, можливо, було б доцільно зазначити, що гендерні стереотипи не тільки звужують горизонти окремих індивідів, але й негативно впливають на суспільство в цілому, сповільнюючи його еволюцію та поступ.

Тотожне поняття висловлює науковець К. Ліпер: «Гендерні стереотипи можна визначити як переконання щодо певних атрибутів, які відрізняють те, якими є жінки та чоловіки (описові переконання) або якими вони повинні бути

(наказові або забороняючі переконання), і часто стосуються рис, фізичних характеристик, рольової поведінки та професій» [19].

Дослідниця А. Мартинюк, аналізуючи гендерні стереотипи, зазначає що це «історично зумовлене, мінімізоване, типізоване й структуроване у вигляді фрейму в колективній свідомості певного лінгвокультурного соціуму уявлення про фізіологічні, емотивні, психічні, психологічні та соціокультурні атрибути, що є властивими / невластивими індивіду, якого соціум категоризує як чоловіка або жінку» [9, с. 47]. Особливістю цього визначення є підкреслення структури стереотипів у вигляді «рамок», що наголошує на їхній стійкість і вплив на наше сприйняття.

У «Словнику гендерних термінів» З. Шевченко пояснює визначення цього терміна так: «Гендерні стереотипи як спрощені, стійкі, емоційно забарвлені образи поведінки й рис характеру чоловіків і жінок, проявляють себе в усіх сферах життя людини: у самосвідомості, в міжособистісному спілкуванні, в міжгруповій взаємодії. Як і будь-які інші соціальні стереотипи, гендерні стереотипи визначають процес сприйняття оточуючих людей і впливають на активне конструювання соціальної реальності з використанням закладеної в них інформації» [15, с. 70]. Це визначення свідчить про те, що гендерні стереотипи не лише відображають соціальні очікування, але й формують спосіб мислення людей, обмежуючи їх свободу вибору та посилюючи нерівність. Цей підхід підкреслює необхідність критичного переосмислення стереотипів для створення більш справедливого та інклюзивного суспільства.

Ознайомившись із наведеними визначеннями, можна зробити висновок, що гендерні стереотипи – це спрощені та стійкі уявлення про особливості, соціальні ролі та моделі поведінки чоловіків і жінок, які сформувалися під впливом культури, соціально-історичних факторів та очікувань суспільства щодо гендерних груп. Важливою особливістю цього явища є його динамічний характер, оскільки стереотипи можуть змінюватися з розвитком суспільства,

але їхні наслідки залишаються очевидними в повсякденному житті, обмежуючи особистий розвиток і посилюючи нерівність.

У своїй праці науковиця М. Ткалич виокремлює чотири ключові категорії гендерних стереотипів. Перша категорія охоплює уявлення про те, що означає бути чоловіком або жінкою, зокрема фізичні, психологічні та поведінкові риси, приписувані обом статям. До другої категорії належать стереотипні уявлення про професії, які традиційно вважаються «жіночими» або «чоловічими». Третя група стереотипів фокусується на сімейних ролях і професійних обов'язках, які суспільство зазвичай закріплює за жінками та чоловіками. Четверта категорія пов'язана з зовнішністю, включаючи стандарти краси та типові атрибути, що асоціюються з жіночою або чоловічою статями [13, с. 161-162]. Систематизація гендерних стереотипів, запропонована М. Ткалич, є обґрунтованою та чіткою, оскільки враховує різноманітні їхні вияви – від індивідуальних рис до соціальних функцій і зовнішнього вигляду. Важливим є виділення стереотипних уявлень стосовно трудової діяльності та сімейних обов'язків, оскільки вони значно впливають на професійний розвиток та розподіл ролей у родині.

Слід зазначити, що окреслені категорії частково дублюють одна одну, тому що уявлення про зовнішність, риси характеру та професійну діяльність часто взаємопов'язані. У цілому, дана класифікація сприяє упорядкуванню питання та поглибленому розумінню механізмів формування суспільних поглядів на жінок і чоловіків під впливом стереотипів.

Результати наукових робіт Т. Верещак Т, К. Кіселар та О. Слободянюк свідчать про живучість гендерних стереотипів у соціумі. Біологічні розбіжності між статями хибно представляються як визначальні та незмінні, не враховуючи вплив соціальних факторів на формування гендерної ідентичності. Інтелектуальний потенціал жінок систематично применшується. Чоловікам нав'язується стереотип стриманості та відсутності емоцій, що негативно позначається на їхньому психологічному та фізичному станах. Жінкам традиційно приписується роль «хранительки домашнього вогнища», тоді як

чоловікам – роль успішного кар'єриста, що суттєво обмежує можливості для самовираження та особистісного розвитку обох статей [2, с. 410]. Наведені приклади демонструють, наскільки глибоко вкорінені гендерні стереотипи в соціумі та наскільки вони живучі. Підкреслимо, що ці стереотипи не тільки обмежують можливості самореалізації, а й здатні спричиняти цілком відчутні негативні наслідки. Це проявляється, наприклад, у заниженні інтелектуальних здібностей жінок або в емоційному дискомфорті чоловіків, що виникає через необхідність постійно стримувати свої почуття.

Особливо показовим є вплив стереотипних уявлень на чоловіче здоров'я: придушення емоцій може призводити до розвитку психосоматичних розладів. Так само, усталені погляди на роль жінки як «берегині сімейного вогнища», що ставить інтереси родини понад усе, не враховують сучасні тенденції, коли жінки активно будують кар'єру, а чоловіки беруть активну участь у вихованні дітей. У підсумку, ці приклади наочно показують, що гендерні стереотипи не втратили свою актуальність, але й є шкідливими, а отже, потребують активної боротьби з ними.

У медійному просторі гендерні стереотипи виражаються на двох рівнях: як у контенті, що створюється журналістами, так і в упередженому ставленні до жінок-журналісток. У журналістських матеріалах це може проявлятися через викривлене представлення певних питань, використання клішованих виразів або підтримку застарілих поглядів на гендерні ролі. Одночасно жінки, що працюють у журналістиці, зустрічаються з упередженнями, що негативно впливають на їхній кар'єрний ріст, особливо коли йдеться про керівні посади.

Дослідження «Гендерна рівність в українських ЗМІ» (див. Додаток А), проведене проєктом «Повага» і платформою Semantrum, показало, що негативних матеріалів про гендерну рівність в українських ЗМІ 2,5 рази більше, ніж позитивних. Тема гендерної рівності висвітлюється в 93% негативних публікацій, які також містять аспекти об'єктивації та сексуалізації жінок. Пости в соціальних мережах часто перетворюються на новини ЗМІ, які пропагують

стандарти краси, які посилюють тиск на жінок, висвітлюючи риси відомих жінок – їхні груди, живіт і втрату чи набір ваги [14].

Ці тенденції негативно вплинули на сприйняття гендерної рівності в суспільстві. Замість того, щоб просувати концепцію рівних можливостей і рівних прав для всіх, ЗМІ часто зводять жінок до цілей оцінювання на основі фізичних характеристик. Це зміщує фокус від реальних досягнень і цінностей, створює соціальний тиск на жінок і сприяє подальшому просуванню нерівності. Отже, треба глобальні зміни, щоб вони призвели до того, що ЗМІ почали наголошувати на позитивних аспектах гендерної рівності.

Натомість аналіз, проведений Reuters Institute у 2024 році (див. Додаток А) демонструє іншу сторону стереотипів у журналістській сфері. Дослідження серед 240 новинних агенцій у дюжині країн, виявило, що, незважаючи на представництво жінок у журналістиці на рівні 40%, лише 24% обіймають керівні ролі в редакціях. Відсоток жінок-керівниць коливається від повного нуля в Японії до 43% у Сполучених Штатах. Згідно з оцінками, прогрес у досягненні гендерної рівності відбувається досить повільно, і за поточними темпами повний паритет можливий лише до 2074 року. Це вказує на глибоко вкорінену нерівність, яку самі медіа визнають як проблему, що впливає на рівень довіри з боку аудиторії [16].

Незважаючи на вагому присутність жінок у сфері журналістики, наведені дані чітко ілюструють наявність системної нерівності в медійній галузі. Особливо промовистим є контраст між загальною пропорцією жінок-працівниць медіа і їхньою часткою на керівних постах, що є проявом так званої «скляної стелі».

Привертає увагу й різниця між державами – від повної відсутності жінок на посадах редакторів у Японії до майже половини у Сполучених Штатах, що підкреслює значний вплив культурних та структурних аспектів. Однак, найбільше занепокоєння викликає прогнозований час досягнення гендерного балансу – 2074 рік, що свідчить про надзвичайно низьку динаміку змін.

Визнання існування даної проблеми самими засобами масової інформації є обнадійливим знаком, оскільки усвідомлення її впливу на лояльність аудиторії може підштовхнути до конкретних дій у напрямку рівноправності. Разом з тим, зрозуміло, що для пришвидшення цього процесу необхідні не лише внутрішні програми в редакціях, а й всебічна переоцінка гендерних стереотипів у суспільстві.

Утиски журналісток виходять за рамки ігнорування при призначенні на керівні посади чи недооцінки їхньої роботи в редакціях. Вони також активно проявляються в цифровому просторі, що відіграє все більшу роль у професійній діяльності медійниць. Журналістки часто потерпають від онлайн-агресії, що включає принизливі коментарі, сексистські висловлювання, погрози, тролінг і спроби, спрямовані на підрив їхньої репутації.

Згідно з дослідженням «Її голос – мішень для них: гендерно зумовлене онлайн-насильство щодо українських журналісток» (див. Додаток А), проведеного ГО «Жінки в медіа» у співпраці з ЮНЕСКО та за підтримки Японії, більшість опитаних стикалися з ненависницькою мовою онлайн, що має мізогінний характер (67%), та з дискредитацією професійної репутації (65%). Третина респонденток отримувала онлайн-погрози фізичною розправою або смертю (37%), а також зазнавала гендерно зумовленого тролінгу (32%) і дезінформації (27%) [5].

Ці дані свідчать про постійний тиск і ризики, з якими стикаються журналістки в онлайн-середовищі. Подібні випадки не лише руйнують їхню впевненість у собі, але й можуть призвести до самоцензури чи навіть відмови від кар’єри. Онлайн-насильство є продовженням тих самих упереджень і потребує комплексної реакції з боку редакцій, суспільства та інтернет-платформ.

Стереотипи про конкретні групи осіб або явища, істотно впливають на наше сприйняття інформації. Важливо розуміти, що ці уявлення не є статичними та здатні змінюватися під дією нових фактів. Сучасні наукові роботи зосереджуються на вивченні процесів, що призводять до модифікації

або зникнення стереотипів, оскільки це дає змогу глибше зрозуміти формування суспільних поглядів та можливості їхньої корекції.

Дослідниця М. Бутиріна визначає два основні механізми, що впливають на зміну стереотипів у процесі опрацювання значних обсягів інформації: «субтипізацію – зміну конфігурації когнітивної схеми внаслідок реакції на її спростування шляхом виділення ряду субкатегорій. Нерелевантні провідній категорії ознаки, проте, не спричиняються до її руйнації, а провокують появу субкатегорій, що здатні викликати альтернативне бачення вихідної когнітивної схеми; конверсію — радикальну трансформацію стереотипу внаслідок досягнення інформації, що йому протирічить, критичної маси» [1, с. 137]. Отже, в контексті дослідження стереотипів їхня зміна або руйнація може відбуватися двома основними шляхами.

Перший шлях передбачає адаптацію уявлення без його повного руйнування: коли людина стикається з інформацією, що суперечить її стереотипу, вона не відкидає його, а створює нові підгрупи. Таким чином, початкове уявлення розширюється, але не зникає.

Другий шлях – це повна зміна стереотипу, коли людина отримує так багато прикладів, що суперечать її уявленню, що воно вже не може існувати. Обидва процеси відображають, як стереотипи можуть еволюціонувати під впливом нової інформації, що є важливим для розуміння механізмів їхньої трансформації в суспільстві.

Досягнення гендерної рівноправності є пріоритетним напрямом міжнародної політики, адже збалансоване забезпечення прав та можливостей для обох статей сприяє прогресу суспільства в цілому. Знаковою подією в цьому контексті став Всесвітній саміт тисячоліття 2000 року, де було прийнято Декларацію Тисячоліття ООН, підтриману Україною. У документі держави зобов'язалися «заохочувати рівність між чоловіками й жінками та розширювати права та можливості жінок як дієвий спосіб боротьби з бідністю, голодом і хворобами» [3]. Це підкреслює важливість гендерної рівності не тільки як питання справедливості, а і як ключового фактору соціально-економічного

піднесення. Визнання державами ролі розширення прав жінок у подоланні бідності та хвороб є важливим, оскільки нерівність гальмує загальний розвиток.

Однак, недостатньо просто заявляти про подібні прагнення, необхідно активно впроваджувати дієві інструменти для їх досягнення. Навіть через значний проміжок часу після ухвалення Декларації Тисячоліття, чимало держав, включаючи Україну, продовжують відчувати гендерну нерівність у політичній, економічній та громадській сферах. Попри те, що на рівні закону, а саме в Конституції України, зафіксовано принцип рівноправності, стаття 24, в якій зазначається: «наданням жінкам рівних з чоловіками можливостей у суспільно-політичній та культурній діяльності, в одержанні освіти та професійної підготовки, у праці та винагороді за неї» [7].

Принцип гендерної рівності в Конституції є важливим кроком, але він не гарантує реальної рівності. Тому юридичне визнання є необхідним, але для досягнення прогресу потрібні механізми моніторингу та забезпечення виконання зобов’язань.

Отже, гендерні стереотипи мають значний і тривалий вплив як на особисту автономію, так і на соціальну структуру. Стереотипи часто підкріплюються ЗМІ, потужною силою впливу на соціальні явища, яка обмежує можливості, доступні як чоловікам, так і жінкам у всіх сферах життя. Законодавче визнання гендерної рівності є лише першим кроком до досягнення гендерної справедливості. Ефективні системи, освітні програми та культурні зміни необхідні для здійснення реформування, щоб подолати стереотипи, сформувати рівноправне середовище та розширити можливості для всіх незалежно від гендеру.

1.2. Подкасти як інструмент подолання гендерних стереотипів

Зараз подкасти є значним інструментом впливу на громадськість на додаток до надання розваг у сучасному медіаландшафті. Вони дають можливість привернути увагу до складних соціальних проблем, розвивати навички критичного мислення та заохочувати до зміни сприйняття

загальноприйнятих норм. Зокрема, особливу увагу приділено гендерним стереотипам. Щоб зрозуміти вплив подкастингу на демонтаж гендерних стереотипів, важливо спочатку вивчити концепцію подкастингу.

У 2005 році укладачі «Нового Оксфордського американського словника» назвали термін «подкаст» найпопулярнішим словом року. Цікаво, що саме в цій публікації було запропоновано одне з перших академічних тлумачень терміну «подкаст»: «цифровий запис радіопрограми або ряду таких програм, які поширюються за допомогою інтернету для завантаження на персональний авдіопрогравач» [20]. Стрімке зростання популярності подкастів та їх проникнення в наше життя важко переоцінити. Вже у 2005 році, незважаючи на те, що явище подкастингу тільки починало розвиватися, термін «подкаст» був відзначений як слово року, що свідчить про його значущість.

Визначення, запропоноване Оксфордським словником, представляє подкасти як цифрову адаптацію радіо, що відповідало тодішньому розумінню. Однак, з плином часу, це визначення втратило свою актуальність і зараз не повністю охоплює сучасний масштаб подкастингу.

Ширше визначення дав вчений О. Дмитровський, який зазначає: «Подкаст дозволяє створювати й поширювати аудіо- та відеопередачі у Всесвітній мережі. На відміну від звичайного радіо, завдяки подкастингу з’явилася можливість прослуховувати аудіофайли не в прямому ефірі, а в будь-який зручний час, шляхом скачування файлів на комп’ютер» [4]. Згідно з дефініцією О. Дмитровського, головною рисою подкастингу є його асинхронність, тобто надання слухачам свободи вибирати час для споживання контенту. Це суттєво розмежовує подкасти та традиційне радіо, яке жорстко регламентоване часом трансляції. Автор також підкреслює, що подкасти існують в аудіо- та відеоформатах, що збільшує їхні можливості та вплив. Однак важливо зауважити, що сьогодні більшість подкастів не вимагають попереднього скачування, оскільки платформи дозволяють слухати їх онлайн. Отже, визначення О. Дмитровського залишається релевантним, але потребує оновлення з огляду на зміни у методах розповсюдження подкастів.

За визначенням дослідника І. Крецу: «Подкаст (англ. iPod+broadcasting) – це спосіб публікації медіапотоків, зазвичай у форматі MP3. Технологічно ґрунтується на базі формату RSS/Atom. Технологія подкастингу дозволяє будь-кому записувати свої власні аудіо (відео) передачі і публікувати їх у Всесвітній Мережі» [18, с. 136]. Науковець зосереджує увагу на технічній стороні подкастингу, наголошуючи на його основі у RSS/Atom-каналах і можливості створення контенту багатьма людьми. Саме це пояснює популярність подкастів: для їх створення не потрібне дороге обладнання, а розповсюдження через інтернет робить їх загальнодоступними. Однак сьогодні подкастинг розуміють ширше, ніж просто технологію. Подкасти трансформувалися в окремий медіаформат із різноманітними жанрами. Тому, хоча згадане визначення правильно описує технічну складову, воно не враховує соціокультурну роль подкастингу. Враховуючи еволюцію подкастингу як унікального формату в медіа, ми пропонуємо дефініцію, яка бере до уваги як технічні, так і змістові аспекти цього явища.

Ми пропонуємо такий термін: подкаст – це цифровий аудіо- чи відеоматеріал, що розповсюджується онлайн та доступний для прослуховування чи перегляду у зручний час. Він поєднує журналістику, навчальний контент і розваги, даючи авторам змогу висловлюватись, аналізувати важливі питання та спілкуватися з аудиторією. Завдяки різноманітності форматів і доступності подкасти стали потужним засобом комунікації, освіти та соціальних змін.

Стосовно видів подкастів американський вчений П. Колін виділив чотири: solopodcast» (монолог ведучого перед камерою чи мікрофоном на певну тему); «interviewpodcast» (дискусія у форматі співбесіди); «multi-hostpodcast» (багатопотоковий подкаст із кількома хостами для ширшого спілкування та подкаст у форматі відеофайлу – «videocast» [17]. Класифікація, запропонована П. Коліном, охоплює ключові типи подкастів, зосереджуючись на методах представлення інформації та взаємодії між учасниками. Вона демонструє варіативність у стратегіях створення контенту: від сольного ведення до

групових обговорень і відео-подкастів. Цей метод дає змогу творцям обирати формат, орієнтуючись на специфіку аудиторії та тематику. Проте, сфера подкастингу еволюціонує, і на додаток до перелічених видів виникають інші формати.

У своїй праці Н. Родінова та В. Громська вказали, що американський дослідник О. Санто запропонував класифікацію форматів подкастів, виділяючи вісім основних типів. До них входять подкасти, що побудовані у формі інтерв'ю, розмовні подкасти, де ведучі обговорюють різні теми, а також монологічні подкасти, де одна людина ділиться своїми думками. Окрему категорію складають подкасти, що розповідають історії або проводять розслідування. Також існують подкасти у форматі круглого столу або панельної дискусії, театральні подкасти, подкасти, які використовують перероблений контент, та гібридні подкасти, що поєднують різні формати [10]. Завдяки цій класифікації ми можемо зрозуміти, як подкасти змінюються, щоб відповідати різним жанрам і цілям. Це також ілюструє, як цей жанр може поєднувати кілька стратегій для створення гібридних форматів, які збільшують потенціал подкастингу для інноваційних експериментів і залучення аудиторії. Оскільки подкасти бувають різних форм і форматів для різних цілей, ми можемо зробити висновок, що вони можуть адаптуватися до вимог суспільства.

Подкасти ввійшли в сучасний медіаландшафт, привертаючи увагу слухачів по всьому світу. Їхня привабливість полягає у зручному форматі, широкому спектрі тематик і здатності інтегруватися в повсякденні справи. Аналіз даних демонструє постійне збільшення популярності цих аудіопрограм, особливо в державах з розвиненою цифровою інфраструктурою, де подкасти перетворилися на важливе джерело новин, розваг і особистісного зростання.

Згідно з дослідженням, проведеним німецькою онлайн-платформою Statista, у 2025 році кількість слухачів подкастів у світі сягнула 584,1 мільйона осіб, що вказує на приріст на 6,83% у порівнянні з попереднім роком (див. Додаток Б). Прогнозується, що до 2027 року аудиторія подкастів зросте до 651,7 мільйона слухачів по всьому світу [21].

Подкасти стали важливим інструментом для навчання, розваг і саморозвитку, адже вони дозволяють слухачам отримувати інформацію в зручний час і місці, що ідеально відповідає потребам сучасного суспільства. Водночас зростання аудиторії відкриває нові можливості для творців контенту та медіаіндустрії, хоча й підвищує конкуренцію, що може вплинути на якість і унікальність матеріалів. Цей формат, безумовно, продовжить розвиватися, стаючи невід'ємною частиною цифрового медіапростору.

В Україні з 2021 року існує премія «Слушно», започаткована MEGOGO AUDIO. Як повідомляють організатори, у 2024 році в процесі голосування слухачі надали понад 17 тисяч голосів, що майже на 2 тисячі більше, ніж було зафіксовано роком раніше [11]. В першу чергу, це свідчить про підвищення зацікавленості до подкастів серед українських користувачів, що відповідає світовим тенденціям, оскільки подкасти стають все більш затребуваним способом отримання інформації та проведення дозвілля. Збільшення числа голосів приблизно на 13% (від приблизно 15 тисяч до 17 тисяч) може відображати як розширення загальної кількості слухачів подкастів, так і посилення активності аудиторії у подібних проєктах.

На думку теоретика К. Кузьменка: «Наразі, подкасти є невід'ємним інструментом для доступу до інформаційних ресурсів, оскільки вони пропонують ознайомчий матеріал у зрозумілій, цікавій та наочній формі» [8, с. 223]. Подкасти набули широкої популярності в сучасному інформаційному середовищі завдяки зручності, різноманітності форматів та можливості занурення в тему. На відміну від текстових або відеоматеріалів, подкасти створюють відчуття особистого спілкування, що підвищує довіру до інформації та сприяє її кращому засвоєнню.

Подкасти дозволяють створити атмосферу відкритої дискусії, що є важливим для обговорення питань гендерної рівності та руйнування стереотипів. Включення різних точок зору, від наукових коментарів до особистих історій, сприяє глибшому розумінню проблеми. Слухачі не лише

отримують нову інформацію, але й беруть активну участь у процесі осмислення та перегляду власних уявлень про гендерні ролі.

Важливою перевагою подкастів є можливість тривалих розмов без жорстких часових рамок, як у традиційних медіа. Це дозволяє глибше розглядати складні соціальні питання, пояснюючи їхні історичні, культурні та психологічні аспекти.

Дослідниці А. Дубровська та А. Сеньга зазначають: «Подкасти, що обговорюють соціальні проблеми, активізм, реформи та права людини, стимулюють розвиток активної громадянської позиції та підвищують обізнаність населення про важливі суспільні питання» [6]. Ми цілком поділяємо позицію А. Дубровської та А. Сеньги. У сучасному світі, де інформація доступна майже миттєво, подкасти надають чудову платформу для обговорення актуальних тем. Вони створюють відкритий простір для дискусій, де слухачі знайомляться з різними точками зору, що сприяє глибшому розумінню проблем. Подкасти можуть стати засобом обговорення впливу гендерних стереотипів на професійний вибір, особисте життя та прагнення.

Важливо, що подкасти дають можливість людям з різних соціальних груп і культур висловлювати свої думки, сприяючи інклюзивності. В Україні, де ще триває становлення свідомості гендерної рівності, подкасти можуть допомогти у боротьбі з упередженнями, зокрема щодо ролі жінок у суспільстві та можливостей для чоловіків і жінок у професійній сфері. Завдяки своїй доступності та зручності, подкасти мають значний потенціал впливу на формування громадської думки і можуть допомогти у руйнуванні гендерних стереотипів.

Науковці Д. Шлютц та І. Геддер підкреслюють, що подкасти формують відданість аудиторії завдяки своїй щирості, невимушеному стилю та захопливим розповідям, що підтримують інтерес до кожної нової серії. Висока концентрація уваги слухачів робить подкасти дієвим засобом комунікації [22]. Дослідники акцентують увагу на ключових перевагах подкастів: створенні міцного зв’язку з аудиторією через автентичність і персоналізований контент.

Важливо, що такий формат дає змогу слухачам не тільки уважно сприймати інформацію, а й активно взаємодіяти з нею, перетворюючи подкасти на інструмент для формування спільнот.

Настільки міцно вросли гендерні упередження в соціальну структуру, що їх вплив на наше існування, рішення та погляд на себе та оточуючих часто залишається непоміченим. Подкасти, які досліджують цю проблематику, сприяють ідентифікації цих усталених моделей, вивченню їх походження та результатів, і, що найважливіше, пропонують шляхи для їх подолання. Від експертних обговорень до відвертих особистих розповідей – різноманітні підходи розкривають нові аспекти питання, мотивуючи аудиторію до роздумів і трансформації власного сприйняття дійсності. Для прикладу ми розглянемо підходи до формування контенту трьох подкастів про гендерні ролі та стереотипи.

Подкаст «Чоловіки про культуру ненасильства» – ініціатива Анастасії Багаліки та Андрія Куликова, де вони обговорюють важливість гендерної рівності з чоловіками. Подкаст побудований на принципі спілкування «рівний з рівним», де чоловіки діляться думками з іншими чоловіками, роз’яснюючи суть проблеми та показуючи шляхи до позитивних змін. Спільний проєкт «Громадського радіо» та ГО «Жінки в медіа» сприяє поширенню ідей рівноправності та толерантного ставлення до проблем насильства.

Проєкт складається з 10 епізодів, кожен тривалістю близько 40 хвилин. Особливістю є формат інтерв’ю, де герої не тільки говорять про важливість ненасильницької культури, а й активно сприяють її розвитку в різних сферах. Відсутність музичного супроводу підкреслює серйозність обговорень, фокусуючи увагу на змісті розмови.

Формат «рівний рівному» є ефективним, оскільки зменшує опір чоловічої аудиторії до питань гендерної рівності. Такий підхід використовується в ініціативі HeForShe, де чоловіки залучаються до боротьби за рівність.

Наступний подкаст «На рівні» презентований рухом Veteranka, який переміг в номінації «Найкращий подкаст про професії» на премії Слушно.

Подкаст досліджує досвід жінок у різних військових професіях. Кожен з шести епізодів – це інтерв'ю, що розкриває досвід українських захисниць, які працюють у різноманітних умовах. Вони відверто діляться емоціями, проблемами, з якими стикаються у війську, включаючи випадки сексизму та домагань, а також пропонують поради щодо захисту своїх прав та налагодження взаємодії з іншими ветеранами та захисниками. Особливої уваги заслуговує рубрика «Журнал обліку сексистів», де учасниці дають відсіч різким висловлюванням щодо жіночої служби.

Подкаст «На рівні» є важливим соціальним аудіопроєктом. Формат інтерв'ю з військовослужбовцями дає можливість глибоко дослідити їх особисті історії, висвітлити проблеми, з якими вони стикаються, і показати реалії їхньої служби. Тривалість є оптимальною для утримання уваги слухачів, дозволяючи детально розглянути теми без перевантаження інформацією.

Актуальність подкасту зумовлена зростанням ролі жінок у Збройних Силах України, а також суспільним інтересом до обговорення питань гендерної рівності у військовій сфері. Програма піднімає важливі питання, зокрема сексизм, домагання та боротьбу за рівні права, що робить її не лише інформативною, а й освітньою. Відсутність музичного супроводу, за винятком вступних цитат військовослужбовців, посилює ефект присутності, створюючи відчуття документальності та реалістичності.

Ще один подкаст, вартий уваги, – «Сила в тобі» з Юлією Спориш. Цей цикл подкастів, започаткований громадською організацією «Дівчата», прагне до побудови суспільства, де немає місця гендерному насильству та будь-яким проявам дискримінації. «Сила в тобі» налічує 13 епізодів, тривалістю близько години кожен. Подкаст побудований на основі інтерв'ю з відомими особистостями, зокрема з Яною Брензей, Аллою Малкін та Анастасією Сонечко.

Відсутність музичного супроводу, ймовірно, є навмисним рішенням для створення атмосфери зосередженості та серйозності. Хоча музика може посилити емоційне забарвлення, у цьому випадку вона могла б відволікати від

головної теми – боротьби з гендерною нерівністю та насильством, що потребує глибокого та відвертого обговорення.

Такий підхід робить подкаст привабливим, поєднуючи в собі розмови з експертами, відкритість до різних поглядів та можливість почути особисті історії від відомих людей. Участь в обговоренні осіб, яких слухачі знають і поважають, підвищує довіру та зацікавленість темою. Публічні люди, ділячись своїми думками та досвідом, допомагають руйнувати стереотипи та пропонують дієві ідеї для позитивних змін.

Отже, подкасти стали ефективним засобом у протистоянні гендерним стереотипам, пропонуючи різні формати для залучення слухачів. Вони забезпечують платформу для відкритого обговорення, де експерти, активісти та звичайні люди можуть обмінюватися думками та досвідом. Подкасти, як-от «Чоловіки про культуру ненасильства», «На рівні» та «Сила в тобі», показують, як цей формат може руйнувати стереотипи, підвищувати обізнаність про гендерну рівність та сприяти соціальним змінам. Враховуючи зростаючу популярність подкастів та їхню здатність до тісного зв’язку з аудиторією, вони мають великий потенціал для подальшого використання як інструмент соціальних змін.

РОЗДІЛ 2
СУПРОВІДНА ЗАПИСКА ДО ПРОЄКТУ

2.1. Опис і обґрунтування творчого проєкту

Наш авторський проєкт, названий «Зручно чи тісно?», є серією аудіоподкастів, що досліджують гендерні ролі, суспільні очікування та стереотипи, поширені в сучасній Україні. Кожен епізод розглядає конкретний аспект гендерної нерівності, від стереотипного розподілу обов'язків у сім'ї до сприйняття зовнішності, емоцій чи життєвого шляху. Головна мета подкасту – критичне переосмислення суспільних норм через призму особистих історій, експертних думок та елементів легкої драматургії, таких як скетчі та інсценізації, які мають посилити емоційний зв'язок зі слухачем.

Сьогодні тема гендерної рівності активно обговорюється в медіа, соціальних мережах і на публічних заходах, поступово стаючи частиною повсякденного спілкування. Наше завдання полягало в тому, щоб не просто повторити відомі тези, а створити продукт, який був би цікавим, живим та емоційно близьким. Ми прагнули представити матеріал не як лекцію, а як відкриту розмову – часом іронічну, часом ліричну, але завжди відверту. Завдяки поєднанню скетчів, реальних історій та експертних коментарів, ми прагнемо не тільки інформувати, але й заохотити слухачів до самоаналізу, ставлячи їм питання: «Чи справді мені комфортно в цій ролі, чи, можливо, вона занадто тісна для мене?».

Під час розробки концепції подкасту ми проаналізували український медіапростір, зокрема сферу аудіоподкастингу та публіцистичні матеріали, присвячені гендерній тематиці. З'ясувалося, що, незважаючи на зростання уваги до фемінізму, прав людини та рівності в українському інформаційному полі, більшість матеріалів подаються у формі аналітичних статей або журналістських розслідувань (наприклад, на платформах ZMINA, Громадське радіо, Заборона, Гендер в деталях тощо). Водночас, у сфері аудіоконтенту,

особливо подкастів, майже відсутні спеціалізовані, орієнтовані на молодь та креативно подані програми, присвячені гендерним ролям і стереотипам.

Існуючі подкасти, що торкаються схожих питань, часто концентруються на загальних освітніх або психологічних аспектах. В Україні є подкасти, які порушують теми гендерної рівності, ролей та стереотипів. Наприклад, «Чоловіки про культуру ненасильства», спільний проєкт «Громадського радіо» та ГО «Жінки в медіа». Це серія з десяти розмов, де ведучі Анастасія Багаліка та Андрій Куликов обговорюють з чоловіками важливість відмови від насильства та переосмислення чоловічої ролі в суспільстві. Формат рівного спілкування сприяє відкритому діалогу, зменшуючи опір слухачів-чоловіків. Цей підхід відображає принципи глобального руху HeForShe.

Подкаст «На рівні» від ініціативи Veteranka фокусується на досвіді жінок у військовій сфері. У шести епізодах вони діляться особистими історіями про службу, стигму, сексизм та боротьбу за рівні права. Відсутність музики та документальний стиль підсилюють ефект присутності та автентичності.

Подкаст «Сила в тобі» з Юлією Спориш, створений ГО «Дівчата», робить акцент на боротьбі з гендерним насильством та дискримінацією через спілкування з відомими людьми, таких як Яна Брензей та Алла Малкін. Розлогі розмови без музичного супроводу сприяють глибокому аналізу та зосередженості. Завдяки залученню публічних осіб, слухачі легше співвідносять себе з темами, що сприяє кращому їх сприйняттю.

Ці проєкти показують потенціал подкастів як платформи для суспільної дискусії про гендерну рівність. Зазвичай використовується формат інтерв'ю, а увага слухачів утримується завдяки щирості, серйозному тону та відвертості. Ці підходи надихають, але водночас визначають нішу, в якій подкаст «Зручно чи тісно?» може виділитись завдяки комбінації експертів, героїв, іронії, скетчів та фактів, що робить складні теми зрозумілішими для молоді.

Подкаст «Зручно чи тісно?» вирізняється унікальним поєднанням декількох ключових аспектів. Передусім, це акцент на специфічній, актуальній, але недостатньо висвітленій проблематиці: гендерні ролі, суспільні очікування

та стигматизація тих, хто не вписується у звичні рамки. Крім того, ми створили серійну структуру з чітко визначеними сюжетними лініями для кожного епізоду, що забезпечує глибокий і всебічний аналіз теми. Поєднуючи журналістські методи з особистими розповідями та елементами драматургії, ми створюємо динамічний та емоційний контент, де професійні коментарі психологів допомагають глибше зрозуміти причини та наслідки стереотипів.

Важливою особливістю подкасту є його стиль – привітний, неакадемічний, живий. Такий підхід робить тему доступнішою для слухачів, не викликає відторгнення, не повчає, а стимулює до самостійних роздумів. Через історії з різними життєвими шляхами ми показуємо, що поняття «нормальності» є значно ширшим, ніж здається на перший погляд.

Як і в будь-якому нішевому проєкті, існує ризик обмеженості теми та необхідність часу для формування стабільної аудиторії. Однак ми розглядаємо це як стратегію довготривалого впливу: слухачі, яких зацікавив подкаст, стають лояльними, а подібні проєкти сприяють створенню середовища, де культура осмислення соціальних ролей стає звичною.

2.2. Цільова аудиторія й особливості просування продукту

Під час розробки ідеї подкасту «Зручно чи тісно?» було враховано актуальність теми гендерних стереотипів у сучасному суспільстві. Зокрема, проєкт орієнтується на слухачів, які цікавляться питаннями соціальної рівності, гендерних ролей, психології, журналістики, медіа та культури. Тематика подкасту передбачає розкриття проблем, пов’язаних з тиском стереотипів, дискримінацією, нерівномірним розподілом обов’язків, знеціненням вибору особистості та спробами вирватися з традиційно нав’язаних ролей.

Цільовою аудиторією подкасту є українськомовні слухачі віком від 16 років. Проєкт не розрахований на дитячу аудиторію, оскільки порушує чутливі соціальні теми, які потребують критичного мислення. Основною віковою категорією слухачів є підлітки, студенти, молоді спеціалісти та дорослі люди до 40 років. Особливу зацікавленість проявляють слухачі з вищою або неповною

вищою освітою, а також ті, хто навчається в гуманітарних, соціологічних або медійних спеціальностях. Водночас подкаст доступний для всіх охочих, незалежно від професії чи рівня доходу, адже розміщується на безкоштовних стримінгових платформах.

Подкаст спрямований як на підготовлену аудиторію – слухачів, які вже мають уявлення про гендерну проблематику, – так і на непідготовлену. Для останніх інформація подається у зрозумілій формі, з прикладами з повсякденного життя, поясненнями термінів та включенням різних точок зору. Усі випуски мають структуру: опис теми, приклади або скетчі, коментарі експертів і рефлексія ведучої. Це сприяє залученню широкого кола слухачів і підвищенню обізнаності про тематику.

Щодо соціально-психологічних характеристик, то подкаст орієнтований на людей з відкритим світоглядом, готових аналізувати соціальні явища та переосмислювати власні установки. Слухачі подкасту зазвичай мають високий рівень зацікавленості в особистісному розвитку, схильні до саморефлексії та прагнуть розширити межі звичних уявлень про норми поведінки.

З урахуванням тематики та стилістики подкасту, його можуть негативно сприймати слухачі з консервативними або релігійними переконаннями, які не приймають ідеї гендерної рівності чи вважають обговорення подібних тем недоречним. З цієї причини випуски, що містять чутливу або конфліктну інформацію, супроводжуються відповідними попередженнями.

До потреб та інтересів потенційної аудиторії подкасту належать: бажання розширити кругозір, критично осмислювати соціальні явища, отримувати нові знання у сфері психології, медіа та соціології, а також шукати підтримку в темах, які не завжди озвучуються в публічному просторі. Подкаст виконує як інформаційно-просвітницьку функцію, так і емоційно-підтримувальну, що особливо важливо для слухачів, які стикалися з дискримінацією або внутрішнім конфліктом через суспільні очікування.

Таким чином, аудиторія подкасту «Зручно чи тісно?» є досить широкою за віковими, соціальними та професійними параметрами, але водночас

об’єднана спільним запитом на осмислення соціальних процесів та інтересом до змін у суспільстві.

Станом на 26 травня 2025 року було опубліковано чотири епізоди подкасту «Зручно чи тісно?» на платформі Spotify. Це дозволило отримати перші мінімальні показники реальної аудиторії, сформовані на основі даних зареєстрованих користувачів.

Відповідно до аналітики Spotify, переважна частина слухачів подкасту – громадяни України (69,4%). Значна частка аудиторії також представлена слухачами з Франції (11,1%), США та Нідерландів (по 5,6%). Менші частки припадають на Болгарію, Пакистан та Росію (разом – 2,8%) (див. Додаток В). Така географія свідчить про зацікавленість до тематики подкасту серед української діаспори, а також серед іноземців, що володіють українською мовою або мають інтерес до соціальних тем у Східній Європі.

Щодо статевої приналежності слухачів, 84,4% прослуховувань належать жінкам, 15,6% – чоловікам (див. Додаток В). Це дозволяє зробити висновок, що проєкт найбільше резонує саме з жіночою аудиторією, що, з огляду на тематику подкасту, є цілком закономірним. Проте певний відсоток чоловічої аудиторії також свідчить про наявність інтересу до гендерної проблематики серед чоловіків, зокрема у контексті власного досвіду чи підтримки змін у суспільстві.

Аналіз вікових категорій вказує, що основну частину аудиторії складають молоді люди віком від 18 до 22 років (84,4%). Частка слухачів у віковій категорії 23–27 років становить 9,4%, а вікові групи 28–34 та 35–44 років – по 3,1% відповідно (див. Додаток В). Це свідчить про популярність подкасту серед молоді, зокрема студентської аудиторії, яка перебуває на етапі формування світогляду, активного осмислення соціальних процесів і зацікавлена в саморефлексії.

Варто зазначити, що наведені показники охоплюють лише зареєстрованих користувачів платформи Spotify, а отже, не відображають повної картини слухацької аудиторії подкасту. Проте навіть ці дані дозволяють

зробити висновок, що реальна цільова аудиторія подкасту «Зручно чи тісно?» – це переважно українські жінки віком від 18 до 22 років, які цікавляться соціальними проблемами, питаннями гендерної рівності, сучасною культурою, психологією, медіааналізом і мають високий рівень громадянської свідомості. Їх об'єднує інтерес до переосмислення традиційних уявлень про роль жінок і чоловіків у суспільстві, а також потреба в безпечному просторі для дискусій, рефлексії й отримання нових знань.

Для забезпечення стабільного функціонування та подальшого розвитку подкасту «Зручно чи тісно?» необхідно передбачити шляхи його просування та монетизації. Враховуючи соціально-просвітницьку спрямованість проєкту, його тематику, стиль подачі та цільову аудиторію, доцільно орієнтуватися на стратегії, які водночас збережуть редакційну незалежність і забезпечать фінансову підтримку.

Першим і найбільш доступним варіантом є залучення донатів від слухачів. Формат подкасту, що порушує важливі соціальні питання, має потенціал для формування лояльної спільноти, яка готова підтримати ініціативу фінансово. Для реалізації цього напрямку доцільно впровадити регулярне звернення до слухачів із проханням підтримати подкаст. Ці заклики можуть бути інтегровані як у самі епізоди (на початку або наприкінці), так і в дописи на сторінках подкасту в соціальних мережах.

Наступним напрямом може стати пошук спонсорської підтримки від соціально відповідального бізнесу, зокрема від книгарень, видавництв, культурних центрів або організацій, що працюють у сфері прав людини та гендерної рівності. Спонсорство може бути як епізодичним (окремі випуски за підтримки бренду), так і довготривалим, що передбачатиме регулярну згадку партнера у подкасті в обмін на фінансову або технічну підтримку.

Одним із перспективних варіантів фінансування є участь у грантових програмах. Оскільки подкаст «Зручно чи тісно?» має соціальне спрямування, він може претендувати на грантову підтримку з боку українських і міжнародних фондів, що фінансують проєкти у сфері медіа, культури, прав

людини, освіти та гендерної рівності. Для цього слід розробити детальну презентацію проєкту, обґрунтувати його унікальність, актуальність і соціальний вплив.

Завдяки комплексному підходу до монетизації – через донати, спонсорство, гранти, рекламу та інвестиції – подкаст «Зручно чи тісно?» має потенціал не лише для сталого існування, а й для масштабування.

2.3. Формально-змістові характеристики проєкту

Подкаст «Зручно чи тісно?» – це медіапроєкт, тематика якого охоплює питання самореалізації, зовнішності, батьківства, професійного вибору, тілесності та стосунків, розглядаючи їх крізь призму уявлень про «норму», що часто нав’язуються культурою, родиною, медіа та соціальним оточенням.

Цей проєкт поєднує просвітницьку, розважальну та аналітичну функції. Його завданням є не лише інформувати слухачів про існуючі стереотипи, а й допомагати осмислювати їхній вплив на життя особистості, формування самооцінки та соціальної ролі.

Наразі подкаст складається з одного сезону, який містить 4 тематичних епізодів. Кожен випуск присвячено окремому аспекту життя, у якому проявляється тиск соціальних норм. Ми не ставили за мету створити сталу, єдину форму епізодів. Навпаки – у процесі роботи ми дозволили собі експериментувати зі структурами, форматами й креативними прийомами. Завдяки цьому кожен випуск подкасту має свою індивідуальність, а також відповідає темі, яку ми розкривали. Такий підхід дозволив подкасту залишатися живим, гнучким і більш автентичним.

Назви епізодів ми вирішили заримувати в жартівливій формі, аби додати подкасту легкості, впізнаваності та емоційного акценту. Такий креативний підхід не тільки вирізняє нас серед інших, а й задає тон кожному епізоду. Римовані назви виступають в ролі слоганів, які легко запам’ятовуються і викликають позитивні емоції і бажання послухати епізоди подкасту.

Перший епізод «Тісні ролі, що натерли нам мозолі» має форму скетчів – коротких художніх сценок, які зображували типові ситуації, пов’язані з гендерними ролями стосовно ставлення оточення до працюючих чоловіка та жінки. Ці сценки коментувала психотерапевтка Маргарита Єрошенко, яка пояснювала, як стереотипи впливають на психіку, самооцінку та стосунки.

Другий епізод «Стереотипна трагедія: історія, реальність і медіа» має аналітико-історичний характер. Ми простежили, як формувалися гендерні стереотипи протягом історії. Особливу увагу було приділено ролі медіа – як вони транслюють або змінюють уявлення про гендер. У випуску звучить коментар журналістки Яни Радченко, яка розповідає про видимість жінок у медіа, про стереотипні образи в рекламі та способи впливу на редакційну політику.

Третій епізод «Тато в декреті – стереотипи в сміттєвом у пакеті» – це розповідь у формі інтерв’ю з татом Григорієм Фесенком, який пішов у декретну відпустку, та з психологинею Мариною Желтовою, яка прокоментувала суспільне ставлення до таких випадків і внутрішні переживання чоловіків у ролі первинного піклувальника. Такий формат дозволив дати голос безпосередньому учаснику процесу та показати його досвід як цінний і рівноправний.

Четвертий епізод «Стиль без коментарів – світ без пліткарів» досліджував тему маскулінності у дівчат та фемінності у хлопців – особливо в контексті зовнішності. Ми використали форму протиставлення, показавши двох молодих людей: Кіра-Александрія Умерова та Кирило Яценко із нетиповою для суспільства гендерною презентацією. Через їхні розповіді ми проілюстрували, що виходити за межі очікувань – це не проблема, а реальність, яка має право на існування.

Уся підготовка до створення епізодів подкасту була ретельно спланована. На початковому етапі обиралась тема, актуальна і релевантна для цільової аудиторії. Далі здійснювалось дослідження: вивчення наукових публікацій, оглядів, соціологічних звітів, а також медіааналіз – як представлені ці теми у

ЗМІ. Особлива увага приділялася реальному досвіду людей: проводилися інтерв'ю з героями, аналізувалися дописи їх сторінок у соціальних мережах.

При виборі експертів важливою умовою була здатність говорити простою, живою мовою – подкаст орієнтується на широку аудиторію, тому складна академічна термінологія навмисно замінюється доступними поясненнями. Важливим критерієм є також особистий досвід, щирість і залученість у тему.

Потім були розроблені, детально продумані та структуровані сценарії, аби кожен епізод мав чітку динаміку та емоційний розвиток (див. Додаток Е). Для нас було важливо знайти баланс між серйозністю теми й доступністю подачі, щоб слухачам було зрозуміло і цікаво водночас. Кожен сценарій ретельно адаптовувався під формат подкасту.

Подкаст має значний творчий та освітній потенціал. Його формат дозволяє не лише створювати нові епізоди в рамках першого сезону, а й запускати окремі тематичні сезони, наприклад, присвячені тілесності, емоційній грамотності, сексуальності або стосункам у родині. Завдяки поєднанню наративу, емоцій та фактів, «Зручно чи тісно?» має змогу не лише інформувати, а й викликати внутрішню трансформацію у слухачів, сприяти критичному мисленню, емпатії та саморефлексії.

2.4. Особливості оформлення проєкту

Звукове оформлення подкасту «Зручно чи тісно?» було продумано як важливий інструмент формування емоційної глибини, структурної логіки та загальної впізнаваності продукту. Тема подкасту – гендерні стереотипи, очікування від жінок і чоловіків у сучасному суспільстві – є чутливою та може викликати суперечливі емоції у слухачів. Тому головним завданням при створенні аудіооформлення було забезпечення комфортного середовища для сприйняття інформації, створення довірливого тону спілкування та водночас збереження динаміки й структури подкасту.

В усіх епізодах подкасту було використано два основних звукових підклади. Перший – м’який, ненав’язливий, дружній – застосовувався у фрагментах, де спічі ведучої. Його звучання сприяє емоційному зближенню, створює ефект тепла, довіри та відкритості. Це особливо важливо, оскільки ведуча говорить на теми, які можуть провокувати внутрішній опір або заперечення. Завдяки цьому підкладу аудиторія сприймає розмову не як конфронтацію, а як запрошення до діалогу. Другий підклад – стриманіший і серйозніший – використовувався у блоках з експертами та героями. Його звучання допомагає сфокусуватися на смисловому наповненні розповіді, підкреслює вагомість інформації та поважний тон.

Для позначення переходів між блоками ведучої та інтерв’ю були використані спеціальні відбивки. Це короткі звукові вставки, які чітко окреслюють межу між двома типами контенту – коментарями ведучої та висловлюваннями гостей подкасту.

Заставка та фінальна відбивка подкасту виконує не лише естетичну, а й смислову функцію. Ідея кроків виникла з назви проєкту – «Зручно чи тісно?» – і метафори взуття, яке символізує нав’язані ролі. Взуття може бути зручним або тісним, як і соціальні очікування щодо нас. Звук кроків передає рух, внутрішній вибір, процес проходження через досвід – зокрема, досвід зіткнення зі стереотипами.

Заставка починається зі звуку відкривання дверей і кроків – це створює відчуття входу у простір рефлексії, сумнівів і переосмислення. Одразу після цього лунає короткий вступний текст: «Вони живуть у нашій свідомості роками... Невидимі правила, які визначають, ким ми маємо бути. Чи справді це – істина? Чи лише уламки старих переконань? Їх звуть стереотипами, але їх варто розбити».

Після цього лунає звук розбитого скла, що символізує зламані обмеження, руйнування шаблонного мислення та початок чогось нового. У поєднанні зі звуком кроків ця композиція утворює глибоку метафору: людина

заходить у простір критичного осмислення та намагається пройти свій шлях крізь нав’язані конструкції.

Фінальна відбивка також містить звук кроків, які символізують шлях, пройдений героєм або героїнею впродовж епізоду, й закінчується звуком зачинених дверей. Це створює відчуття завершеності й наголошує: за кожною розмовою стоїть особистий досвід і рух до змін.

Такий звуковий дизайн допомагає слухачеві краще зануритися в настрій епізоду та водночас закріплює ключову метафору подкасту – соціальні ролі як «взуття», яке може або пасувати, або тиснути.

Окремо варто виділити звукову драматургію скетчів. У кожному скетчі на початку звучить театральна музика й кроки по сцені, що створює ефект театральної постановки. Це підкреслює іронічний, гротесковий характер сценок, у яких висміюються поширені гендерні упередження. Наприкінці скетча чути звук опускання завіси та оплески, що ще більше посилює ефект сценічності. У першому скетчі додається напружена музика та звуки проїжджаючих машин, що підсилює відчуття тривоги. У другому – звук друкування на клавіатурі, який допомагає передати атмосферу роботи в офісі. Також історичні факти у спічах ведучої супроводжувалися певними шумами для емоційного підсилення й змалювання картини тих часів.

Таким чином, звуковий образ подкасту є комплексним і багаторівневим. Він виконує як технічну функцію розмежування блоків, так і творчу – формує настрій, підтримує ідею подкасту, створює емоційний фон, що сприяє кращому сприйняттю змісту.

Візуальне оформлення подкасту є одним із ключових елементів комунікації з аудиторією. Логотип виконаний у насичених червоно-рожевих тонах, що поєднують енергійність, привертають увагу й водночас візуально виділяють подкаст серед інших (див. Додаток Г). Зокрема, для фону використано яскраво-червоний відтінок (#ee223d), який підсилює динамізм і емоційну напругу, привертаючи увагу та задаючи контекст для подальшої розмови про соціальні проблеми.

Центральний візуальний елемент – дві ноги: жіноча нога взута в чоловічий кросівок, а чоловіча – в підборах. Така інверсія є сильною метафорою основної ідеї подкасту: показати, наскільки невідповідними, а іноді й травматичними можуть бути соціальні ролі, якщо вони нав'язані. Цей образ буквально унаочнює, що «взуття» – тобто роль чи очікування – може бути не за розміром. Жіноча нога в маскулінному взутті символізує дівчат, які не відповідають традиційним уявленням про жіночність, а чоловіча нога в підборах – хлопців, які не бояться проявляти емоційність або інші риси, що не вписуються у стереотипну «мужність». Для зображення ніг вибрано блідо-рожевий відтінок (#ffced5), що додає легкості й м'якості, але водночас підкреслює контраст з іншими елементами, де використано більш насичені кольори.

Логотип не лише привертає увагу, а й провокує – він викликає подив, емоцію або навіть дискомфорт, що відповідає головному запитанню подкасту: «Зручно чи тісно?» – наскільки суспільні уявлення про гендер обмежують людину. Білий колір (#ffffff) використано для написів. Білий додає чистоти, контрастує з яскравими кольорами та забезпечує високу читабельність тексту. Він створює відчуття прозорості і відкритості, що підкреслює наявність простору для нових ідей і змін у підходах до гендерних ролей. Таким чином, кольори не лише виконують естетичну функцію, але й гармонійно підсилюють ідеї подкасту

Для просування проєкту використовувалися кілька основних каналів комунікації з аудиторією. Повідомлення з описом подкасту публікувалися в офіційних соціальних мережах університету, зокрема в Instagram і Facebook. Також було створено окрему сторінку подкасту в Instagram, що дозволило сформувати власну інформаційну платформу для просування бренду. Зокрема, на цій сторінці було започатковано рубрики: «Естетика епізоду» — для візуального оформлення атмосфери подкасту, «Цитата героя» — для акцентування уваги на важливих думках героїв, та «Робочі моменти» — для

демонстрації процесу створення подкасту й формування образу прозорого, щирого комунікування з аудиторією.

За статистичними даними (див. Додаток Д), дописи на сторінці подкасту охопили загалом 1621 особу. З них 39,9 % становили підписники сторінки, тоді як 60,1 % – не підписані користувачі, що свідчить про ефективне охоплення нової аудиторії. Загальна кількість взаємодій з дописами становила 177 лайків, з яких 82,1 % надійшло від підписників, а 17,9 % – від сторонніх користувачів. Це вказує на високий рівень зацікавленості контентом з боку цільової аудиторії та потенціал для подальшого росту підписників.

Станом на 26 травня 2025 року на платформі Spotify подкаст має 7 підписників. Протягом останнього місяця подкаст отримав 384 покази, а загальна кількість прослуховувань за весь період його існування склала 76 разів (див. Додаток В). Найвищі показники має перший епізод – 18 прослуховувань. Другий та третій епізоди мають по 8 прослуховувань кожен. Четвертий епізод, як найновіший, ще не набрав остаточного охоплення і продовжує набирати аудиторію.

Щодо реакцій аудиторії, то на платформі Spotify кожен епізод отримав схвальні відгуки: перший – 10 позитивних оцінок, другий – 6, третій – 4, а четвертий – 2 (див. Додаток В). Окрім того, слухачі надсилали численні особисті повідомлення з коментарями, в яких відзначали актуальність тем, інтерес до подачі матеріалу та загальне задоволення від прослуховування. Жодного негативного відгуку зафіксовано не було, що підтверджує позитивне сприйняття проєкту цільовою аудиторією.

2.5. Технічні і програмні засоби

Технічне та програмне забезпечення відіграло важливу роль у створенні, обробці та поширенні подкасту «Зручно чи тісно?». На кожному з етапів виробництва використовувалися інструменти, які забезпечили якісний звук, зручність роботи з матеріалом і ефективну дистрибуцію контенту.

Для запису голосу застосовувався конденсаторний мікрофон Fifine A8, який забезпечує чистий і насичений звук із хорошою чутливістю, що є критично важливим для подкастингу. Завдяки кардіоїдній характеристиці мікрофон зменшує зайві шуми навколо, зосереджуючись на голосі мовця.

Монтаж аудіоматеріалів здійснювався в програмі Audacity – безкоштовному, багатофункціональному редакторі звуку. У програмі проводилася обрізка, вирівнювання рівнів гучності, додавання музичних підложок, ефектів, очищення шумів і фінальний експорт файлів у форматі .mp3.

Для підбору аудіоелементів – мелодій, шумів, музичних підкладок – використовувалися безкоштовні аудіобібліотеки з відкритою ліцензією. Зокрема, було задіяно ресурси Pixabay та Audionautix, які надають змогу легально використовувати композиції без порушення авторських прав.

Публікація змонтованих епізодів у відкритий медіапростір здійснювалася через платформу для подкастів, зокрема Spotif. Платформа забезпечує вільний доступ слухачів до аудіоепізодів, підтримку мобільного прослуховування та можливість інтеграції з іншими медіаканалами.

Розробка логотипа подкаста відбувалася у програмі Photoshop, де зручно було зробити ескіз. Програма забезпечила якісне зображення, та дозволила зробити деталізацію, щоб зображення виглядало стильно і за правила побудови растрового зображення.

Поширення та популяризація проєкту відбувалися через соціальні мережі та месенджери. Основну роль у залученні аудиторії відігравали Telegram, Instagram та Facebook, які використовувалися для анонсів нових епізодів, взаємодії зі слухачами, збору зворотного зв’язку та створення навколо подкасту інформаційного поля.

2.6. Зв’язок із творчим доробком (портфоліо)

Презентований подкастний проєкт «Зручно чи тісно?» пов’язаний із частиною наших попередніх матеріалів, створених і опублікованих упродовж навчання та проходження практик. Загалом наше портфоліо включає 30

публікацій у соціальних мережах, 15 інтернет-матеріалів, 10 радіоматеріалів і один телевізійний (див. Додаток Ж). Із десяти радіоматеріалів чотири є власне епізодами цього творчого проєкту. Інші шість подкастів охоплюють теми літератури, догляду за тваринами, студентського життя та гендерних стереотипів. Завдяки попередньому досвіду у створенні подкастного контенту, а також навичкам роботи з програмами аудіомонтажу, зокрема Audacity, нам було легше адаптуватися до форматів творчого проєкту.

До тематичного поля нашого проєкту належить і подкаст «Сестри по зброї», який ми створили у команді з Анжелікою Заставенко, Вікторією Сірмоі, Діаною Кулинич і Вікторією Івановою в межах курсу «Європейська журналістика миру». У ньому порушено питання дискримінації та стереотипного ставлення до жінок в армії. Також дотичним є інтерв'ю з журналісткою Яною Радченко, де ми обговорювали гендерні стереотипи в медіа – як щодо самих жінок-журналісток, так і в контексті контенту, який створюють медіа. Відповіді журналістки були використані у 2 епізоді подкасту «Зручно чи тісно?».

Зокрема, ще два важливі інтернет-матеріали повязані з нашим творчим доробком – «Любов до себе: егоїзм чи ні?» та «Що руйнує духовність у сучасному світі?».

Матеріал «Любов до себе: егоїзм чи ні?» розглядає питання особистісних меж, самоцінності та стереотипів навколо концепції любові до себе. Ця тема перегукується з основною ідеєю подкасту, де обговорюються гендерні ролі, очікування суспільства та вплив стереотипів на самоусвідомлення і прийняття власної індивідуальності.

У матеріалі «Що руйнує духовність у сучасному світі?» аналізуються сучасні виклики, які впливають на внутрішній світ людини – від надмірної інформаційної завантаженості до соціальних норм, які обмежують свободу самовираження. Ці ідеї доповнюють тематику подкасту, в якому через особисті історії, психологічні коментарі та фактчекінг розкривається, як суспільство формує тиск на особистість людей.

Більшість матеріалів мого портфоліо складають пости у соціальних мережах, а також розробка візуальних елементів, таких як меми, які допомагають більш ефективно комунікувати із аудиторією та робити інформацію доступнішою й цікавішою. Окрім цього, у портфоліо є публікації в інтернет-ЗМІ – замітки, інтерв'ю та аналітичні матеріали, що охоплюють суспільно важливі теми, зокрема гендерні стереотипи, права жінок і психологію, а також культурні питання, такі як література та музика.

Під час навчання та проходження практик я зосереджувалася на створенні різножанрового контенту, що дає змогу розвивати навички роботи з текстом і аудіо, а також візуальним оформленням. Загалом, цей досвід був корисним і сприяв кращому розумінню особливостей медіа-продуктів та потреб потенційної аудиторії. Матеріали, що тематично пов'язані з моїм бакалаврським проєктом, допомогли глибше дослідити обрану тему, удосконалити вміння у написанні текстів і монтажі аудіозаписів, а також підвищити рівень креативності в оформленні контенту подкасту «Зручно чи тісно?».

ВИСНОВКИ

Гендерні стереотипи залишаються стійким соціокультурним явищем, яке пронизує усі сфери життя, зокрема медіапростір. Їхнє існування зумовлено історичними, культурними та соціальними чинниками, а вплив – багатовимірний: від формування особистої ідентичності до конструювання суспільних норм. Аналіз різних наукових підходів до визначення поняття «гендерні стереотипи» показує, що попри різноманіття трактувань, усі вони вказують на їхню спрощеність, закріпленість у колективній свідомості та здатність формувати упередження.

Особливе занепокоєння викликає роль медіа в репродукуванні стереотипів через зміст журналістських матеріалів і дискримінаційне ставлення до жінок-журналісток. Водночас саме медіа мають значний потенціал для трансформації суспільних уявлень завдяки впровадженню гендерно-чутливої журналістики, розвінчуванню шаблонів і підтримці різноманіття.

Подолання гендерних стереотипів у медіа вимагає системної роботи: критичного осмислення контенту, просвіти як журналістів, так і аудиторії, а також зміни підходів до репрезентації чоловіків і жінок. Лише за таких умов можна сприяти формуванню справедливого, інклюзивного та вільного від дискримінації інформаційного простору.

У межах дипломного дослідження було детально опрацьовано теоретичну базу, пов’язану з подкастингом як сучасним медіаформатом. Проаналізовано наукові джерела, окрему увагу приділено жанровій класифікації подкастів.

Також у теоретичному блоці окреслено ключові переваги подкасту як жанру: гнучкість у споживанні, автономність вибору, розмаїття тем, авторська свобода, а також тісніший емоційний контакт зі слухачем. Розглянуто особливості звукового оформлення як інструменту емоційного впливу – зокрема використання шумів, музичних підкладів, що дозволяють створити глибоке занурення у світ подкасту.

На основі цих теоретичних засад було розроблено авторський творчий проєкт – подкаст «Зручно чи тісно?», що складається з 4 епізодів і присвячений темі гендерних стереотипів у сучасному суспільстві.

Усі епізоди мають різну будову, через екпереметування з форматами, щоб зробити подкаст більш цікавим. Звукова стилістика подкасту витримана у всіх випусках, що сприяє впізнаваності продукту.

У перший епізод подкасту «Зручно чи тісно?» ми використали скетчі із діалогами між акторами. Цей формат дозволяє наочно ілюструвати різні аспекти гендерних стереотипів через життєві ситуації та діалоги персонажів. Після скетчів в епізоді відбувається обговорення з експерткою у форматі інтерв'ю, що додає глибину і професійний погляд на тему.

Другий епізод подкасту фокусується на розповіді ведучої, думки якої підтверджують коментарі експертки. Такий формат дозволяє поєднати теоретичні аспекти з професійним аналізом, що створює цілісну і переконливу картину теми.

Третій епізод включає особисту історію героя, яка послідовно розкриває тему епізоду через життєві випробування та рішення героя. Після цього відбувається обговорення цих аспектів з експерткою, що надає контекст і психологічну аналітику подій.

Четвертий епізод подкасту пропонує дві історії героїв – дівчини і хлопця – які аналізуються з точки зору гендерних стереотипів їх вплину на особисте життя та суспільну роль. Цей формат дозволяє відобразити різноманітність досвіду та реакцій на гендерні очікування.

Проєкт було розміщено на платформі Spotify та поширено через соціальні мережі, що дозволило залучити аудиторію та протестувати ефективність формату. Є подібні за тематикою подкасти на медіаринку. Та стилістика нашого подкасту вирізняється з усіх проаналізованих конкурентів в дипломній роботі, що робить проєкт унікальним і перспективним для подальшого розвитку. У роботі також відображено зв'язок із загальним журналістським

доробком авторки, сформованим протягом 4 років навчання, до якого входять 56 матеріалів.

Перспективи вдосконалення проєкту охоплюють запрошення відомих гостей та розширення тем. Таким чином, подкаст «Зручно чи тісно?» є прикладом сучасного, креативного і соціально значущого медіапродукту, що поєднує теорію з практикою журналістики.

Отже, подкасти стали впливовим інструментом, здатним не лише інформувати та розважати, а й сприяти соціальним змінам. Завдяки доступності, варіативності форматів і можливості говорити на складні теми простою мовою, подкасти дедалі частіше використовуються для боротьби з гендерними стереотипами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бутиріна М. Процеси руйнації стереотипів у медіасередовищі. *Діалог: медіа-студії*. 2009. № 8. С. 129–138.

2. Верещак Т., Кісеолар К., Слободянюк О. Ґендерні стереотипи на заваді становлення ґендерної рівності в україні. *Актуальні проблеми державотворення, правотворення та правозастосування* : Матеріали наук. семінару, м. Дніпро, 9 груд. 2016 р. Дніпро, 2017. С. 402–419.

3. Декларація Тисячоліття Організації Об'єднаних Націй від 08.09.2000. *Верховна Рада України.* URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_621 (дата звернення: 15.04.2025)

4. Дмитровський О. Подкаст-програми та блоги: основні аспекти їх створення. *Теле-та радіожурналістика*. 2014. № 13. С. 210–213.

5. Дослідження «Її голос – мішень для них: гендерно зумовлене онлайн-насильство щодо українських журналісток». URL: https://wim.org.ua/materials/study-online-violence/ (дата звернення: 20.03.2025)

6. Дубровська А., Сеньга А. Персоналізовані медіа в сучасному інформаційному просторі. *«Історія, археологія, інформаційна, бібліотечна та архівна справа: актуальні проблеми науки та освіти»* : Зб. тез III Міжнар. наук. конф., 17 трав. 2024 р. URL: https://surli.cc/nahdbe (дата звернення: 18.03.2025)

7. Конституція України – Офіційне інтернет-представництво Президента України. *Офіційне інтернет-представництво Президента України*. URL: https://www.president.gov.ua/documents/constitution (дата звернення: 19.03.2025)

8. Кузьменко К. Подкаст для абітурієнтів як новий метод промоції вступної кампанії на прикладі університету Грінченка. *Соціокомунікаційні тенденції в медійному та науково-освітньому дискурсах* : матеріали Всеукр. науково-практ. конф., м. Київ, 22 трав. 2024 р. Київ, 2024. С. 221–224.

9. Мартинюк А. Конструювання гендеру в англомовному дискурсі. Харків : Константа, 2004. 292 с.

10. Родінова Н., Громська В. Подкасти: світовий досвід та поширення в Україні. *International Science Group*. 2021. С. 176–181. URL: https://surli.cc/toycgk (дата звернення: 18.03.2025)

11. Семенюта І. Оголошені переможці премії «Слушно-2024» від Megogo Audio. *Detector.media.* URL: https://surli.cc/ycrjgw (дата звернення: 18.03.2025)

12. Сидоренко Н., Скорик М.. Гендерні ресурси українських мас-медіа: ціна і якість : практичний посібник для журналістів та працівників ЗМІ. Київ. «К.І.С.», 2004. 76 с.

13. Ткалич М. Психологія гендерної взаємодії персоналу організації: дис. д-ра психол. наук. Київ, 2016. 500 с.

14. Українські ЗМІ опублікували у 2,5 рази більше негативних матеріалів про гендерну рівність, ніж позитивних – дослідження. URL: https://surl.li/xmexwj (дата звернення: 17.03.2025)

15. Шевченко З. Словник ґендерних термінів / Укладач З. В. Шевченко. Черкаси: видавець Ю. Чабаненко, 2016. 336 с. URL: http://a-zgender.net/ua/ (дата звернення: 19.03.2025).

16. Arguedas A. R., Mukherjee M., Nielsen R. K. Women and leadership in the news media 2024: Evidence from 12 markets. URL: https://surl.lu/harool (last accessed: 20.03.2025)

17. Colligan P. How To Podcast 2015: Four Simple Steps to Broadcast Your Message to the Connected Planet. URL: https://books.google.com.ua/books?id (last accessed: 19.03.2025).

18. Kreczu, I. Guzun, M.; Vasylik, L. A Textbook on Cross-media: a Textbook, Schiller Publishing House, Bonn / Germany – Sibiu / Romania. 2015. 140 p.

19. Leaper C. Gender and social-cognitive development. URL: https://doi.org/10.1002/9781118963418 (last accessed: 17.03.2025)

20. McKean E. The New Oxford American Dictionary. Second Edi-6. tion. Oxford University Press, 2005. 2051 p. URL: https://surl.li/rmqfhy (last accessed: 19.03.2025)

21. Number of podcast listeners worldwide from 2023 to 2027. URL: https://surli.cc/vxgbdx (last accessed: 20.03.2025)

22. Schlütz & Hedder. Aural Parasocial Relations: Host–Listener Relationships in Podcast. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19376529.2020.1870467 (last accessed: 17.03.2025)

ДОДАТОК А
ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ

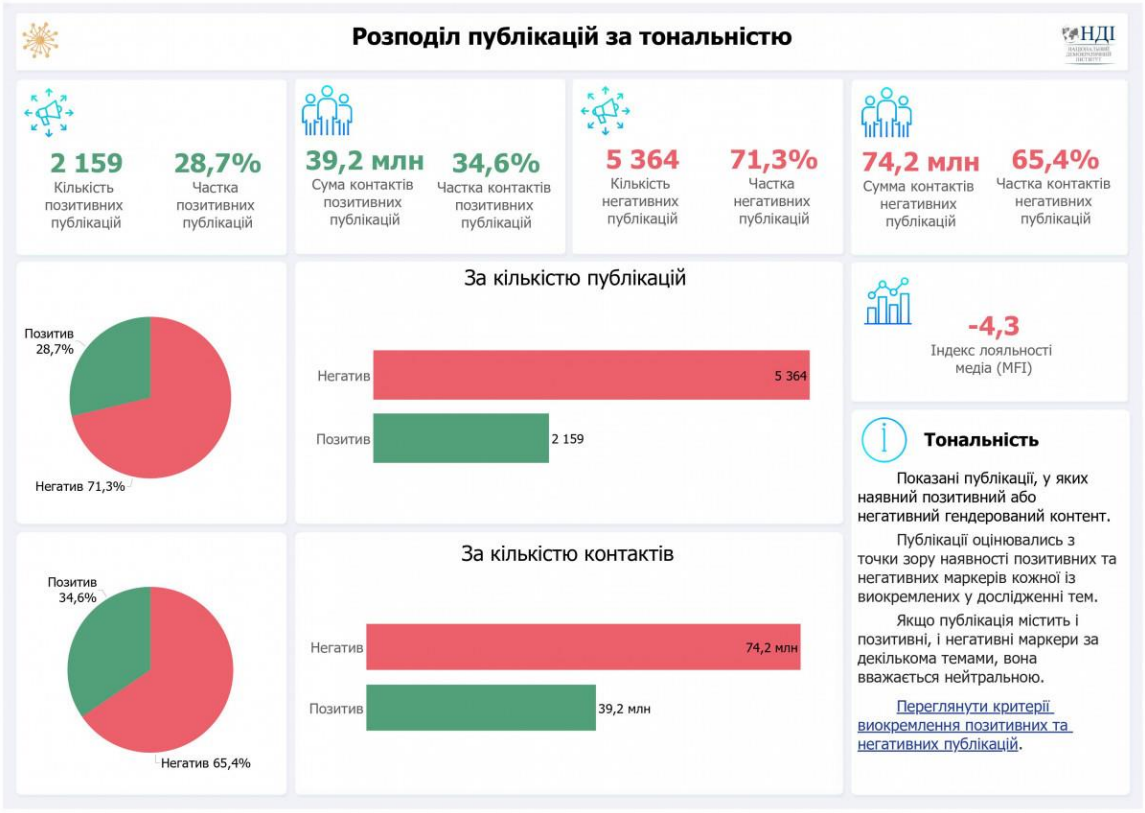


Рисунок А.1 – Результати дослідження «Гендерна рівність в українських ЗМІ»

Market	2020	2021	2022	2023	2024
US	41%	47%	50%	44%	43%
UK	29%	27%	38%	35%	40%
Finland	33%	27%	18%	36%	36%
South Africa	47%	60%	40%	20%	29%
Germany	27%	19%	17%	20%	25%
Hong Kong	13%	17%	18%	27%	25%
Spain		8%	20%	19%	25%
Brazil	22%	12%	7%	13%	23%
South Korea	11%	15%	13%	14%	20%
Kenya		27%	13%	13%	13%
Mexico	6%	6%	11%	5%	6%
Japan	0%	0%	9%	17%	0%

Data not collected for Kenya or Spain in 2020.

Source: Data collected by the Reuters Institute for the Study of Journalism on the gender of top editors at 200 news outlets in 2020 and 240 news outlets in 2021–2024.

Рисунок А.2 – Результати дослідження Reuters Institute



Рисунок А.3 – Результати дослідження «Її голос – мішень для них: гендерно зумовлене онлайн-насильство щодо українських журналісток»

ДОДАТОК Б
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРО СЛУХАЧІВ ПОДКАСТІВ ПО ВСЬОМУ СВІТУ

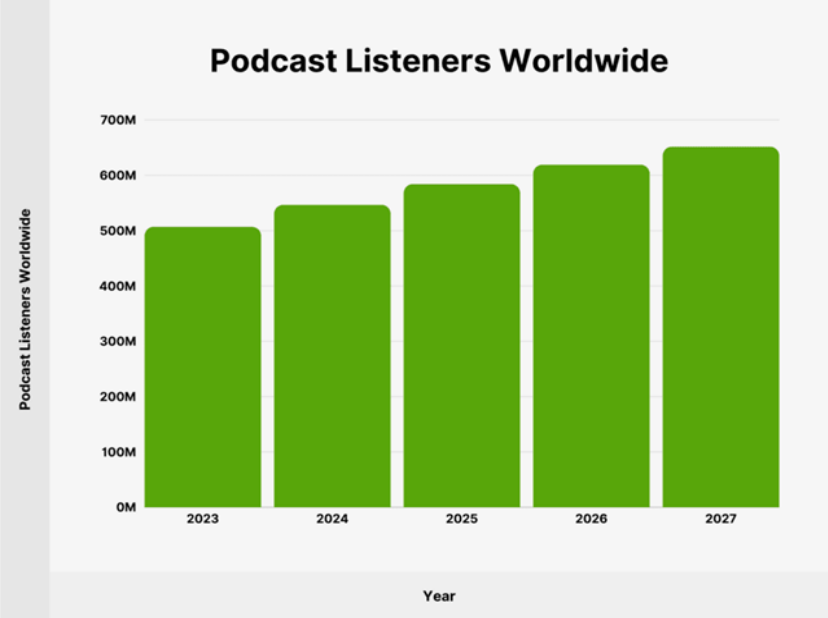


Рисунок Б.1 – Результати дослідження німецької онлайн-платформи Statista

ДОДАТОК В
СТАТИСТИЧНІ ДАНІ АУДИТОРІЇ ПОДКАСТУ «ЗРУЧНО ЧИ ТІСНО?»



Рисунок В.1 – Територіальне охоплення подкасту «Зручно чи тісно?» на Spotify станом на 26.05.2025



Рисунок В.2 –Дані про стать подкасту «Зручно чи тісно?» на Spotify станом на 26.05.2025

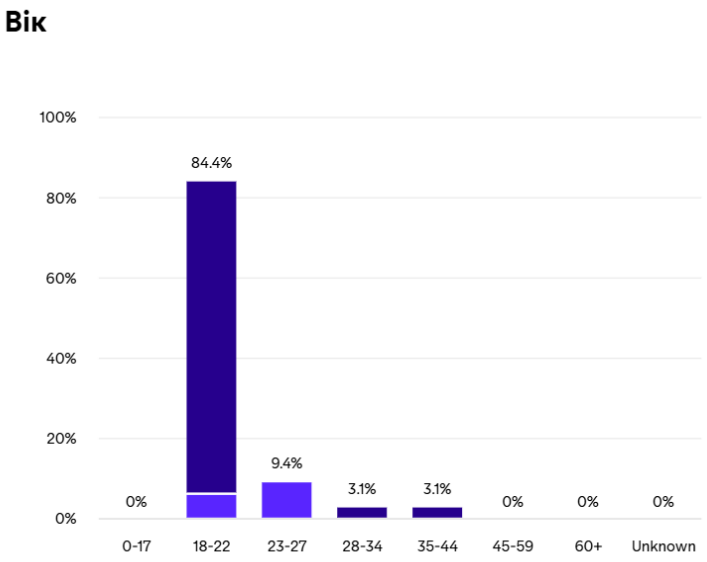


Рисунок В.3 – Показник вікового розподілу слухачів подкасту «Зручно чи тісно?» на Spotify станом на 26.05.2025

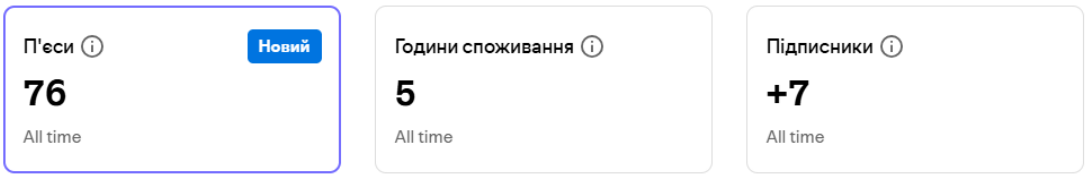


Рисунок В.4 –Загальна статистика подкасту «Зручно чи тісно?» на Spotify станом на 26.05.2025

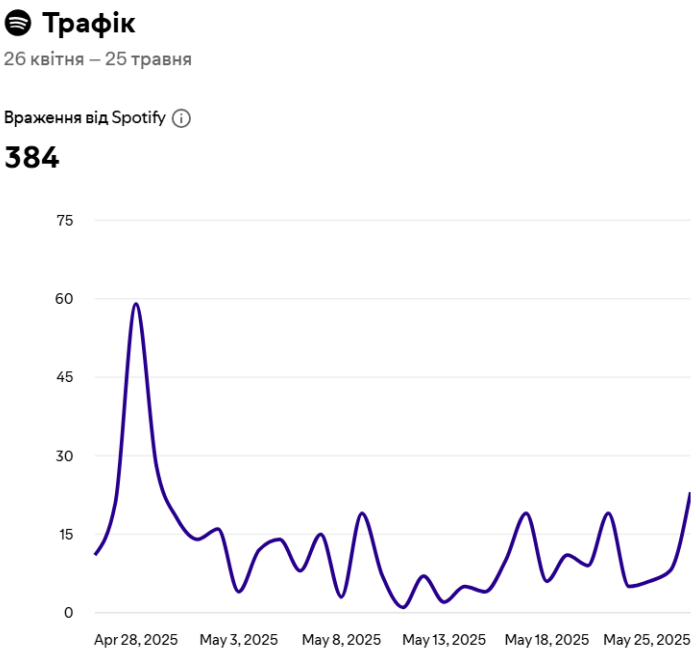


Рисунок В.5 –Трафік подкасту «Зручно чи тісно?» на Spotify станом на 26.05.2025

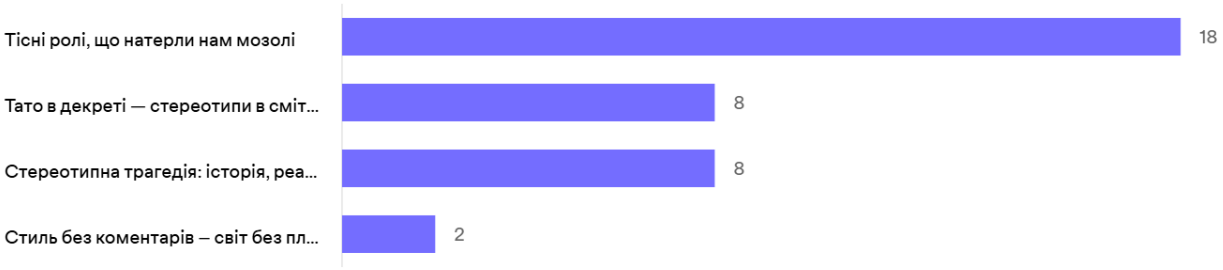


Рисунок В.6 –Показники прослуховувань епізодів подкасту «Зручно чи тісно?» на Spotify станом на 26.05.2025

ДОДАТОК Г

ЛОГОТИП ПОДКАСТУ «ЗРУЧНО ЧИ ТІСНО?»



Рисунок Г.1 – Логотип подкасту «Зручно чи тісно?»

ДОДАТОК Д
СТАТИСТИЧНІ ДАНІ АУДИТОРІЇ СТОРІНКИ INSTAGRAM ПОДКАСТУ



Рисунок Д.1 – Перегляди публікацій на сторінці Instagram подкасту «Зручно чи тісно?»



Рисунок Д.2 –Взаємодії з публікаціями на сторінці Instagram подкасту «Зручно чи тісно?»

ДОДАТОК Е
МОНТАЖНІ ЛИСТИ ДО ЕПІЗОДІВ ПОДКАСТУ

Епізод №1: Тісні ролі, що натерли нам мозолі.

Загальний хронометраж: 20 хв. 43 сек.

Заставка	
Музичне тло для ведучої. Відбивка	Вітаю, з вами Анна Шумкова, і це подкаст «Зручно чи тісно?». Тут ми говоримо про життя в рамках суспільних норм, очікувань і стереотипів. Що нам підходить як зручне взуття, а що давить, як старі кросівки, які вже давно варто було змінити? Розбираємося, де зручно, а де тісно, разом з експертами, історіями реальних людей і дотепними прикладами з життя. Бо «Зручно чи тісно?» – це про свободу бути собою. Поїхали!
Інформаційне музичне тло для ведучої Звук полювання на мамонтів; Звука крика чоловіка; Звук сміху жінки;	Сьогодні ми поринемо у питання гендерних ролей: що це таке, як вони виникли, та чому обмежують нас, незалежно від того, хто ми - чоловік чи жінка. Отже, спершу розберемося, що таке гендерні ролі. Це соціальні очікування, пов'язані з тим, як людина повинна поводитися, залежно від своєї статі. Вони включають стереотипи, які формуються в суспільстві та підтримуються через медіа, культуру та виховання. Гендерні ролі мають глибоке історичне коріння. Раніше вони допомагали розподіляти обов'язки для виживання, коли чоловіки займалися полюванням, а жінки - збиральництвом і домашнім господарством. Однак суспільство розвивається, а ці стереотипи продовжують жити, незважаючи на зміни. Сьогодні гендерні ролі можуть заважати і жінкам, і чоловікам. Наприклад, чоловіки часто стикаються зі стереотипом «мужності», який не дозволяє їм виражати емоції. Жінки, у свою чергу, стикаються з тиском на «жіночність» вважаються лагідними, поступливими. Такий тиск може обмежувати їх у кар'єрі, навчанні, повсякденному житті. Звернемося до міжнародної статистики. Наприклад, згідно з дослідженням Організації Об'єднаних Націй, у багатьох країнах існує значний розрив в оплаті праці між жінками та чоловіками. Жінки часто заробляють на 20% менше за своїх колег-чоловіків при тій самій роботі. В Україні ситуація також непроста. Згідно зі звітом Інституту демографії, жінки менше представлені на керівних посадах, а 34% чоловіків вважають, що домашні справи - це виключно жіночий обов'язок. Це створює додатковий тиск на жінок і обмежує чоловіків у сімейних ролях. Зараз ми послухаємо міні-історії про те, як гендерні ролі впливають на наше життя. Готові трохи подумати над цим? Отже, починаємо.
Театральна музика; Звук кроків по сцені; Звук друкування на ноутбуці; Музичне тло;	*Скетч 1* -Ти знову працюєш? Хіба не повинна бути з дітьми? Їм потрібна твоя увага! - Мамо, я ж пояснювала. Моя робота важлива, і я роблю це не тільки для себе, але й для розвитку дітей. Це допомагає нам забезпечити їм краще майбутнє. - Але ж «справжня мама» повинна бути вдома! Як ти можеш працювати і залишати дітей? Вони ростуть без твоєї уваги! Я не розумію, чому ти не можеш просто залишити цю роботу і піклуватися про родину, як слід.

Звук піднімання завіси; Звук оплесків;	- Мамо, я піклуюсь про родину. Але працювати я теж повинна. Діти бачать, як я працюю, і це дає їм приклад. Вони вчаться самостійності, відповідальності. - Приклад? Для чого їм цей приклад, коли ти замість того, щоб бути з ними, сидиш перед тим комп'ютером? - Моя робота не забирає мою увагу від дітей. Я проводжу з ними багато часу, ми разом граємо, навчаємося, і я завжди поруч. - Ні, ти не розумієш… Я лише намагаюсь тебе врятувати від помилок, які можуть вплинути на дітей.
Музичне тло для ведучої	Ця ситуація демонструє типову боротьбу між традиційними уявленнями про роль жінки в родині і сучасними поглядами на жінку як на особистість з правом на професійний розвиток і самореалізацію. В основі ситуації лежить гендерна нерівність, коли жінка змушена вибирати між ролями «матері» і кар'єристки. Це створює моральний тиск, бо суспільство та найближче оточення зазвичай не готові прийняти концепцію жінки, яка поєднує обидві ролі. Детальніше зрозуміти проблему гендерних стереотипів нам допоможе наша гостя — клінічна психологиня Маргарита Єрошенко.
Музичне тло для героїв СХ: 00:47-03:16	*1. Маргарито, як можна пояснити різницю в уявленнях про роль жінки між поколіннями, і що може допомогти скоротити цей розрив?* І якщо зібрати в одній кімнаті три-чотири послідовних покоління, то ми побачимо суттєву різницю в досвіді, світогляді і цінностях. Є таке уявлення, знову ж таки воно дещо стереотипне, що для старшого покоління такі притаманні цінності сім'ї, де справжня реалізація жінки заключається в функції виховання і задоволенні базових потреб членів родини. Звідти тягнуться ще досі такі випадки низького очікування від жінки на роботі, або щось на кшталт пріоритетності керівних посад виключно для чоловіків, або пріоритетно для чоловіків, або фраз типу «ти наша прикраса колективу» і ще щось в цьому дусі. І одночасно для таких жінок, вклад який знецінюється на роботі, для них існують високі вимоги стосовно материнства, організації побуту, наприклад. Вони несуть відповідальність чомусь одні вони за здоров'я всіх членів родини, включаючи дорослих членів своєї родини, наприклад, чоловік, за здоров'я або за вигляд домашніх улюбленців, за успіхи, зовнішній вигляд дітей, за зовнішній вигляд свого чоловіка і так далі. Звичайно, що зміни в економіці, технології і ще розвиток феміністичного руху вплинув на уявлення про роль жінок і чоловіків. І вже наступне покоління, воно росло в епоху інтернету і соціальних мереж. І там вже зрозуміло, що жінка мала більша свободу в виборі свого шляху. Для якісної комунікації не слід відкривати очі, так би мовити, своїм батькам, там, бабусям, дідусям, і казати, що старше покоління, ви неправильно живете це життя. Просто деякі стратегії минулого, які раніше були виправданими, вже втрачають свою актуальність. І, з іншого боку, прагнення відповідати декільком ролям одночасно теж має свої недоліки. Краще робити такі поступові кроки на зустріч один одному. Перший - це побачити відмінності, обставин і визнати цю відмінність, цю різність. При цьому нові обставини ні в якому разі не скасовують досвіду представника будь-якого покоління. І другий - це визначити спільну мету сім'ї і розподілити ролі, що найкраще виходить, та хто чого прагне. Важливо пам'ятати, що найфункціональніші і найздоровіші є ті сім'ї, які не є чайлд-центрованими, і щастя кожного члена сім'ї важливо. *2. Які економічні та психологічні переваги можуть бути у жінок, які*

	працюють і мають можливість реалізовувати себе професійно? Як це впливає на сім'ю та дітей?
СХ: 03:25-04:16	Баланс ролей в парі важливий для функціонування сім'ї. Нормально, коли сім'я розподіляє обов'язки, там мама займається домом, наприклад, тато працює, чи навпаки. От якщо так всім зручно і безпечно. Але в моєму терапевтичному досвіді траплялися ситуації, коли клієнтки мали економічну залежність від чоловіка або близького оточення. Такі, здавалося б, економічні вигоди, вони потім призводять до нерівності прав в сім'ї та до нехтуванням потреб у жінки. Це одна з ознак співзалежних стосунків, до речі. Тому наявність роботи має багато переваг, як для самих жінок, так і для їх сімей. Це фінансова незалежність, економічна безпека, вклад в сімейний бюджет, особистий розвиток, підвищення самооцінки, розширення кола спілкування і рівноправність сім'ї несе позитивний приклад для наслідування дітьми.
СХ: 04:26-05:33	*3. Розкажіть про конкретні приклади або дослідження, які показують позитивний вплив на дітей, коли обидва батьки активно займаються професійною діяльністю?* Мені невідомі приклади досліджень на цю тему та переваги професійної реалізації обох батьків для дитини досить суттєві. Діти, які виростають у сім'ях, де обидва з батьків працюють, мають більше можливостей спостерігати різноманітні професійні ролі і це потім сприяє формуванню їх власних життєвих цілей та інтересів. Також, коли батьки працюють діти з раннього віку навчаються бути більш самостійними, оскільки їм доводиться брати на себе більше відповідальності за себе та свої справи в розвагах наприклад. Це може мотивувати до навчання та досягнення власних успіхів у сім'ях, де двоє батьків працюють діти з раннього віку бачать, що жінки і чоловіки можуть виконувати однакову роботу і брати рівну участь у домашніх справах. І це сприяє формуванню більш рівних гендерних ролей. Також потім не буде спотвореного такого світобачення, що мама гарна, а тато працює. Ну і, звичайно, дуже важливо, щоб діти весь цей час знаходилися у безпеці, а батьки знаходили потім баланс між роботою і сім'єю і приділяли достатньо часу. І при цьому, щоб ця присутність була якісною.
СХ: 05:41-07:04	*4. Як можна підтримати жінок, які перебувають у подібних ситуаціях, щоб вони не відчували провину за поєднання кар'єри та материнства?* Давайте будемо відвертими далеко не у всіх українок таке поєднання ролей є зваженим вибором. Часто це просто необхідність, яка спричинена або відсутністю партнера, або не залученістю партнера, або економічними потребами. І таких жінок, і дітей в принципі всіх жінок хочеться підтримати, показати їм цінність, їх нормальність. Я би тут хотіла згадати Дональда Віннікотта - це британський психоаналітик. І він колись запропонував, і так, мені пригрілося концепція достатньо хорошої матері, вона це така повна протилежність ідеалізованого образу ідеальної матері. Віннікотт стверджував, що прагнення бути ідеальною матір'ю може призвести до ще більшої шкоди більшої травматизації, ніж користі. Причому як для матері, так і для дитини. Тут звертайте увагу на те, що хороша мама, вона не ідеальна. Але достатньо вона забезпечує дитині базові потреби в безпеці харчування, любові, хороша мама достатньо хороша, мама здатна до помилок і визнання цих помилок. Вона гнучка й адаптивна і допомагає дитині розвиватися, в тому числі і самостійно. Теж і пам'ятайте про такі речі, як здоров'я і сон? і піклування про себе. Спрощуйте домашню рутину залучити партнера або родичів до розподілу

Відбивка	домашніх обов'язків, і вихованню дітей шукайте підтримку у спілкуванні та у спеціалістів.
Музичне тло для ведучої	Отже, ми щойно побачили ситуацію, яка демонструє, як жінка стикається з непростим вибором між кар'єрою і сім'єю, постійно відчуваючи тиск очікувань з боку суспільства. А тепер уявімо, що опинились по інший бік цієї проблеми - поглянемо на те, як чоловіки відчувають тягар ролі «голови родини». І хоча здається, що в цих ситуаціях протилежні проблеми, насправді вони переплітаються, адже стереотипи обмежують і чоловіків, і жінок. Давайте послухаємо, як це виглядає на практиці.
Театральна музика; Звук кроків по сцені; Музичне тло; Звук піднімання завіси; Звук оплесків;	*Скетч 2* - Ну, я нарешті вдома… Це був важкий день. Потрібно буде ще трохи по працювати пізніше. Ти вже давно на ногах? - Так, я трохи зайнята, але все під контролем. Ти як - все нормально на роботі? - Нормально... але ти ж знаєш, я працюю для того, щоб ти займалася всіма домашніми справами. Я ж голова родини! Це моя відповідальність забезпечувати нас. - Але я теж працюю, Матвію. Ти не один, хто приносить гроші в сім'ю. Я працюю не менше, ніж ти. І це не означає, що я не піклуюсь про родину. - Олено, ти ж розумієш, що я маю бути тим, хто забезпечує нас фінансово! Це чоловіча роль - бути головою родини. Ти ж, як мама, повинна підтримувати мене і зберігати домашній затишок. Це твоя відповідальність! - Чому для тебе важливо, щоб я виконувала роль матері та дружини? Я підтримую тебе, але ти також маєш підтримувати мене. І ти не єдиний, хто може нести цей тягар. - Але так було завжди… Мій батько все життя працював і вважав, що жінка має залишатися вдома.
Музичне тло для ведучої Відбивка	Ця ситуація відображає стереотипи про традиційну гендерну роль чоловіка як «голови родини», який відповідає за фінансове забезпечення сім'ї. У стереотипному уявленні, яке часто підтримується через традиції, культуру та медіа, чоловік вважається тим, хто має нести основний фінансовий тягар і забезпечувати матеріальне благополуччя родини. У свою чергу, жінка зазвичай уявляється як та, хто займається домашніми справами і турбується про дітей.
Музичне тло для героїв СХ: 08:18-09:17	*1. Отже, Маргарито, як стереотипи про роль чоловіка як «голови родини» можуть впливати на емоційний стан чоловіків, які не можуть або не хочуть відповідати цим стандартам?* Здавалося б, чоловіки менше потерпають від соціального тиску, але ні наслідком патріархального устрою є велике очікування та стереотипи про контроль і відповідальність за всю родину, стереотипи про роль чоловіка як про годувальника в сім'ї можуть чинити значний тиск на чоловіків, які не хочуть або не можуть вписуватися в цей шаблон. Цей тиск потім призводить до різних емоційних переживань. Це може бути почуття невдачі, тривога за майбутнє, почуття безсилля, ізоляція, фрустрація, зниження лібідо. Безліч прикладів хімічних залежностей мають саме такий фон. Зрештою, чоловік може втратити сенс життя, якщо його особистість побудовано навколо цієї ролі і взагалі, з ніякою більше роллю не ідентифікується. В медіа висвітлювалась багато прикладів вчинення самогубств, коли чоловік розумів, що його помилка призвела до складної фінансової ситуації для родини, на жаль.

	2. Які наслідки для стосунків можуть виникати, коли один з партнерів, особливо чоловік, відчуває, що його роль забезпечувача піддається сумніву?
СХ: 09:27-09:58	Це призведе до збільшення напруженості і конфліктів частими фразами будуть образи та звинувачення. Партнери будуть звинувачувати один одного в поточній ситуації і що ще більше поглиблює розкол. Також між партнерами може виникнути конкуренція за домінування в сім'ї, а це впливає в тому числі і на інтимні стосунки в парі теж, і в цілому партнера в парі можуть стати менш емоційно-доступними один для одного, і це теж тільки підсилює почуття недовіри.
	3. Яким чином такі конфлікти можуть бути вирішені, щоб зняти тиск з обох партнерів?
СХ: 10:03-11:26	Намагайтеся розподіляти обов'язки справедливо, і при цьому будьте чесними. Чи є наразі у вас бажання і можливість виконати свої обов'язки, обговорювати це з партнером. Також будьте готові на компроміс. Це не завжди для нас зручна історія, але це завжди спроба зробити крок до партнера і завжди поліпшує відносини. Будьте гнучкими, інколи буває так, що треба підхопити, скажімо так, зобов'язання партнера і це теж викликає довіру і поліпшує стосунки. Власним прикладом демонструєте дітям, що таке гнучкість ролей, та що таке відсутність гендерних стереотипів і святкуйте такі маленькі сімейні перемоги. Підтримуйте один одного. Навіть якщо здається, що ініціатива партнера якась дивна і вашому уявленням про гендерну ідентичність не відповідає. Якщо ви бачите, що ваша така проблема глибше, то звертайтеся до сімейних психологів. Там ви з партнером можете розглянути, подивитися так де ж у вас є відмінності. Та дійти згоди до того, як можна свої потреби побачити та в цій сім'ї втілити, якщо це можливо. Так, якщо ця потреба якимось чином не задовольняється.
	4. Як можна допомогти чоловікам та жінкам переосмислити свої ролі в родині, щоб уникнути внутрішніх конфліктів, які виникають через гендерні стереотипи?
СХ: 11:35-13:56	Я рекомендую таку вправу. Створіть спочатку з партнером безпечний простір для розмови. Знайдіть час, коли ви обидва спокійні і готові до неї. Перш за все рекомендую партнерам згадати ціль їх спільного життя і переваги життя в парі. Так, коли вони формували пару, що їх об'єднувало, що було гарного. Згадати, що зараз добре виходить в парі, навіть коли здається, що не виходить нічого. Потім визнати конкретні проблеми і спробуйте тут чітко сформулювати, що вас турбує, наприклад, конкретно фінансова ситуація. Далі візьміть по аркушу паперу, і кожен з вас випишіть свої уявлення. Про сім'ю і розподілення ролей. Тут ви можете прям сміливо згадувати батьківські установки, яким ви можливо користуєтесь, а можливо, здається, що це вже прям ваша така батьківська, яка вже стала дуже рідною. Запишіть ті, які згадайте те, що стосується сім'ї, пари, розподілення фінансів, наприклад, розподілення ролей, хто що повинен там, жінка повинна, чоловік повинен і так далі. Далі потім після того, як ви записали, передивіться ці переконання, які ви писали. Інколи так навіть прямо часто там бувають такі протиріччя. І якщо перечитати приміряти всі на себе, то виявляється, що жити по цим переконанням складно, неможливо. І такі люди дуже часто їх можна уявляти нещасними. Спробуйте піддати ці переконання критиці, так прямо подивіться на них з увагою на ті, які вам не підходять переформулюйте так, щоб воно звучало екологічно і підтримуючи. Після цього перечитайте

Відбивка	знову і висловить свої почуття до партнера. Спробуйте це робити акуратно, не перебиваючи один одного. І спробуйте зрозуміти точку зору партнера. Спробуйте знайти рішення, яке задовольнить обох партнерів. І перегляньте традиційні ролі обговоріть, чи відповідають традиційні ролі чоловіка і жінки вашим сучасним реаліям зараз в родині і підтримуйте один одного в досягнення особистих цілей, незалежно від того, прив'язані вони пов'язані вони з кар'єрою чи з іншими сферами життя.
Музичне тло для ведучої	Стереотипи обмежують нас усіх. Це рамки, які тримають нас у полоні минулого. Але ми маємо вибір: залишити їх позаду і жити так, як зручно нам. Пам'ятайте, суспільство змінюється тоді, коли кожен з нас починає змінювати свої уявлення. Давайте обирати свободу бути собою, не озираючись на очікування інших. З вами була Анна Шумкова і подкаст «Зручно чи тісно?».
Відбивка	

Епізод №2: Стереотипна трагедія: історія, реальність і медіа.

Загальний хронометраж: 9 хв. 28 сек.

Заставка	
Музичне тло для ведучої Відбивка	Вітаю, ви слухаєте подкаст «Зручно чи тісно?», з вами Анна Шумкова. І сьогодні ми поговоримо про гендерні стереотипи: звідки вони взялися, чому досі існують і як їх долають у сучасному світі. А також про роль медіа у руйнуванні чи, навпаки, закріпленні стереотипів.
Музичне тло для ведучої Звуки мітингів. Звук стук суддівського молотка.	Гендерні стереотипи мають глибоке історичне коріння. У деяких давніх цивілізаціях, як-от Стародавній Єгипет, жінки могли мати владу, власність і вплив. Проте з утвердженням патріархальних моделей, особливо в Греції, Римі та середньовічній Європі, права жінок суттєво обмежилися, зводячись до ролі дружини й берегині домашнього вогнища. У XIX столітті почалася активна боротьба за права жінок. Переломним моментом стала Сенека-Фоллська конвенція у США, яка започаткувала жіночий рух за виборче право. У Великій Британії суфражистки, очолювані Еммелін Панкгерст, влаштовували протести й громадянську непокору. Ці зусилля призвели до надання виборчих прав жінкам у США та Британії. У другій половині XX століття активізувався рух за подолання гендерної нерівності. Феміністки другої хвилі боролися за рівну оплату праці, доступ до освіти та репродуктивних прав. Важливим кроком стала Конвенція ООН 1979 року, яка зобов'язала держави протидіяти дискримінації щодо жінок. Попри досягнення, гендерні стереотипи залишаються актуальними. В Україні, наприклад, жінки в середньому заробляють на 18,6 % менше за чоловіків, часто стикаються з «скляною стелею» та упередженнями на роботі. Хоча в країні діють закони про рівні права

Відбивка	й ратифікована Стамбульська конвенція, багато норм не реалізуються повною мірою, а реальна рівність потребує подальшої роботи. Медіа також мають величезний вплив на те, як ми сприймаємо світ навколо. Вони не лише передають інформацію, але й формують уявлення про різні аспекти життя, включаючи гендерні ролі. Однак, чи завжди це відображає реальність, чи, може, деякі образи є штучно нав'язаними? Про це трохи більше нам розповіла журналістка Центру прав людини ZMINA Яна Радченко.
СХ: 1:13 – 2:11 Музичне тло для героїв Відбивка	*Коментар Яни Радченко:* Гендерні стереотипи в медіа поки що нікуди не поділися. Вони залишаються доволі стійкими через те, що існує низка причин. По-перше, це просто звичка і суспільства, і самих медійників. Тобто, норми, які формувалися десятиліттями, досі відображаються в контенті, як у новинах, так і у розважальних форматах. Ну, і друга причина - це те, що медіа доволі часто орієнтується на масову аудиторію, на так звані традиційні ролі, де чоловіки сильні, жінки слабкі. Все це сприймається як доволі зрозумілі і комерційно вигідні речі. Я бачу, що навіть у прогресивних виданнях ці шаблони іноді відтворюються через брак часу або глибшого аналізу. Розмови про рівність справді стають гучнішими, але їхнє втілення в медійному просторі потребує більшої свідомості і зусиль від усіх учасників і учасниць процесу. Тобто і від аудиторій, і від власних працівників і працівниць медіа.
Музичне тло для ведучої Відбивка	Також попри те, що у багатьох сферах жінки мають високий рівень кваліфікації, їх значно рідше запрошують до медіа як експерток. Це свідчить не лише про брак рівності, а й про глибше стереотипне уявлення про те, кому «належить» експертність. Про те, чому так відбувається і як це змінити, продовжує розповідати Яна Радченко.
СХ: 4:18 – 5:14 Музичне тло для героїв Відбивка	*Коментар Яни Радченко:* Одна з причин - це стереотипне сприйняття експертності, де чоловіків традиційно асоціюють з авторитетом у серйозних в лапках, темах, таких як політика, економіка і спорт навіть, а жінок частіше запрошують коментувати соціальні або культурні питання. Друга причина, вона більш практична - це те, що редакції часто звертаються до вже знайомих спікерів, серед яких, судячи з усього, більшість чоловіків. Я бачу, що багато кваліфікованих жінок залишаються поза увагою медіа, хоча їхній внесок у розвиток нашого суспільства дуже великий, не менший, ніж внесок чоловіків. Для змін потрібен такий особливий підхід - це створення баз даних з контактами експерток. До речі, «Повага» декілька років тому цим займалася. У них є база, яка називається «Спитай жінку». Далі – свідоме залучення жінок до коментарів і знов таки просвітницька робота з редакціями.

Музичне тло для ведучої Відбивка	Однак гендерні стереотипи в медіа проявляються не лише у браку жіночої експертності чи відсутності жінок у ключових позиціях. Є й менш видима сторона - це систематичне знецінення, дискримінація та цькування, з якими зіштовхуються журналістки у своїй професійній діяльності. Про цю сторону медіареальності нам також розповіла Яна Радченко.
СХ: 7:15 – 8:14 Музичне тло для героїв Відбивка	*Коментар Яни Радченко:* Так, я неодноразово це помічала, що до жінок журналісток в Україні ставляться інакше, ніж до чоловіків, і це відчувається на різних рівнях. Наприклад, я пам'ятаю, що коли я навчалася в університеті, я проходила практику в одному з запорізьких медіа, мене відправили на захід до 9 травня. Мені треба було взяти коментар у ветерана, і він взагалі відмовився зі мною говорити, бо це не жіноча тема. Я бачила, як він спілкувався з якимсь оператором місцевого телеканалу, але от жінкам, дівчатам він взагалі нічого не розповідав цей ветеран. Це може зараз трохи такий тригерний приклад, але чомусь його дуже запам'ятала і досі згадую цю ситуацію. Ну і я знаю про те, що якщо тема чутлива, як права жінок чи війна, то погроза чи приниження в соцмережах до жінок стають агресивнішими, ніж до їхніх чоловіків-колег.
Музичне тло для ведучої Відбивка	Все ж таки зміни в медіа можливі, якщо ми не зупинятимемося на досягнутому, а продовжимо працювати над розширенням уявлень про норми й ролі. Про те, якими кроками українські редакції можуть наблизитися до більш інклюзивного та різноманітного простору - ділиться Яна Радченко.
СХ:11:38 – 12:24 Музичне тло для героїв Відбивка	*Коментар Яни Радченко:* Я бачу майбутнє українських медіа доволі оптимістично, але за тією мовою, що ми не будемо зупинятися. Я думаю, що з часом стеротипи відійдуть на другий план. Якщо медіа стануть більш сміливими, більше показуватимуть різноманітність, залучатимуть більше людей, лунатимем більше голосів. Але для цього треба змінити кілька речей. По-перши дати журналістам і журналісткам більше знань, про гендерну чутливість, через навчання. По-друге, залучати жінок на керівні посади в редакціях - це впливає на гендерну оптику. Ще медіа мають бути готові ризикувати, виходити за рамки звичного. Навіть якщо аудиторія не одразу це прийме. Я вірю, що ми рухаємося у правильному напрямку. Ми рухаємося до цього, ми рухаємося до змін. І якщо у такому ж темпі ми будемо це робити, вони справді відбудуться.
Музичне тло для ведучої	Отже, боротьба з гендерними стереотипами триває вже століттями. Ми зробили значний крок уперед, але ще багато роботи попереду. Чи стане світ місцем, де кожен може бути собою без страху осуду? Це залежить від нас. Як слухачі, ви теж можете впливати на ситуацію. Споживати якісні

	матеріали, підтримувати незалежну журналістику, так ви робите інформаційний простір чеснішим і збалансованішим. Якщо ви побачили сексистський заголовок або гендерно упереджений матеріал – реагуйте, пишіть у редакції, звертайте увагу журналістів на проблему. Маленькі дії кожного можуть привести до великих змін. І тоді нікому з нас не будуть тиснути ці кросівки чи туфлі від бренду «Стереотип». Дякую, що були зі мною. Це був подкаст «Зручно чи тісно?» з Анною Шумковою. Почуємося у наступному випуску!
Відбивка	

Епізод №3: Тато в декреті – стереотипи в сміттєвому пакеті.

Загальний хронометраж: 19 хв. 3 сек.

Заставка	
Музичне тло для ведучої Відбивка	Вітаю вас у подкасті «Зручно чи тісно?» Це місце для чесних розмов про гендерні стереотипи, їхній вплив на наше життя та виклики, які ми долаємо на шляху до рівноправного суспільства. Мене звати Анна Шумкова, і сьогодні ми поговоримо про тему, яка досі викликає багато дискусій - тато у декреті. Чому, коли батько вирішує піти у декретну відпустку, це все ще сприймається як щось незвичне? Як суспільство реагує на чоловіків, які беруть на себе основну роль у догляді за дитиною? І як це впливає на їхнє життя, кар'єру та родину? За даними UNICEF 2024 року приблизно 3-4% чоловіків в Україні скористалися відпусткою по догляду за дитиною. Для порівняння, у Німеччині в липні того ж року було повідомлено про зростання частки чоловіків, які беруть декретну відпустку, до сорока шести цілих двох десятих відсотка серед сімей, чиї діти народилися у 2021 році. Про це свідчать нові дані Німецького Федерального статистичного відомства. Натомість я маю чудову нагоду поговорити з чоловіком, який на власному досвіді відчув, що означає бути татом у декреті. Григорій Фесенко поділиться своїми переживаннями, відкриттями та труднощами.
Музичне тло для героїв СХ:00:43 – 01:20	*1. У суспільстві досі зберігається уявлення, що основний догляд за дитиною - це переважно жіноча відповідальність. Водночас все більше чоловіків обирають або погоджуються взяти декретну відпустку, що може бути як свідомим вибором, так і вимушеним рішенням через обставини. Це часто викликає неоднозначну реакцію з боку оточення та суспільства загалом. Григорію, що саме підштовхнуло вас до рішення піти в декрет?* Коли ми з дружиною планували дитину, ще тоді ми піднімали тему, хто буде в декреті. І тоді жартували, що типу це буду я. І от пройшло багато часу, і я в декреті. Можна сказати, дожартувалась. Насправді,

	не все так однозначно. Дружина працює з дому, тому вона завжди поруч. І можна сказати, що ми двоє в декреті. Нещодавно я почав інколи виходити на роботу. Тому ми з дружиною плануємо так свою роботу, що коли я працюю, вона була з донечкою. Або навпаки. Так і живемо.
	2. Чоловіки, які беруть на себе основну роль у догляді за дитиною, часто стикаються з нестачею підтримки або навіть осудом. Такий вибір може йти врозріз зі звичними уявленнями про «чоловічу» та «жіночу» роль у сім'ї, тому на початку шляху важливою стає реакція найближчого оточення - друзів, родини, колег. З якими найбільшими труднощами ви зіткнулися на початку?
СХ:01:32 – 02:05	Чесно скажу, мені байдуже на те, що бути в декреті для чоловіка, це типу щось немужнє, ми обоє брали участь створені доньки, і ми обоє її батьки, у нас дівчинка, тому роль батька дуже важлива в її житті, як і мами. Чи підтримували мене друзі, або батьки, та якось не було теми, розмовити про це. Я сказав, що я буду в декреті, і вони такі: «О, ну прикольно», бувають такі питання «Як воно?», та і все.
	3. Часто можна почути стереотипи про те, що чоловіки не справляються з доглядом за немовлятами так само добре, як жінки. Як ви відчували себе в ролі основного доглядача?
СХ:02:25 – 03:18	А що за стереотипи? Типу, чоловік не зможе переодягти, чи не зав'яже хвостик, чи не зможе одночасно робити 2-3 вправи. Якщо за кермом людина може говорити по телефону, їсти і переключати передачі, то що не можна це зробити з дитиною. Все одночасно, я маю на увазі. Звісно, у мене немає молока з грудей, але з іншим всім я можу справитись. Знаєте, є деякі кадри, які говорять, що жінка має доглядати за дитиною, а чоловік заробляти. То явно, радянські погляди і мені відверто шкода таких людей. Неважливо, чоловік таке каже, чи жінка. Хто сказав, що не можна заробляти з дому.
	4. Коли тато бере декретну відпустку, це може змінити стосунки в парі. Хтось каже, що стало більше підтримки й розуміння, а хтось - що з'явились нові труднощі чи навіть конфлікти. Як це вплинуло на ваші стосунки з дружиною?
СХ:03:28 – 04:18	Ну, навіть не знаю, ніяк мабуть не вплинуло. Ну, хіба що переписка з дружиною переросла в «О, дивись, що мала навчилась, або купи там памперси», або там ми скидуємо одне одному відосіки, як мала сміється, або няшні її прикольчики. Звісно, буває сваримося, як і всі пари, не без цього, але і намагаємося вирішувати проблеми теж. Ми звичайна сім'я. Ну, моя любов помножилась, бо у мене тепер дві дівчинки. І букет купляти потрібно і дружині, і донечці.
	5. Що ви відкрили для себе нового про батьківство і про себе особисто за цей період?
	Насправді, не так вже і просто бути в декреті, як здається. Це потрібно бути включеним 24 на 7. А мені тим паче 25 на 8. Бо я можу

СХ:04:22 – 05:17	щось не почути, тому моя увага дуже максимальна. Так, є якісь дивайси, які спрощують життя. Як відео няня, але все одно. І дуже багато нового відкрив про Оксану, і про себе. Наприклад, ми гарні аніматори. І я не знав, що моя дружина багато знає пісень і чистомову. І не знав, що я особисто можу писати багато віршів експромтом. І це дуже прикольно. Я хочу бути таким батьком, щоб моя донька знала і відчувала, що тато і мама будуть завжди на її боці. І порвуть всіх. *6. Григорію, які поради ви дали б чоловікам, що замислюються над декретною відпусткою, але вагаються через страх суспільного осуду або фінансових труднощів?*
СХ:05:29 – 06:02 Відбивка	Який осуд? Це стосунки виключно вашої дитини. Якщо у вас склалась така ситуація, де потрібно, щоб чоловік був з дитиною, то чому ні? Грошей завжди буде мало, а сім'я на то й сім'я, щоб підтримувати одне одного іти на компроміс. Я бажаю, кожній сім'ї мати порозуміння, повагу одне до одного і цінувати те, що ви вибудували протягом всього часу. Дитина - це не проблема і не тягар. Це маленький комочок великого безмежного щастя.
Музичне тло для ведучої Відбивка	До речі, згідно з дослідженням проведеним Університетом штату Пенсільванія - діти, які проводять більше часу наодинці зі своїм батьком, демонструють вищий рівень самооцінки та кращі соціальні навички. А тепер давайте подивимося на цю ситуацію ширше. У XXI столітті ми поступово переосмислюємо традиційні уявлення про сім'ю та розподіл обов'язків. Батьківство перестає бути лише обов'язком жінки - це рівноправна відповідальність обох партнерів. І татусі, які вирішують піти в декрет, не просто змінюють своє життя, а й розширюють уявлення суспільства про роль чоловіка у вихованні. Поговоримо з практичною психологинею Мариною Желтовою, яка допоможе нам розібратися глибше в аспектах цієї теми.
Музичне тло для героїв СХ:00:10-01:04	*1. Марино, чому традиційно вважається, що саме жінка має брати на себе основну роль у догляді за дитиною?* Справа в тому, що погляди на жінку у суспільстві змінювалися за різних часів. Але якщо подивитися навіть на первісні часи, то є чітке розподілення ролей. Чоловіки воювали, займались мисливством, рибальством, будували домівки, добували їжу. А жінка залишалася вдома. І от вдома вона робила всю хатню роботу, в тому числі доглядала і за дитиною. Звичайно, що роль жінки за різних часів була різна. Але все одно жінка займає домінуючу роль саме у догляді за дитиною. Чоловіки допомагають по вихованню дитини, але їх роль не є такою, що 50 на 50 разом з жінкою. І навіть в сучасній Україні не завжди ролі змінюються. І ми все ще знаходимося в стереотипах того, що лише жінка бере на себе основну роль у догляді за дитиною. *2. У суспільстві часто існує уявлення, що мати є основною фігурою у вихованні дитини, тоді як роль батька сприймається як допоміжна.*

СХ:(01:35-02:23) (02:43-04:05)	*Проте сучасні дослідження показують, що татове піклування має не менш важливе значення - і для емоційного розвитку дитини, і для формування її впевненості в собі. Батьки можуть по-різному проявляти любов і турботу, що створює багатогранний досвід для дитини. Як ви вважаєте, чим може відрізнятися батьківське піклування від материнського? У чому, на вашу думку, полягає унікальна роль тата у вихованні дитини?* Психологічні відмінності між материнським і батьківським піклуванням дійсно є, тому що мати зі свого боку вкладає базу у розвиток дитини, батько зі свого боку і в житті як дівчинки важливі мама і тато, так і хлопця важливі мама і тато. Але якщо конкретно і загально говорити, що вносить мама і тато, в чому різниця, то мама знаходиться з дитиною з моменту народження. Вона показує дитині перший приклад емоційної прихильності в житті, тому що їхній зв'язок дуже сильний, дуже нерозривний з моменту народження. І, до речі, від цього зв'язку буде залежати поведінка дитини в майбутньому і прояв її емоцій. Це дуже важливий момент….Якщо ми говоримо про тата, то тут також є такий психологічний момент, що батько також налагоджує свій контакт з дитиною. Він дізнається про її характер, про її темперамент. І це дуже важливий момент цього контакту, тому що в багатьох сім'ях тато, наприклад, є годувальником. Він може бути часто в відрядженнях, він дитину не дуже часто може бачити. І оцей контакт, він порушується. Тобто, немає цього якісного спілкування. Далі, тато також бере участь не тільки у вихованні, а й у формуванні особистості. І цей момент не менш важливий. І також чоловіча роль у догляді за дитиною пов'язана із тим, що тато може організувати безпечний простір для дитини, де є певна дисципліна, де немає страху, тому що тато – це той, хто захистить. Знову ж таки, діти, які наповнені увагою саме тата, вони легше переживають розлуку з мамою. Тому цей момент також є важливим. Отже, різниця є, але сказати, що дитині потрібна лише батькова увага і піклування чи материнська, ми не можемо. Тому що, в принципі, тут рівноцінно батьки включаються і кожен зі свого боку.
СХ:04:15-06:14	*3. Як, на вашу думку, суспільні уявлення про чоловічу роль у сім'ї впливають на самооцінку тих чоловіків, які беруть декретну відпустку? Які емоційні труднощі вони можуть переживати в цьому процесі?* Чоловіки, які вирішують піти в декрет, вони одразу зустрічаються з дуже сильним соціальним тиском І одразу, що тут відбувається? Ну, по-перше, чоловік, який йде в декрет, він залишає роботу, йде в декретну відпустку І не завжди на ці моменти добре і з розумінням йдуть роботодавці. Тобто тут чоловік може втратити роботу, хоча за законом декретна відпуска для чоловіка Є можливою, але знову ж

	таки, це у випадку, якщо чоловік офіційно працює Це у випадку, якщо з розумінням ставиться роботодавець. Але у більшості випадків не всі працюють офіційно, тому про таку відпуску мова не йде. Далі, для того, щоб отримати таку відпуску, чоловік має пройти через бюрократичні моменти. І це також не просто, і всьому також є соціальний тиск, бо навіть зараз, коли там кажуть чоловік пішов в декрет, то це навіть сприймається деякими людьми з певним сміхом і безглуздістю цього вчинку. Наступний момент дуже часто над такими чоловіками починають глузувати, кепкувати і засуджувати. Тому що кажуть про те, що чоловік - це добувач їжі він має заробляти, він має утримувати родину. А він відмовляється від своєї ролі добувача і сидить вдома. Тобто тут також є момент засудження момент зниження самооцінки і взагалі мотивації до того, аби був, взагалі, чоловічий декрет, дозволений. Тому для чоловіка це не просто, тут є різні соціальні та емоційні виклики, ну і знову ж таки, якщо брати до уваги правову базу та забезпеченість умов для того, щоб чоловік був в декреті, то це, напевно, що перший момент, який поки що потребує певних допрацювань.
СХ:06:25-07:50	*4. Марино, що б ви порадили чоловікам, які хочуть активніше долучатися до виховання дитини, але переживають через можливу критику або нерозуміння з боку оточення?* По-перше, це має бути виважене сімейне рішення. У всіх є різні, обставини, і якщо у вашій сім'ї це рішення назріло виважене, то в принципі це вже перший момент, яким має керуватися чоловік. Другий момент, чоловік, який все ж таки вирішує бути в декреті, він не має виправдовуватися ні перед ким. Тобто він розуміє, що для нього це важливо, для нього це значимо, є сім'ене рішення, тому тут виправдані ніяких він нікому не може давати і не повинен. Далі таке рішення призводить до того, що може бути відбуватися фільтрація оточення. Знову ж таки, да, ці люди, які тиснуть, глузують, кепкують, вони просто виходять з оточення цього чоловіка. Знову ж таки, знаєте, це такий маркер на толерантність до прийнятого рішення чоловіком, його родини. Ну і такий дуже важливий момент, коли чоловік стоїть перед таким рішенням. Задати собі питання, що для мене головне? Виховання дитини, бажання сформувати її особистість чи реакцію оточення. І от коли собі щиро і відверто чоловік говорить, що для нього важливо, відповідає на це питання, то відповідно, що вже ніяка реакція оточення не буде для нього мати певний негативний тиск.
СХ:(08:01-09:45) (10:02-10:07)	*5. Як ви бачите зміни в українському суспільстві щодо сприйняття батька у декреті? Які позитивні зрушення вже відбуваються, і що, на вашу думку, ще потрібно змінити, щоб це стало звичним явищем, а не винятком?* За останні роки до повномасштабного вторнення все ж таки спостерігалося збільшення кількості батьків, які обирають варіант догляду за дитину. Тобто це вже з'являється, це вже є в Україні.

(10:22-10:43) Відбивка	Звичайно, саме повномасштабне вторнення внесло свої корективи та зміни, але це вже потрохи було. Взагалі український менталітент, він заснований на сімейних цінностях, на ідеї об'єднаної родини і наразі вже більше батьків усвідомлює важливість спільної участь у вихованні дітей. Але, знову ж таки, необхідно враховувати ставлення до чоловічого декрету в залежності від регіону. Тобто в Україні на мою думку ми все ще до цього йдемо, постопово. Якщо брати до уваги європейські країни, то там, по-перше, є із законодавча база, яка буквально змушує чоловіків йти в декрет. Тобто це вже на законодавчому рівні держави відбувається. У нас такого ще немає. У нас прописано в сімейному кодексі про можливість чоловічого декрету, але все ж таки ми до цього ще ставимося трошки дико. І на мою думку, що потрібно зробити, ну, по-перше, внести зміни в законодавчу базу, тому що для чоловічого декрету мають бути адекватні умови для того, щоб чоловік пішов в нього. Далі має бути популяризація цього явища, тобто не як винятку, а як абсолютно нормальної частини життя чоловіка. Тобто це може бути. Також було б добре, аби ми, в принципі, надихалися прикладами позитивними для наслідування…також, як варіант введення курсів для татусів, які в декреті…Тому я гадаю, що через певну кількість часу ми також прийдемо до того, що чоловічі декрет – це нормально, чоловічі декрет – це те, що може бути в Україні, але тут потрібні певні зміни в правовій базі нашого суспільства і трошки змін психологічному сприйня цього явища.
Музичне тло для ведучої	Тому важливо зрозуміти, що вибір бути татом у декреті – це не про слабкість чи втрату статусу. Це про відповідальність, любов і бажання бути поруч у найважливіші моменти життя своєї дитини. Також про сміливість - сміливість кинути виклик стереотипам, вибрати комфорт своєї родини замість очікувань суспільства. Отже, татусі у декреті - не тимчасова мода, а новий етап розвитку. Що більше чоловіків братимуть активну участь у вихованні дітей, то швидше ми наблизимося до справжнього рівноправ'я, де кожна родина має свободу вибору без страху осуду. Давайте підтримувати тих, хто робить цей вибір, бо це вибір любові, турботи і майбутнього. Це був подкаст «Зручно чи тісно?» з Анною Шумковою. Дякую, що були зі мною.
Відбивка	

Епізод №4: Стиль без коментарів – світ без пліткарів.

Загальний хронометраж: 19 хв. 50 сек.

Заставка	
Музичне тло для ведучої	Вітаю всіх слухачів подкасту «Зручно чи тісно?» Уявіть, що ви заходите в кімнату і бачите жінку в широких джинсах, з надто коротким волоссям, без макіяжу, з впевненою ходою. Поруч стоїть

	чоловік у легкій шовковій сорочці пастельного кольору, з доглянутими руками, стильними аксесуарами та витонченими рисами обличчя. Що ви відчуваєте? Здивування? Незручність? Симпатію? А, можливо, в голові вже пролунала якась типова фраза: «Це не жіночно» або «Це не чоловіче?» Сьогодні ми говоримо про те, як суспільство реагує на зовнішність, що не вписується в усталені уявлення про маскулінність і фемінність. Чому маскулінні жінки й фемінні чоловіки викликають такий резонанс? Чи є це просто справою смаку, чи глибоко вкоріненим культурним страхом перед тим, що виходить за межі норми? Історично, уявлення про маскулінність і фемінність змінювалися. Наприклад, у XVIII столітті в Європі чоловіки носили перуки, макіяж і навіть підбори – і це вважалося абсолютно нормальним. У сучасному ж світі зовнішність стала ще одним полем боротьби за право бути собою. За дослідженням Pew Research Center, 37% людей вважають, що суспільство занадто суворо ставиться до тих, хто не відповідає традиційним гендерним уявленням. Соціальні мережі відіграють двояку роль: з одного боку, вони дають простір для самовираження, а з іншого – створюють хейт та обговорення «ненормативних» образів. Перша героїня – Кіра – Александрія Умерова, яка обирає маскулінний стиль і не боїться виглядати «незвично» для суспільства.
Відбивка	
Музичне тло для героїв СХ:00:10-00:41	*1. Отже, коли ви усвідомили, що комфортніше почуваєтесь у маскулінному стилі? Чи був цей вибір свідомим супротивом суспільним нормам?* Коли я усвідомила, що комфортніше почувається у маскалінному стилі. Я завжди це відчувала. Тобто я просто обирала комфорт і ніколи не задумалась про те, як суспільство до цього ставиться. Чи був цей вибір свідомим? Не можу сказати, що це був свідомий вибір чи супротив. Це був просто комфортний одяг, в якому я могла займатися любленими справами, вільно пересувати, займатися спортом, грати з друзями в дитинстві.
СХ:01:02-01:43	*2. Кажуть, що перше враження часто формується саме за зовнішністю - і всього за кілька секунд. У різних дослідженнях зазначають, що одяг, міміка та зачіска можуть впливати на сприйняття людини ще до того, як вона щось скаже. Які реакції ви найчастіше отримуєте на свою зовнішність? Чи помічали ви, як це впливає на спілкування або ставлення до вас?* Пам’ятаю, що коли я вдягала сукні в дитинстві, бо батьки казали, що так треба, я почувалася дуже не комфортно, прям дуже. І, напевно, тільки від батьків я зазнавала цього тиску, що до свого зовнішнього вигляду. З друзями, що в школі, чи навіть на роботі, я ніколи не чула нічого подібного. Варто зазначити, що здебільшого я зустрічалася з жінками, і напевно, якби це були чоловіки, я би почула щось подібне від них, але нащастя мені траплялись люди, які або не зважали на мій

	стиль, або їм це навіть подобається.
СХ:01:52-02:05	*3. Розкажіть, про момент, коли вам доводилося змінювати свій стиль одягу чи зовнішність, аби легше вписатися, наприклад у професійне середовище*?
	Не змінювала і навіть не замислювалася над цим. Для роботи, де я працювала, мій стиль був навіть більш доречним, зручним, ніж плаття та сукні.
СХ:02:30-03:08	*4. У багатьох культурах жіночність досі тісно асоціюється з певними зовнішніми ознаками - довгим волоссям, м'якими рисами, «ніжним» стилем одягу. ЗМІ та мода підкріплюють ці уявлення, часто зводячи образ «справжньої жінки» до стандартів краси. Як, на вашу думку, суспільство пов'язує жіночність із певним зовнішнім виглядом? І наскільки це впливає на можливості самореалізації жінок у різних сферах?*
	Думаю, суспільство завжди це пов'язувало. Довге волося, спідниці, макіяж і тому подібне. Досі існують стереотипи, яким багато жінок магаються відповідати, щоб уникнути засудження, тиску, щоб бути конвенційно привабливими. Досі існують роботи, які вимагають від жінок носіння, спідниць, підборів, макіяжу, коли на тих самих посадах чоловіки мають змогу носити зручну форму та взуття. Звісно, це впливає на жінок, на їх здоров'я та самооціінку в першу чергу. Просто мені пощастило не стикнуйтесь цим напряму.
СХ:03:16-03:43	*5. Кіро, що б ви порадили жінкам, які хочуть виглядати так, як їм комфортно, але стикаються з тиском суспільства?*
	Стосовно того, що я можу порадити, я порадила жінкам завжди обирати себе та свій комфорт. Існують стандарти в суспільстві, і вони все одно недосяжні. Жодне жінка не може виявляти так, як треба в суспільстві 24 на 7. Та це і не потрібно, насправді. Чим більше жінок обирають себе та своїй комфорт, тим менше і менше з часом буде цих дурних вимог, бо ніхто не захоче їм відповідати. Цінуйте себе, дбайте про себе і пам'ятайте, що ви прекрасні в будь-якому вигляді стані.
Відбивка	
Музичне тло для ведучої	Здається, уже зрозуміло: бути «не такою дівчиною» - непросто. А як щодо хлопців, які не в захваті від футболу, не качаються в залі і не спішать бути «мачо»? Наш другий герой - Кирило Яценко, який не боїться виглядати фемінно та бути собою.
Відбивка	
Музичне тло для героїв	*1. Кирило, розкажіть, як ви ставитеся до власного стилю та як це впливає на ваше самопочуття і впевненість у собі?*
СХ:00:07-02:10	Хтось може мене знати як пані та панове, хтось може мене знати як маншер. І відповідаючи відразу на перше питання маю сказати, що для мене стиль це не лише про одяг, це також і про поведінку, про подачу себе. І наразі мій стиль повністю відображає моє внутрішнє Я. Я досі в пошуках, але на даний момент я повністю задоволений тим, який я маю вигляд, як я себе поводжу у суспільстві, як я себе подаю,

СХ:02:32-04:43	тому що я на цим дуже довго працював. Я пам'ятаю, що в 2019 році у мене було повністю несприйняття себе та своєї особистості, на той момент вона ще й формувалася і зараз досі формується. Але тоді це було жахливо. Я пам'ятаю, що моє відчуття себе дуже сильно конфліктувало з тим, як я мав насправді вигляд. Я пам'ятаю, що я дивився фотографії, відео зі мною, і я ненавидів дивитися на себе через те, що був цей конфлікт мого внутрішнього і зовнішнього Я. І наразі перепробувавши дуже багато різного. Я і приміряв на собі сукні і пробував спідниці, великі підбори, довгі ніті, коротке волосся, довге волосся. Я зрозумів, що для мене зручно, що для мене красиво, знайшов той спосіб одягатися і елегантно, і зручно, тому що для того, щоб одягатися красиво і бути впевненими, треба також одягатися так, щоб було зручно. Коли нам зручно, тоді ми відчуваємо себе впевнено, і тоді ми відчуваємо себе красивими. Це найголовніше. І, напевно, це впливає на мою впевненістю у собі. *2. Зовнішність часто стає приводом для оціночних суджень - іноді це компліменти, а іноді й стереотипні зауваження, які не мають нічого спільного з особистістю людини. Особливо це помітно в публічному просторі або в середовищах, де зовнішній вигляд сприймається як «візитівка». Які реакції ви спостерігаєте від оточення на ваш зовнішній вигляд? Як ви на них реагуєте?* Також маю таку проблему, що мені важко спостерігати за реакціями інших людей. Тому що я дуже сильно фокусуюся на своїх думках. Я фокусуюсь, що я маю зробити, що я маю купити навіть коли йду в магазин. І через це я взагалі не знаю, хто як на мене дивиться. Але сталася, наприклад, дуже неприємна ситуація, яку я підготував дуже красивий образ. Це була вечеря Геловіну. І ми з друзями пішли в ресторан. І, по-перше, дуже багато було осуджуючих поглядів. І ми через це пішли. Через те, що навіть мої друзі відчували, як більшість людей мене ненавидить. І я навіть не був якось одягнутий відкрито чи ще щось. Ні, в мене просто був макіяж скелету і все. Я був нормально одягнутий. І я не одягаю щось надто відверте. Та навіть якби одягнув це не їхня справа. І також там, коли тільки увійшов, там були люди похилого віку, які відразу зробили дуже некрасиві коментарі в мою адресу. Але насправді для мене було це більш смішно. Тому що я, наприклад, в реальному житті не осуджую і не коментую чуже життя, чужі образи, чужий стиль. Мені просто байдуже. Я в своїх думках. І коли хтось намагається якось образити мене в реальному житті, я на це не зважаю, тому що я... Просто задумуюся про те, що от людина, замість того, щоб планувати свій день чи займатися своїми справами, реально, думає про мій аутфіт, про мій зовнішній вигляд. Також для мене проблематично знайомитися з маскуліними чоловіками, тому що коли вони на мене дивляться, я не знаю, чи вони на мене дивляться з позитивними намірами чи негативними, от, з цим дуже важко, тому що я такий трішки стереотипний, якщо відразу якийсь маскуліний чоловік, то відразу він хоче завдати мені шкоди. *3. Зовнішність і стиль одягу можуть справити перше враження про*

	людину. Як ви вважаєте, як ваша зовнішність і спосіб самовираження впливають на ваші можливості знайти роботу чи досягти успіху в професійному середовищі?
СХ:04:56-05:44	Через мій зовнішній вигляд іноді важко знайти роботу, ну, як іноді, просто важко знайти роботу, тому що дуже багато є людей, які прям концентрують свою увагу на моєму зовнішньому вигляді. Наприклад, коли я влаштовувався на роботу як помічник для людей з інвалідністю, директор прямо мене спитав, чому я з такою зовнішністю хочу працювати у такій сфері і взагалі вони не люблять фемінних чоловіків. Я сказав «Окей, це ніяк не впливає взагалі на робочий процес, дякую, я не буду з вами працювати». І коли я працював баристою, в перший же день мене спитав, з ким я сплю і чи хочу змінювати стать. Тому такі от важкості бувають.
	4. Чи відчуваєте ви тиск відповідати традиційним уявленням про чоловічу зовнішність?
СХ:05:49-07:56	Насправді, ні. Тому що у мене немає батьків і це якось облегшило мені життя через те, що мені не треба було робити якогось важкого камінгауту, розповідати, що от я такий, який я є, немає перед ким виправдовуватись, немає перед ким щось пояснювати. А всі, хто розмовляли і мали зі мною дружбу, вони все і так знали навіть не розповідаючи. Тому в мене не було якихось ускладнень в сприйнятті себе. Але в мене був такий досвід, що в 2021 році я ходив в церкву і там мені не дозволяли навіть спілкуватися з дівчатами, щоб я не мав якогось від них ефекту, щоб я не виглядав як вони, щоб я не поводив себе як вони. Для мене це було дуже, скажімо так, дивно, дуже неадекватно. Це якесь таке обмеження якраз маскулінності токсичної. Я вважаю, що якщо чоловік хоче бути маскулінним, то він може бути маскулінним, навіть розмовляючи з жінками, навіть маючи з ними дружбу. Він може при цьому ще й ходити в спортзал, мати бороду і бути сігмой. Це нормально. Ненормально себе обмежувати в чомусь і бути якимось лідером, оце лев, вовк, і контролювати стадо, бути маніпулятором, чорна тріада, це інше. Для мене це дикість. Але я не відчував ніякого тиску, окрім того моменту з церкви. Був якийсь хейт в TikTok, він зараз навіть є. Але чесно, кажучи відверто, хейт є в усіх. Для мене це смішно, реально. Це не така болюча тема, яка може мене якось зачепити, якщо хтось буде говорити за мою орієнтацію, за мою зовнішність, чи хтось буде робити якось тиск. Взагалі, я нічого не відчуваю.
	5. Іноді очікування можуть змушувати сумніватися у своєму стилі, змушувати пристосовуватися до загальних стандартів або навіть відчувати невпевненість. Розкажіть про випадки, коли соціальний тиск змушував вас сумніватися у своєму стилі? Як ви з цим впоралися?
СХ:08:11-10:33	Насправді, маю сказати, що такий тиск був і був від найрідніших, але я вважаю, що в суспільстві завжди буде тиск. От завжди суспільство буде нав'язувати сумніви, і це стосується навіть, наприклад, гендерно-

	гетеросексуальних жінок, коли вони зіштовхуються з віктімблеймінгом, коли вони зіштовхуються з газлайтингом, коли їх намагається якось образити суспільство словами, що от жінка винна через те, що вона одягалась якось відверто, це вона спровокувала. На жаль, для суспільства в 2025 році це нормально. На жаль. І єдиний метод впоратись, це просто сказати, окей, я частина суспільства, але я можу його не слухати, я можу робити те, що хочу. Моя улюблена риба сальмони, лосось, я не знаю, як це називається, це моя улюблена риба, і вона йде проти течії. І вона для мене найсмачніша. І от вона не даремно йде проти течії, якщо вона для мене найсмачніша. І я готовий теж йти проти течії, щоб бути найсмачнішим для мене, щоб бути найгарнішим, найприємнішим. І можливо хтось може сказати «Кирило, ти відверто огидний, ти відверто некрасивий, ти мені не подобаєшся, твій стиль огидний, ніхто не хоче тебе дивитися, ніхто не хоче тебе слухати». Байдуже, я живу це життя, мені відведено стільки-стільки років, і можливо я завтра помру, але головне, що я помру щасливим. Головне, що я скажу: «Не даремно прожив ці 20 років». Я скажу: «Не даремно я одягнувся ось так». І я не буду сидіти 80 років, слухати пісні Forever Young і казати: «Даремно я приховував свою орієнтацію, даремно я не одягався так, як хочу, даремно я слухав суспільство, яке змінилося тричі, поки я старішав». Тому немає сенсу завжди слухати суспільство. *6. Кирило, які поради ви дали б людям, які хочуть виражати себе через зовнішній вигляд, але бояться негативної реакції?* Я маю сказати, що життя - це про сміливість, життя - це про випробування і історії пишуть переможці. Я вас не змушую стребати у фонтани, тому що там заборонено купатися. Все, що ми робимо – це окей. Якщо це не шкодить іншим, то ми завжди маємо думати про наслідки, а одягатися - це наша особиста права, через те, що це ніяк не шкодить іншим. Якщо ви мріли одягнути сукню, одягніть. Говне, щоб ви відчували себе комфортно. Якщо ви відчуваєте себе комфортно в якійсь сукні, не одягайте. Ви не будете відчувати себе комфортно, ви не будете красивими зі сторони, тому що буде відразу видно, що ви якісь не впевнені. Одягайтесь так, як вам комфортно. Я виглядаю дуже мило, навіть не одягаючи сукню, тому що це якийсь такий стереотип, щоб виглядати милим треба носити лише серафанчики і спідниці, можливо там сукні. Ні, можна дуже змінити свій образ, навіть не одягаючи якісь банальні або стереотипні речі. Якщо ви будете одягати сукні чи спідниці, не одягайте. Можливо, в вашому житті з'явиться якась сукня, яку ви відразу захочете одягнути і носити завжди. Або якщо ви зараз не впевнені змінювати стиль, на стане момент в вашому житті, коли ви захочете змінити, не думаєш, що подумать про вас інші люди, головне дайте собі час і наберіться сміливості, щоб це зробити.
СХ:10:42-12:12 Відбивка	
Музичне тло для ведучої	Соціальні норми змінюються, а значить, і простір для самовираження розширюється. Сьогодні жінки можуть носити костюми й короткі стрижки без страху бути висміяними, а чоловіки можуть дозволити

	собі елементи стилю, які раніше вважалися «жіночими». Проте поки що цей шлях нелегкий. Дискримінація через зовнішність реальна - і ми маємо бути свідомими щодо цього. Нехай цей випуск стане нагадуванням про те, що свобода не потребує виправдань. Вона не має форми, кольору чи певного стандарту. Вона - в кожному виборі, який ми робимо для себе. Свобода бути собою – це сила, яка дозволяє змінювати світ довкола, хоча б на рівні нашого власного сприйняття. Тому не бійтеся виглядати так, як вам хочеться. Ваша зовнішність - це ваші правила гри. І якщо хтось не розуміє ваш вибір, це лише свідчить про те, що ви живете не за чужими стандартами, а за власними. Жити вільно - це важливо, і я вірю, що кожен може знайти свою дорогу до цього простору. Це був випуск подкасту «Зручно чи тісно?», де ми разом розглядали, як гендерні стереотипи формують наше уявлення про маскулінність і фемінність, і чому важливо вірити в себе, незважаючи на будь-які соціальні рамки. З вами була я, Анна Шумкова. Залишайтеся вірними собі, не бійтеся бути різними, і пам’ятайте: найкращий стиль - це бути автентичними.
Відбивка	

ДОДАТОК Ж

СПИСОК МАТЕРІАЛІВ ПОРТФОЛІО

Інтернет-матеріали:

1. Творчість українців: як спосіб НЕ загнати народ в апатію. 31.10.2022. URL: https://universe.zp.ua/tvorchist-ukrainciv-jak-sposib-ne-zagnati-narod-v-apatiju/
2. Любов до себе: егоїзм чи ні? 31.10.2022. URL: https://universe.zp.ua/ljubov-do-sebe-egoizm-chi-ni/
3. «Моя війна. Відкладені мрії.». URL:https://porogy.zp.ua/2023/06/anna-moya-vijna-vidkladeni-mriyi/
4. «Чому важливо знати уроки історії?». URL: https://porogy.zp.ua/2023/06/chomu-vazhlyvo-znaty-uroky-istoriyi/
5. «Що руйнує духовність у сучасному світі?». URL: https://porogy.zp.ua/2023/06/shho-rujnuye-duhovnist-u-suchasnomu-sviti/
6. «Поведінка в соціальних мережах під час війни». URL: https://porogy.zp.ua/2023/06/yak-ukrayintsyam-povodyty-sebe-v-sotsialnyh-merezhah-pid-chas-vijny/
7. «Чи мають батьки замість дитини вирішувати ким їй стати?». URL: https://porogy.zp.ua/2023/06/chy-mayut-batky-zamist-ditej-vyrishuvaty-kym-yij-staty
8. «Чи збереглося значення книги в нашому інформаційному суспільстві?». URL: https://porogy.zp.ua/2023/06/chy-zbereglos-znachennya-knygy-v-nashomu-informatsijnomu-suspilstvi/
9. На факультеті журналістики ЗНУ відбулась онлайн зустріч із копірайтером Микитою Гапоновим. URL: https://porogy.zp.ua/2023/11/na-fakulteti-zhurnalistyky-znu-vidbulas-onlajn-zustrich-iz-kopirajterom-mykytoyu-gaponovym/
10. Пастка романтизованих стосунків. URL: https://surl.li/getptp
11. Фатальний шик: як примхлива мода отруює планету. URL: https://surl.li/irzbks
12. Читай мене, читай… URL: https://substack.com/home/post/p-164068243
13. Хіба старість не прекрасна? URL:https://substack.com/home/post/p-164068861
14. Як відчути себе імперією разом з Дональдією на голові? URL: https://substack.com/home/post/p-164070273
15. Рецензія на фільм «Догвіль». URL: https://substack.com/home/post/p-164069313

Соціальні мережі:

1. 21 вересня на факультеті журналістики Запорізького національного університету відбулася зустріч з фотокореспондентом порталу «Акцент» Ігорем Гур'євим. URL: http://surl.li/lnzvy
2. Студенти факультету журналістики зустрілися з кореспонденткою Оленою Кук, яка розповіла про платформу Svidok. URL: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0sS6zcuyWV5zyqvdh27Kt7MANEHzCYdVbLKBrBidFdATyoj2TdUaWSvnj3rKhV7YCl&id=100063949513605
3. На факультеті журналістики завершилася Міжнародна науково-практична конференція «Європейські цінності і медійні стандарти: контекст російсько-української війни». URL: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0J2W2wpwnEH8DsJKd1QxrPBSsPMqNvNEAdj4qiZEvDjTCLe87rBnXeLxzjpoz5YFbl&id=100063949513605&mibextid=Nif5oz
4. «Платформа студентської журналістики» запрошує студентів ЗНУ приєднатися до онлайн-курсу «Техніка усного мовлення в ефірних ЗМІ».

URL:https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02gCuNNUJ5UySrAZ3QWc2eJCEhstehZoEdtCUoFdED5DW5MykErFwCgoJp2gifdQAtl&id=100063949513605&mibextid=Nif5oz

5. На факультеті журналістики відбулася зустріч з телеоператоркою корпункту телеканалу Ми -Україна Дар'єю Зиряновою. URL: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0aN2SzpFaBboBtqcy8SY2Bhqxc653qgz6XV2xz99q2Lb5CrCzWev7trFN1uiV4mctl&id=100063949513605&mibextid=Nif5oz

6. Відео-привітання з Днем працівників радіо, телебачення і зв'язку. URL: https://fb.watch/ouXEP2uXso/?mibextid=Nif5oz

7. Відеоролик «Права людини в Україні» для Моніторингової місії ООН з прав людини в Україні до 75-річчя прийняття Декларації прав людини. URL: https://www.instagram.com/reel/Cz6QXyQtXv7/?igshid=MzRlODBiNWFlZA==

8. 3 квітня студентки 3 курсу спеціалізації «Радіомовлення» відвідали онлайн-семінар зі звукорежисеркою Юлією Соганчі і головною редакторкою Громадського радіо Вікторією Єрмолаєвою. URL:https://www.facebook.com/share/p/8zwsUQBodx68C62w/

9. У середу, 24 квітня, студенти та викладачі факультету журналістки зустрілися з директоркою редакції газети «Голос Гуляйпілля» Тетяною Великою. URL: https://www.facebook.com/share/p/5aaE7RhSAjmuuTYU/

10. На факультеті журналістики ЗНУ вперше відбувся захист групових проєктів у межах курсу «Європейська журналістика миру та рішень». URL: https://www.facebook.com/share/p/BzotTpZPmZ9sEqSS/

11. Соціальна реклама «Суперпес для Суперлюдини». URL: https://www.facebook.com/share/p/1FdusAfXhs/

12. Студенти факультету журналістики взяли участь у онлайн-зустрічі з Анастасією Кондрико , директоркою Центру медіааналітики Cyber Media. URL: Track.https://www.facebook.com/share/p/1FbnFuqUWp/

13. Меми для студентів, які навчаються в онлайн-форматі. URL: https://www.facebook.com/share/p/16faAMqTnj/

14. 16 жовтня студенти факультету журналістики зустрілися з ведучою радіо «Львівська хвиля» Євгенією Науменко. URL: https://www.facebook.com/share/p/12JVWAt7tAp/

15. У 2025 році формат НМТ залишиться таким же, як і раніше! URL: https://www.facebook.com/share/p/1BTfBAp8NS/

16. Меми про студентське життя. URL: https://www.facebook.com/share/p/1CWaqNzhAg/

17. Ще тиждень триває додатковий набір на контрактну форму навчання у вищих навчальних закладах. URL:https://www.facebook.com/share/p/1YEzUiSiCg/

18. Меми про настрій студентів кожного дня тижня. URL: https://www.facebook.com/share/p/169BRp2wo2/

19. Меми про предмети на факультеті журналістики.URL: https://www.facebook.com/share/p/18tPDWgLuw/

20. Рекомендація для учасників НМТ 2025: Безкоштовна електронна збірка з української літератури. URL:https://www.facebook.com/share/p/1DZ87HpH2H/

21. Міжнародна конференція у ЗНУ: Журналістика миру та євроінтеграція України в умовах війни та післявоєнного періоду. URL: https://www.facebook.com/share/p/1EXPuzHTLP/

22. НМТ з історії України 2025: важлива інформація для учасників! URL: https://www.facebook.com/share/p/1Ewjbh6Hwq/

23. Мами про заліковий тиждень на факультеті журналістики. URL: https://www.facebook.com/share/p/16fAhQ3Xak/

24. Плануєте вступ до магістратури у 2025 році? Ось що вас чекає!URL: https://www.facebook.com/share/p/16XGznrJxx/

25. Меми про практику студентів-журналістів. URL: https://www.facebook.com/share/p/16XprqS3YR/

26. Що потрібно знати випускникам минулих років? URL: https://www.facebook.com/share/p/16WxCvR4sU/

27. Меми про практику студентів факультету журналістики з різних спеціалізацій. URL:https://www.facebook.com/share/p/12LR6UvReHu/

28. Міністерство освіти визначило дати національного мультипредметного тесту: з 14 травня по 25 липня 2025 року. URL: https://www.facebook.com/share/p/16Qi5CEM8G/

29. Вступаєте до магістратури чи аспірантури у 2025 році? Перевірте свої сили з демонстраційним тестом. URL: https://www.facebook.com/share/p/16PjPnCx1D/

30. Плейлист до Дня закоханих. URL: https://www.facebook.com/share/p/18nv4cLUmv/

Телевізійні матеріали:

1. Мій день. Таймлапс. Анна Шумкова. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_klvXSiPZGs&t=63s

Радіоматеріали:

1. Подкаст «Сестри по зброї». URL: https://soundcloud.com/femcast/podkast-sestri-po-zbro?si=25ee9bd9f9c14dd09151870f3976a305&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

2. Програма «Книгарня музики». URL: https://soundcloud.com/femcast/knigarnya-muziki

3. Програма «Лапи». URL: https://soundcloud.com/femcast/lapi?si=3cb6a6ce63ab400db5d39eb18e3028c0&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

4. Подкаст «Студентський досвід» № 1. URL: https://soundcloud.com/femcast/studentskiy-dosvd?si=3cb6a6ce63ab400db5d39eb18e3028c0&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

5. Подкаст «Студентський досвід» №2. URL: https://soundcloud.com/femcast/studentskiy-dosvd-1?si=3cb6a6ce63ab400db5d39eb18e3028c0&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

6. Інтерв'ю «Медіа, експертки і упередження: погляд журналістки Яни Радченко». URL: https://on.soundcloud.com/BsPdmBu834DEDW5HA

7. Подкаст «Зручно чи тісно?». Епізод 1: «Тісні ролі, що натерли нам мозолі». URL: https://open.spotify.com/episode/33hLaWK6oC1jk78ZiexTXA?si=QLpvO6__S1SbL9mXeD7JCA

8. Подкаст «Зручно чи тісно?». Епізод 2: «Стереотипна трагедія: історія, реальність і медіа». URL: https://open.spotify.com/episode/2evpNnNfAlFT9sM8UngKSR?si=QywM7jP6SUqNGsgd5AqprQ

9. Подкаст «Зручно чи тісно?». Епізод 3: «Тато в декреті – стереотипи в сміттєвому пакеті». URL: https://open.spotify.com/episode/1yM9a9YEb75jDsaMrySIwg?si=V49sHRNCTbSL7Q7C6n1C7w

10. Подкаст «Зручно чи тісно?». Епізод 4: «Стиль без коментарів – світ без пліткарів». URL: https://open.spotify.com/episode/0BKaoyteVSPKqKUBKaeyzj

ДОДАТОК З

НАУКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ, СЕРТИФІКАТИ

Шумкова А. Журналістика рішень у подкастах як інструмент протидії гендерним стереотипам. *Журналістика миру під час війни: потенціал і можливості* : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [відповідальний редактор В. А. Ковпак]. Запоріжжя : ЗНУ, факультет журналістики, 2024. 328 с.

Анна Шумкова
студентка 4 курсу факультету журналістики,
Наук .керівник: Юлія Любченко, к.соц.ком., доцент

ЖУРНАЛІСТИКА РІШЕНЬ У ПОДКАСТАХ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОТИДІЇ ГЕНДЕРНИМ СТЕРЕОТИПАМ

Журналістика рішень набуває дедалі більшої популярності в сучасному медіапросторі як підхід, що не лише висвітлює соціальні проблеми, а й пропонує конкретні рішення для їх подолання. У контексті боротьби з гендерними стереотипами цей формат має особливе значення, оскільки дає можливість не просто констатувати існування дискримінаційних упереджень, але й демонструвати успішні приклади їх подолання, тому це актуально в наш час.

Дослідженями теми гендерних стереотипів і журналістики миру займалися науковці: Г. Бежнар, О. Васьківська, А. Каррі, Ю. Любченко, П. Мірошниченко, С. Сторожук, М. Ткалич, К. Хаммондс, Ю. Чабаненко, М. Чоронод.

Мета розвідки – проаналізувати подкасти на наявність гендерних стереотипів. Для дослідження ми промоніторили подкасти радіостанції «Люкс FM» та Громадського радіо за період першого тижня листопада 2024 року.

Науковець М. Ткалич визначає гендерні стереотипи як уявлення про соціальні ролі чоловіків і жінок, засновані на біологічних ознаках і пов’язані з сексизмом. Він виділяє три групи таких стереотипів: перша група охоплює стереотипи маскулінності-фемінності, які приписують чоловікам активність і логічне мислення, а жінкам – репродуктивну роль; друга група стосується професійних ролей, де жінки асоціюються з сім’єю, а чоловіки – з роботою; третя ж група обмежує жінок сферою виконавчої та обслуговуючої праці, тоді як чоловіків – творчою та інструментальною діяльністю [3, с. 161-162]. Такий поділ обмежує можливості для розвитку гендерної рівності, адже застарілі стереотипи негативно впливають на самореалізацію та кар’єрні перспективи жінок і чоловіків, закріплюючи нерівність у суспільстві.

Дослідження «Гендерна рівність в українських ЗМІ», проведене проєктом «Повага» та AI-платформою Semantrum, показало, що в українських медіа кількість негативних матеріалів про гендерну рівність у 2,5 рази перевищує позитивні. Більшість негативних публікацій (93%) стосуються теми гендерної рівності та мають елементи сексуалізації й об'єктивації жінок. ЗМІ часто перетворюють пости із соцмереж на новини, акцентуючи увагу на зовнішності відомих жінок (груди, живіт, схуднення), підтримуючи стандарти краси, які посилюють тиск на жінок [4].

У посібнику «Конфліктно-чутлива журналістика: короткий словник-довідник термінів і понять», який уклали Н. Виговська, Ю. Любченко, К. Сіріньок-Долгарьова, гендерна чутливість описується як підхід, що враховує «різницю впливу, що здійснюється на чоловіка чи жінку, існуючими або запропонованими програмами, законодавством, державним політичним курсом у всіх сферах життя суспільства і держави» [1, с. 21]. Використання

гендерного чутливого підходу сприяє більш справедливому аналізу та відображенню ситуацій, де враховується, що однакові умови можуть по-різному впливати на жінок і чоловіків.

Дослідники Каррі А., Хаммондс К. зазначають, що «журналістика рішень – це форма роз'яснювальної журналістики, яка може служити формою спостережної звітності, висвітлюючи ефективні відповіді на проблеми з метою стимулювання реформ у сферах, на які люди чи організації не реагують належним чином, особливо коли доступні кращі варіанти» [5, с. 15]. Журналістика рішень стимулює активне залучення громадськості до обговорення та впровадження ефективних рішень. У багатьох випадках вона може бути ефективнішою за звичайні журналістські методи, що просто констатують факт.

Така журналістика може відігравати важливу роль у боротьбі з гендерними стереотипами, особливо в контексті недостатньої уваги до ефективних підходів щодо подолання цих упереджень. Для створення контенту, що протидіє гендерним стереотипам, слід дотримуватися принципів гендерно-чутливої комунікації: уникати стереотипів, застосовувати недискримінаційну лексику та свідомо представляти різні гендери [2, с. 6].

На прикладі подкасту #НІСТИДАНІСОВІСТІ на Люкс FM (https://www.youtube.com/watch?v=MRqRDaOb--0) часто можна зустріти висловлювання, які підсилюють гендерні стереотипи, обмежуючи особистісний розвиток і самовираження людей. Ведучі обговорюють особисте життя доньки Олі Полякової, 19-річної дівчини, якій вже освідчився бойфренд: «Виявляється, 19-річній доньці Олі Полякової вже освідчився бойфренд. Ну, донька Полякової. Камон. Ну а що тягнути?». Цей фрагмент відображає стереотип, що жінки повинні досягати певних етапів у молодому віці, зокрема бути в стосунках або одруженими. Такий підхід змушує оцінювати себе через призму соціальних очікувань і підсилюючи ідею, що без партнера жінка не повноцінна.

Інший стереотип стосується чоловічих ролей: «Мені здається, половина українського шоу-бізнесу чоловіків були присутні на пологах. Нафіга». Тут виникає уявлення, що чоловіки, які беруть активну участь у процесі народження дітей, виходять за межі традиційної ролі годувальника. Це підтверджує стереотип, що роль чоловіка обмежується фінансовою підтримкою родини, а не емоційною чи практичною допомогою.

А от роль жінки, на думку ведучих, має обмежуватись домогосподарством та споживчими звички: «Боже мій, та жіночки свічки в церкві ставили, лиш би пошвидше цей проєкт розпочався і було їм як провести якісно час біля телевізора». Такі висловлювання підкреслюють, що жінки повинні займатися лише повсякденними справами, а їхнє дозвілля часто обмежується пасивними заняттями. Або «бісять всі жінки, які кудись рухаються, щось роблять…головне мати правильну світлу красиву голову», – знову підкреслюється, що для жінок головним є зовнішній вигляд, а не особисті досягнення чи прагнення до змін. Це відображає зневажливе ставлення до жінок, які прагнуть щось змінити або досягти в житті.

Не менш стереотипізованими є уявлення про жінку як «прикрасу»: «Да, дивіться, всього-навсього одна зйомочка в рекламі Укрзалізниці, і ти вже підхопила мільйонера у мережі. Злили нового бойфренда Брежнєвої». Подібні фрази відображають поширений стереотип, що жінки отримують статус або матеріальні блага завдяки стосункам з успішними чоловіками. Це підсилює уявлення про жінок як про «прикраси», які досягають успіху не через власні заслуги, а через чоловічу підтримку.

Усі ці стереотипи мають одну спільну рису: вони обмежують людський потенціал, змушуючи людей відповідати певним соціальним стандартам, замість того, щоб реалізовувати свої власні ідеї та прагнення.

Для дослідження ми також обрали подкаст «Добровольці» на Громадському радіо (https://hromadske.radio/podcasts/dobrovoltsi/1385258). Саме цей проєкт дозволяє глибше зрозуміти, як ці стереотипи впливають на можливості жінок і чому важливо відмовлятися від обмежень, нав'язаних суспільством. Стереотипи спрощують наше уявлення про певні групи людей, що впливають на наше сприйняття і поведінку. Вони часто формуються через традиції, виховання та медіа, які поширюють узагальнені образи, а це призводить до

упередженого ставлення, заважаючи нам бачити людей як унікальних, та стають причиною нерівності й дискримінації, про що йдеться в наступному фрагменті: «Говорили мені абсолютно різні речі: від того, що там людей достатньо, нікого не беруть до того, що не беруть саме жінок». Цей уривок чудово ілюструє, як гендер може ставати перешкодою, навіть коли професійні кваліфікації кандидатки відповідають вимогам.

Наостанок розглянемо питання участі жінок у традиційно чоловічих сферах, тому звертаємо увагу на наступну фразу : «Якщо говорити про великі бомбери, то саме процес збирання і виїзду на позиції, є найбільш часозатратним». Військовослужбовиця Лейла «Сарацин» підкреслює, що жінки також розуміються на військовій тематиці та мають право брати участь у дискусіях, які важаються чоловічими. Цей фрагмент допомагає ламати стереотипи, що жінки не можуть бути добре поінформованими або компетентними в таких питаннях.

Усі ці приклади вказують на глибокі соціальні проблеми, пов’язані з гендерними стереотипами, що обмежують можливості жінок. Вони підкреслюють важливість визнання жінок як рівноправних учасниць у різних сферах, чи то в професійній діяльності, науці чи військовій справі.

У результаті аналізу подкастів можна зробити висновок, що спростування гендерних стереотипів та використання фемінітивів є важливими аспектами сучасної медіакультури. Проблема гендерних стереотипів, які часто зустрічаються в медіа, і в подкастах у тому числі, може мати серйозний вплив на сприйняття ролі жінок та чоловіків у суспільстві, обмежуючи їх можливості та самовираження. Тому порушення цих питань та аналіз журналістських практик розглядаємо як перспективу подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Конфліктно-чутлива журналістика : короткий словник-довідник термінів і понять / уклад. Н. Виговська, Ю. Любченко, К. Сіріньок-Долгарьова. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2019. 94 с. (Дата звернення: 09.11.2024)

2. Порадник «Як наблизити свою редакцію та контент до гендерної чутливості». URl: https://www.osce.org/files/f/documents/0/4/485153.pdf (Дата звернення: 09.11.2024)

3. Ткалич М. Гендерна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., випр., доповн. Київ: Академ-видав, 2016. 256 с.(Дата звернення: 10.11.2024).

4. Українські ЗМІ опублікували у 2,5 рази більше негативних матеріалів про гендерну рівність, ніж позитивних – дослідження.URL: https://ms.detector.media/trendi/post/28834/2022-01-19-ukrainski-zmiopublikuvaly-u-25-razy-bilshe-negatyvnykh-materialiv-pro-gendernu-rivnistnizh-pozytyvnykh-doslidzhennya/ (Дата звернення: 10.11.2024)

5. Curry A. L., Hammonds K. H. The Powerof Solutions Journalism. Media engagement. 2019. Vol. 18. No 2. P. 12-25. (Дата звернення: 08.11.2024)



СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Анна Шумкова

пройшов/-ла навчання за напрямом

«Захист персональних даних. Спеціалізований курс»

обсягом 6 годин (0,2 кредиту ЄКТС)
та отримав/-ла практичні й теоретичні знання за темою курсу, що підтверджено успішно пройденим фінальним тестуванням.

Курс розроблено Офісом Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини та Офісом Ради Європи в Україні в межах Спільного проєкту «Європейський Союз та Рада Європи працюють разом задля посилення операційної спроможності Омбудсмана у захисті прав людини» – у співпраці зі студією онлайн-освіти EdEra.

04.10.2023 № faa27e39-e587-499a-be08-70acada25af8

Ілля Філіпов
Керівник студії онлайн-освіти EdEra



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EU-Indy

JD DEPARTMENT OF JOURNALISM

Сертифікат про участь

Анна Шумкова

взяв/ла участь у Міжнародній науково-практичній конференції

«ЄВРОПЕЙСЬКІ ЦІННОСТІ І МЕДІЙНІ СТАНДАРТИ: КОНТЕКСТ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ»

в рамках міжнародного проєкту Erasmus+ 620745-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-MODULE «Європейські медійні стандарти і цінності незалежної журналістики в еру постправди / EU-Indy» в обсязі 3 години (0,1 кредити ECTS)

19 жовтня 2023 р. м. Запоріжжя

Декан факультету журналістики
Віктор Костюк



Запорізький національний університет

Сертифікат

Co-funded by the European Union

Erasmus+ Jean Monnet Module "Peace and Solution Journalism for European Integration of Ukraine during War and Post-war Times" Project No. 101127365 — EUROPEACE — ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

JD DEPARTMENT OF JOURNALISM

Сертифікат про участь

Анна Шумкова

взяла участь

у Міжнародній науково-практичній конференції

«Журналістика миру під час війни: потенціал і можливості»

декан факультету журналістики Запорізького національного університету Віктор Костюк

14 листопада 2024 року



ПЛАТФОРМА СТУДЕНТСЬКОЇ ЖУРНАЛІСТИКИ

TRUTHFUL REPORTING

СЕРТИФІКАТ

ЗА ПРОХОДЖЕННЯ КУРСУ

«ТЕХНІКА УСНОГО МОВЛЕННЯ В ЕФІРНИХ ЗМІ»

Анна Шумкова

Сертифікат за успішне проходження курсу (14 академ. годин) в період з 11.11. – 25.12.2023 року.

Вікторія Гуменюк
Голова ГО

«Платформа студентської журналістики»

Наталія Малиновська
Лекторка



Запорізький національний університет

Сертифікат

Co-funded by the European Union

Erasmus+ Jean Monnet Module
"Peace and Solution Journalism for European Integration of Ukraine during War and Post-war Times".
Project No. 101127365 — EUROPEACE — ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

DEPARTMENT OF JOURNALISM

Сертифікат засвідчує, що

Анна Шумкова

успішно опанувала курс
"Європейська журналістика миру і рішень"
в обсязі 90 годин
з оцінкою "зараховано" (95 / A за шкалою ЄТКС)

декан факультету журналістики
Віктор Костюк

координаторка проєкту
Катерина Сіріньок-Долгарьова

25 травня 2024 року

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Шумкова Анна Артемівна, студентка 4 курсу, форми навчання денної, факультету журналістики,

спеціальність С7 «Журналістика», адреса електронної пошти shumkova.anet@gmail.com,

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Протидія гендерним стереотипам у сучасних подкастах: основні підходи до формування контенту»

відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згоден/згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____А. А. Шумкова

Дата_____ Підпис_____ Ю. В. Любченко

ABSTRACT

Theme of the bachelor's qualification work: «Countering Gender Stereotypes in Modem Podcasts: New Approaches to Content Formation».

The volume of the main text: 37 pages.

The number of sources used is 22.

The purpose of the study is to determine the formal and content characteristics of podcasts that address the topic of combating gender stereotypes.

Achieving the goal involves solving the following tasks:

1) to analyse the concept of gender stereotypes, their origin, main features and impact on public consciousness;

2) to identify the potential of podcasts in counteracting gender stereotypes, in particular through the creation of alternative content;

3) to create an author’s podcast that would combine analytical, artistic and educational approaches.

The object of the study is podcasts about gender stereotypes in the contemporary media space.

The subject of the study is the formal and content characteristics of a podcast about counteracting gender stereotypes in society.

Formal and content characteristics of the project. The creative project is a series of podcasts about literary works created in the thriller genre. The series of podcasts consists of 4 episodes with a duration of 10 to 20 minutes each. The episodes combine sketches, expert commentary, and character stories.

Keywords: gender, stereotypes, masculinity, femininity, discrimination, role expectations.