

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ**

Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ШЕВЧУК УСТИНИ ВІКТОРІВНИ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕКСУАЛЬНОСТІ В
ПРОЦЕСІ ДОРОСЛІШАННЯ**

Спеціальність:

Освітня програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА,

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

**засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики**

від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____
(підпис)

Луцьк - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ДОРΟΣЛІШАННЯ	13
1.1. Тракткування феномену сексуальності в психологічній літературі	13
.....	
1.2. Вікові особливості процесу дорослішання	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ДОРΟΣЛІШАННЯ	33
2.1. Організація і методи емпіричного дослідження	33
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛІШАННЯ	48
3.1. Особливості сексуальності в період дорослішання, що потребують корекції	48
3.2. Програма оптимізації психологічних аспектів сексуальності в період дорослішання	49
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Проблема сексуальності в процесі дорослішання є однією з ключових у сучасній психології, адже вона пов'язана з глибинними аспектами особистісного розвитку, формуванням статевої поведінки та міжособистісних відносин. В умовах глобалізації, розширення інформаційного простору та зміни соціальних норм відбувається трансформація уявлень про сексуальність, що робить цю тему надзвичайно актуальною як у науковому, так і в практичному контексті.

Формування психологічних особливостей сексуальності в процесі дорослішання є складним та багатогранним явищем, адже саме в цей період закладаються базові установки, стереотипи та патерни сексуальної поведінки, які впливають на подальше життя людини. Сексуальність, як складна система психологічних, біологічних і соціальних чинників, проходить процес становлення під впливом різних факторів, серед яких значне місце займають родинне виховання, соціальні норми та культурні традиції.

На сучасному етапі проблема сексуальності в процесі дорослішання вивчається в різних аспектах і визначається різними підходами: біопсихосоціальним, психодинамічним, когнітивно-біхевіоральним, гуманістичним та соціокультурним. Незважаючи на різноманітність поглядів, особлива увага приділяється гармонійному розвитку сексуальності та вивченню впливу соціального середовища на формування сексуальних установок у підлітків та молоді.

У психології проблема сексуальності в процесі дорослішання вивчалася з позицій психосексуального розвитку З. Фройд, когнітивних схем та поведінкових реакцій, когнітивно-біхевіоральний підхід, самореалізації особистості, гуманістичний підхід, а також як соціально обумовлений феномен, соціокультурний підхід. Такі дослідники, як К. Роджерс, А. Маслоу, З. Фройд та інші, зробили значний внесок у вивчення формування сексуальної поведінки.

Особливого значення проблема набуває в аспекті вікового становлення особистості, адже саме в юнацькому віці відбувається активний процес самопізнання, прийняття власної сексуальності та усвідомлення статевої поведінки. Зміни в соціокультурному середовищі, а також зростання відкритості у висвітленні питань сексуальності в медіа, спричиняють нові виклики для психологічного супроводу молоді.

Такі особливості формування сексуальності підтверджують актуальність проблеми гармонійного розвитку особливостей в процесі дорослішання. Необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу з урахуванням соціокультурних змін визначає практичну значущість даного дослідження.

Об'єктом дослідження є: сексуальність в період дорослішання.

Предметом дослідження є: психологічні особливості сексуальності в процесі дорослішання.

Метою даної дипломної роботи є виявлення психологічних особливостей сексуальності особистості в процесі дорослішання, зокрема аналіз змін, що відбуваються в структурі сексуальності, поведінки та уявлень молодих людей про інтимні стосунки.

Для досягнення поставленої мети передбачається розв'язання таких завдань:

1. Розкрити теоретичні підходи до вивчення сексуальності в психології.
2. Охарактеризувати етапи дорослішання та їх вплив на формування сексуальності.
3. Виявити основні психологічні чинники, що впливають на розвиток сексуальності, через аналіз результатів емпіричного дослідження.
4. Провести емпіричне дослідження рівня сформованості сексуальності, використовуючи відповідні методи.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу гармонійного розвитку сексуальності в процесі дорослішання.

Теоретико-методологічна основа дослідження З. Фрейд вважав сексуальність ключовою силою в особистісному розвитку, запровадив концепцію психосексуальних стадій. К. Юнг розглядав сексуальність як архетипову енергію, важливу для гармонійного розвитку особистості. К. Хорні підкреслювала вплив соціального середовища та тривожності на сексуальну поведінку. І. С. Кон акцентував на впливі вікових та соціальних змін на формування сексуальних цінностей, ввів поняття сексуального сценарію. У. Саймон і Дж. Ганьон розробили теорію соціальних сценаріїв сексуальності як культурно зумовлених моделей поведінки. К. Роджерс і А. Маслоу розглядали сексуальність як частину самоактуалізації та цілісного функціонування особистості. М. Фуко вважав сексуальність результатом історичних та соціокультурних механізмів контролю. Дж. Батлер стверджувала, що сексуальність і гендер це соціальні конструкції, які змінюються залежно від контексту. Є. Шантир тлумачив сексуальність як форму психосоматичної комунікації й мови тіла. М. Боришевський підкреслював значення етапності психосексуального розвитку особистості під впливом мікросоціального середовища.

Методи дослідження: Метод теоретичного аналізу даних: Психодіагностичні методи: Методика «Опитувальник установок до сексу» Г. Айзенка, яка дозволяє оцінити основні параметри сексуальної поведінки, та методика «Опитувальник сексуального благополуччя» В. Гупаловської, спрямована на оцінку рівня задоволеності інтимним життям. «Опитувальник багатовимірної сексуальності» (The Multidimensional Sexuality Questionnaire, Snell, W., Fisher, T.), адаптація А. Музалевської, спрямований на всебічне вивчення психологічних аспектів сексуальності особистості та методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, дозволяє оцінити систему життєвих пріоритетів особистості.

Методи кількісного та якісного аналізу даних: Статистичне опрацювання результатів опитування, інтерпретація отриманих емпіричних даних з метою виявлення основних тенденцій та закономірностей.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних чинників, що впливають на становлення сексуальності у період дорослішання, з урахуванням соціальних, культурних та особистісних змін. Також новизна дослідження визначається виявленням впливу зовнішніх факторів на формування сексуальності в процесі дорослішання.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо психологічного супроводу молоді в процесі дорослішання з урахуванням особливостей формування сексуальності. Досягнуті результати при їх апробації дозволяють припускати можливість широкого застосування розробленого підходу практичними психологами для забезпечення психологічного супроводу підлітків та молоді, спрямованого на гармонійний розвиток особливості сексуальності та профілактику ризикованої сексуальної поведінки.

База дослідження: Комунальний заклад загальної середньої освіти Луцький ліцей №9. Вибірку дослідження склали 40 різних підліткових та молодіжних вікових груп віку 16-25 років.

Структура і обсяг роботи: наукова робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 7 рисунків та 5 таблиць. Список використаних джерел налічує 48 найменування. Повний обсяг роботи складає 59 сторінок

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ДОРОСЛІШАННЯ

1.1. Тракткування феномену сексуальності в психологічній літературі

Останні півтора століття проблема сексуальності привертала увагу багатьох вчених. Розглядом феномена сексуальності, виходячи із своїх методів і понятійного апарату, займалися генетика та еволюційна біологія, фізіологія, ендокринологія, психіатрія, релігієзнавство, педагогіка, психологія та психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, психоаналітики (постфрейдисти), антропологія, культурологія, історія, соціологія (Г. Маркузе, Е. Гідденс, Н. Луман, А. Бежен), філософія і постмодерністська філософія (М. Фуко, Дж. Батлер, Ів К. Седжвік), загальна теорія систем тощо. Кожна наукова дисципліна раціоналізувала біосоціальний феномен сексуальності відповідно до сформованих загальнодисциплінарних методів і концепцій.

Термін «сексуальність» походить від слова «секс», що, означаючи стать, насамперед асоціюється з репродуктивною функцією, тобто продовженням роду [6, с. 823]. При цьому часто з міркувань «пристойності» ці терміни використовуються як синоніми [9, 13, 36]. Насправді ж це дуже близькі за змістом, але не тотожні поняття. Репродуктивна функція та дітонародження визнаються необхідним благом практично всіма, проте прояв сексуальності розцінюється як порушення моральності та моралі.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я [48], сексуальність є «основним аспектом людського буття впродовж усього життя індивіда, від його народження і до смерті. Структура поняття включає: стать, гендерні ідентичності та ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, задоволення, інтимність та репродукцію. Сексуальність залежить від взаємодії безлічі чинників: біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, культурних, етичних, правових, історичних, релігійних, духовних та інших. Вона

є важливим елементом не тільки особистого, але й суспільного життя і культури» [48].

Широту поняття сексуальності відзначають багато дослідників як у сфері сексології, так і у сфері психології. Відмічаються різні компоненти сексуальності: фізіологічні, соціальні, психологічні. Сексуальність важлива як для самовідчуття, для побудови партнерських відносин, так й при створенні соціальних взаємодій. Як зазначають науковці, І. Аршава та С. Алексеєнко, образи сприйняття, уявлення та поняття, які формуються в людини, про інших осіб, концентруючи в собі інформацію про інших людей, дають їй можливість діяти по відношенню до кожної з них слушно та доцільно [2, с. 37]. Безумовно, як в початкове, так і в подальше уявлення, більш глибоке формування образу людини про людину включається поняття «сексуальність».

Надалі зосередимо увагу на психологічних складових аналізованого поняття: «Сексуальність має значення у міжлюдських взаєминах. Філогенетична еволюція завдяки розвитку мовлення (як другої сигнальної системи) та культури зумовила суттєві відмінності сексуальності людини від сексуальності тварин. Однак вони, як і раніше, зберігають загальні біологічні риси, що лежать в основі двох функцій – репродуктивної та комунікативної. Згідно з Є. Шантир, сексуальність можна розглядати як специфічну, психосоматичну мову тіла, як форму початково невербалізованої комунікації» [36, с. 62].

З погляду К. Карказіс та А. Фергюсон, сексуальність – це «фізіологічні процеси, техніка та маніпуляції, які надають насолоду», тобто насамперед інструментальна сторона еротики. Під еротиною, яку автори вважають властивою виключно людині в результаті розвитку психіки, вони розуміють внутрішнє переживання, пов'язане із сексуальністю, а також певну оцінку сексуальності та ставлення до неї [46, с. 504]. Інші автори (С. Айхорн, О. Іванова, К. Шмальц та ін.) вважають, що еротика виникає в результаті нашарування сексуальної потреби на суспільні відносини, що сприяють сексуальним

контактам і надають їм відповідного змісту та напрямку. Галузь знань, яка вивчає еротику, ці автори називають еротологією [45, с. 8].

Описуючи феномен сексуальності, на думку Б. Барановської, О. Плути, В. Кришталь та ін., необхідно пам'ятати відразу декілька його найважливіших аспектів (рис. 1.1).

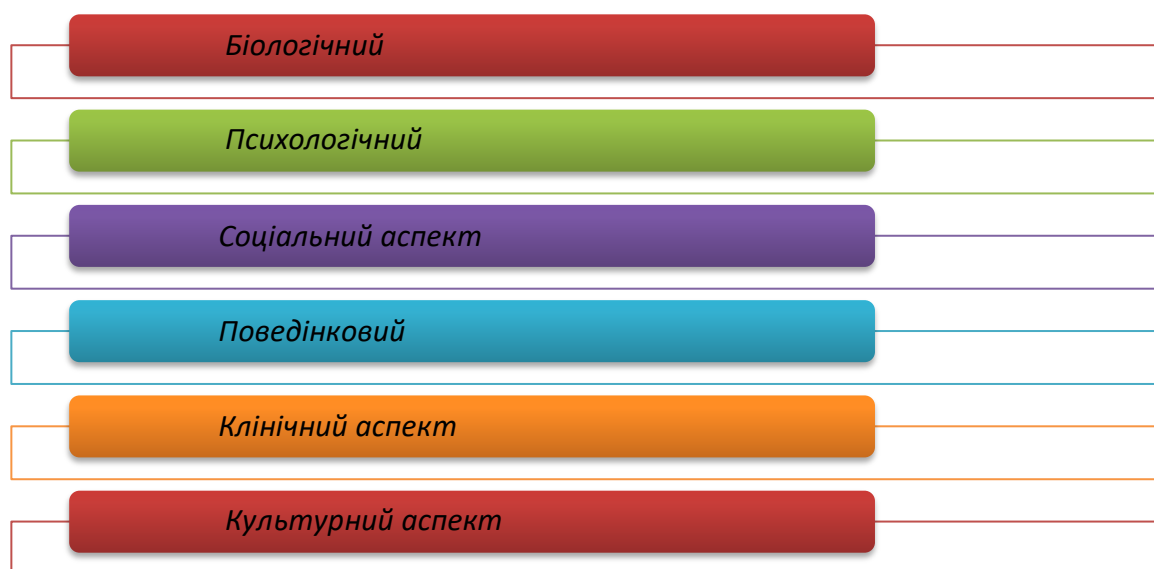


Рисунок 1.1. *Аспекти феномену сексуальності*

Розглянемо ці аспекти більш детально.

Біологічний аспект включає різні фактори, які контролюють розвиток і статеве дозрівання дитини, а згодом і репродуктивну функцію. Безумовно ці чинники впливають на сексуальний потяг, сприйняття власної сексуальності людиною, її сексуальну активність. Існує думка, що біологічні аспекти також відповідальні за статеві відмінності у проявах сексуальності та сексуальної поведінки, наприклад, агресивність більше властива чоловікам, ніж жінкам [41, 127].

Психологічний аспект знаходить свій прояв в афективній сфері (емоціях, почуттях, переживаннях, фантазіях тощо) і має тісний взаємозв'язок із самосприйняттям та сприйняттям партнера. Цей аспект чинить найбільший вплив на формування статевої ідентифікації людини в процесі її

психосексуального розвитку. Психосоціальні фактори головним чином визначають приналежність дитини до чоловічої чи жіночої психологічної статі.

У тісному взаємозв'язку з психологічним аспектом виступає *соціальний аспект*, оскільки сексуальність, її сприйняття, а також сексуальна поведінка виявляються в залежності від існуючих у суспільстві соціальних норм, цінностей і заборон [13, с. 458].

Поведінковий аспект віддзеркалює особливості сексуальної поведінки як у вигляді спілкування із сексуальним об'єктом, так і у вигляді тих проявів сексуальності, які людина демонструє.

Клінічний аспект. Існує безліч факторів, здатних видозмінювати та порушувати сексуальну поведінку. Такі явища, як травми, хвороби, прийом наркотичних препаратів, оперативні втручання, вносять значні корективи у сексуальну поведінку та сприйняття власної сексуальності.

Культурний аспект. Поняття «сексуальність» виявляється значною мірою варіативним в залежності від культурного контексту. В різні епохи та в різних країнах прояв сексуальності отримує далеко не постійні і не однозначні оцінки. Однак загальна тенденція вказує на звільнення сексуальності з-під різноманітних заборон суспільства й церкви та дедалі більшу інтеграцію її прояву в різні соціальні інститути [11, с. 137].

Будь-яка дія людини наділена не лише об'єктивним значенням, а й суб'єктивним особистісним змістом. Таким чином підкреслюється роль мотиву щодо його мети. Серед різних мотиваційних аспектів сексуальної поведінки І. Кон виділяє, крім усього іншого, ще й такі неспецифічні мотиви: «Засіб сексуального самоствердження, коли на перший план виступає потреба індивіда перевірити чи довести собі та іншим, що він може притягувати, подобатися, сексуально задовольняти. Цей мотив виключно важливий для підлітків, у дорослих його гіпертрофія зазвичай пов'язана з почуттям тривоги та невпевненості у собі. Засіб компенсації, заміни якихось інших, відсутніх у нього форм діяльності чи способів емоційного задоволення. Нав'язлива сексуальна

активність, яка передбачає отримання сексуального задоволення шляхом стимуляції еrogenних зон і статевих органів без участі партнера у підлітків або донжуанізм у дорослих часто слугує компенсацією збіднення емоційного життя. Типова риса компенсаторної сексуальності – її вимушений, компульсивний характер та постійна незадоволеність суб'єкта її результатами. Як і при вивченні інших форм компенсаторної поведінки, головне – зрозуміти, що саме індивід намагається компенсувати свідомо чи несвідомо: заповнити дефіцит емоційного тепла, заглушити якісь агресивні імпульси тощо» [10, с. 31].

Відтак, поряд із відносно прямими біологічними аспектами задоволення сексуального потягу до феномену сексуальності включаються ще й такі абсолютно неспецифічні, як самоствердження та компенсація. Сексуальність, згідно з роботами З. Фрейда [35], присутня в житті кожної людини з раннього дитинства і знаходить свій прояв у несексуалізованих її сферах.

Сексуальність має не лише кількісні параметри. У сучасній сексології індивідуальні особливості сексуальності найчастіше порівнюють за факторами так званої «Великої П'ятірки», за допомогою яких психологи та психіатри описують властивості особистості. «Велика П'ятірка» включає п'ять автономних шкал, кожна з яких складається з декількох полярних якостей (рис. 1.2):

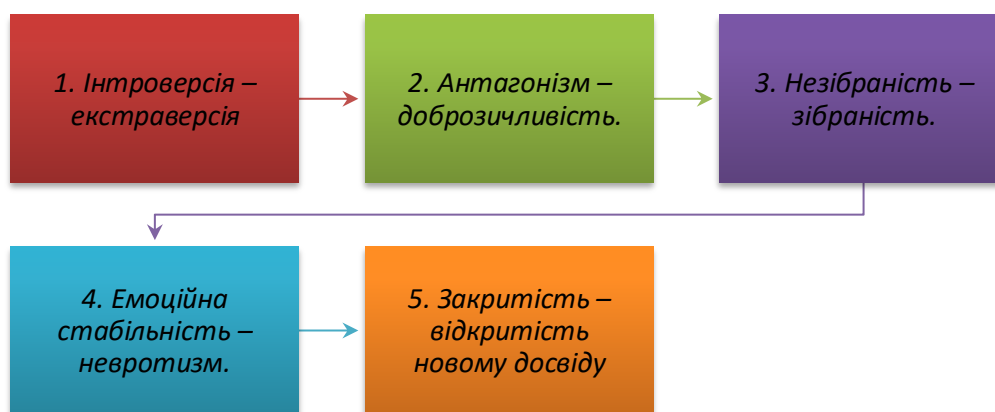


Рисунок 1.2. Полярні якості особистості за «Великою П'ятіркою»

1. *Інтроверсія – екстраверсія* (мовчазний – балакучий, невольовий – наполегливий, не любить пригод – люблячий пригоди, неенергійний – енергійний, боязкий – зухвалий).

2. *Антагонізм – доброзичливість* (недобрий – добрий, не схильний до співпраці – схильний до співпраці, егоїстичний – альтруїстичний, недовірливий – довірливий, скупий – щедрий).

3. *Незібраність – усвідомленість* (неорганізований – організований, безвідповідальний – відповідальний, непрактичний – практичний, недбалий – сумлінний, лінивий – старанний).

4. *Емоційна стабільність – невротизм* (розслаблений – напружений, сприймаючий усе легко – нервозний, стабільний – нестабільний, задоволений – незадоволений, неемоційний – емоційний).

5. *Закритість – відкритість новому досвіду* (із слабо розвиненою уявою – з багатою уявою, нетворчий – творчий, нецікавий – цікавий, неохочий до роздумів (нерефлексивний) – схильний до роздумів (рефлексивний), наївний – досвідчений) [36, с. 59].

Сексуальна поведінка та установки людей, які мають різні показники за цими шкалами, можуть суттєво відрізнятися. Наприклад, юнаки та молоді чоловіки з екстенсивною сексуальною поведінкою (мають зв'язки з найбільшою кількістю жінок) психологічно відрізняються підвищеною любов'ю до новизни та ризику, а фізіологічно – підвищеною секрецією тестостерону (чоловічий статевий гормон). Ці юнаки виглядають найбільш маскуліnnими та сексуальними, але одночасно входять до груп ризику з наркоманії та агресивності [32].

У сучасній психологічній літературі сексуальна мотивація описується і термінами теорії потреб, термінами теорії емоцій, термінами когнітивної психології. Однак найбільш плідною з погляду можливостей інтеграції психологічних та соціологічних даних є теорія сексуального сценарію, запропонована У. Саймоном та Д. Ганьоном. Поняття «сценарій», близьке до понять «план»,

«схема» або «поведінкова програма», позначає досить широку когнітивну структуру, яка поєднує різноманітні символічні та невербальні елементи в організований і хронологічно послідовний поведінковий ряд, на основі якої люди можуть одночасно передбачати свою поведінку та оцінювати її в даний момент. Нормативні компоненти сексуального сценарію – хто, що, з ким, де, коли, як і чому повинен, може чи не повинен і не може робити у сексуальному плані – в загальних рисах задаються відповідною культурою. Однак це не виключає великих індивідуальних відмінностей і варіацій кількісного та якісного порядку [42, с. 3].

Так само про сексуальний сценарій пише Л. Акімова у своїй монографії «Психологія сексуальності»: «Сексуальний сценарій – це детермінована культурою та значною мірою неусвідомлена уявна схема, на основі якої люди організують, осмислюють та оцінюють свою сексуальну поведінку. Сексуальний сценарій передбачає, хто, що, з ким, як і коли може чи не може „сексуально робити“» [1, с. 56].

Існує безліч теорій, які визначають різновиди сценаріїв, мотиви їх виникнення, вивчаються передумови для розвитку того чи іншого способу відтворення видів відносин. Так, наприклад, згідно з теорією З. Фрейда, сексуальний розвиток закладається в дитинстві за допомогою комунікації дитини з батьками обох статей [35, с. 81]. Досвід роботи психологів підтверджує це припущення. Як зазначають Н. Лещук, Ж. Савич, О. Голоцван, Я. Сивохоп та ін., емпіричні дослідження останнього часу показали спроможність уявлень вчених, які працюють у рамках класичного психоаналізу. Люди частково здатні до відображення образу своїх матері або батька та подальшого пошуку партнера зі схожими рисами у фенотипі [15, с. 49].

Проте, для створення найбільш об'ємної картини варто виділити три різновиди сексуальних сценаріїв: а) культурний – поєднує в собі спільність норм та уявлень соціуму, що контролюють особливості сексуальної поведінки людей, які входять до цього соціуму; б) міжособистісний – базується на індивідуальному

досвіді взаємодії конкретних людей; в) індивідуальний – є набором індивідуальних сценаріїв, властивих лише цій людині, які міцно пов’язані з її Я, зокрема й з її еротичними компонентами, потребами й пристрастями. «Хоча ці рівні ніколи не збігаються, вони завжди так чи інакше співвідносяться один з одним. Сексуальність як різновид поведінкової програми, без якої не обходиться жодна соціальна поведінка, визначає можливий та очікуваний тип сексуального партнера, еротичні стимули, вимоги до місця, часу і ситуації статевого зближення і способи його обґрунтування та виправдання. Знання сексуальних сценаріїв відповідних індивідів, пар та соціальних груп дозволяє досить точно передбачити їх сексуальну поведінку. Історія сексуальності – не що інше, як історія формування та зміни сексуальних сценаріїв, за якою стоять взаємодія і боротьба різних суспільних сил» [2, с. 73].

Найбільш близьке до питання розуміння сексуальності описують автори (В. Кришталь, С. Григорян, О. Скрипник, Є. Шантир), які виділяють три типи прояву сексуальності (рис. 1.3).



Рисунок 1.3. *Типи прояву сексуальності*

Проаналізуємо вказані типи прояву сексуальності.

Конструктивна сексуальність позначається як здатність отримувати та приносити задоволення в процесі фізичного й психологічного сексуального контакту, що переживається як зріла взаємодія особистостей, не пов'язана зі страхами та почуттям провини. Конструктивна сексуальність передбачає можливість сприйняття і повне прийняття себе та партнера при збереженні власної ідентичності [13, с. 418].

Деструктивна сексуальність виражає міру деформації розвитку функції сексуальності як порушення інтеграції сексуальності у поведінку особистості. У поведінці деструктивна сексуальність проявляється небажанням чи нездатністю до глибоких, інтимних взаємин. Сексуальні відносини ретроспективно сприймаються як такі, що травмують, завдають шкоди або принижують гідність [28, с. 125].

Дефіцитарна сексуальність відображає затримки та генералізовані заборони проявів сексуальності. За такої сексуальності найчастіше відбувається відмова від безпосередніх сексуальних контактів. Насамперед відзначається неможливість прийняття власної сексуальності. Для поведінкових проявів дефіцитарної сексуальності характерною є невисока оцінка свого тілесного образу та сексуальної привабливості, рівнозначно як і схильність знецінювати сексуальну привабливість інших [36, с. 70].

Узагальнюючи отримані результати аналізу літератури з проблеми сексуальності, необхідно ще раз підкреслити, що сексуальність є важливим та невід'ємним компонентом самовідношення, тісно пов'язаним із самооцінкою і сприйняттям оцінок власної привабливості іншими людьми, що є надзвичайно важливим для проявів в афективній сфері (емоціях, почуттях, переживаннях, фантазіях тощо), перебуває у тісному взаємозв'язку із самосприйняттям і сприйняттям самосвідомості. Основними аспектами сексуальності є такі як біологічний, психологічний, соціальний, поведінковий, культурний, клінічний.

Отже, сексуальність є загальним терміном, який описує елементи особистості, що пов'язані з тим, як вона показує себе світу, кого вона любить і

до кого відчуває потяг або не потяг. Сексуальність є вродженою якістю людини, яка по-різному проявляється в дитинстві й на різних етапах дорослішання. Вона охоплює майже всі аспекти нашого існування, від поглядів і цінностей до почуттів і переживань. На сексуальність впливають суспільство, сім'я, культура, релігія/духовність, закони, професії, інститути, наука й політика.

1.2. Вікові особливості процесу дорослішання

Сексуальність, формуючись з раннього дитинства, супроводжує людину до глибокої старості. І якщо спочатку вона має виключно фізіологічні механізми, то соціальне середовище і розвиток перепроводжують сексуальність у психологічний напрямок в міру дорослішання особистості. Найчастіше саме з психологією сексуальності й доводиться працювати як лікарям-сексологам, так і психологам-сексологам. Тому, цілеспрямоване виховання, психологічний розвиток, розуміння себе та прийняття свого тіла, формує сексуальність особистості в позитивному напрямку.

Як стверджує М. Боришевський, психосексуальний розвиток людини є одним із аспектів психічного розвитку. Він починається з перших місяців життя і визначається двома чинниками – по-перше, статевим диференціюванням мозку в ембріональному періоді і, по-друге, мікросоціальним середовищем, тобто найближчим оточенням дитини: батьки (насамперед мама), родичі, згодом однолітки [4, с. 21].

Вирізняють такі етапи психосексуального розвитку (рис. 1.4):

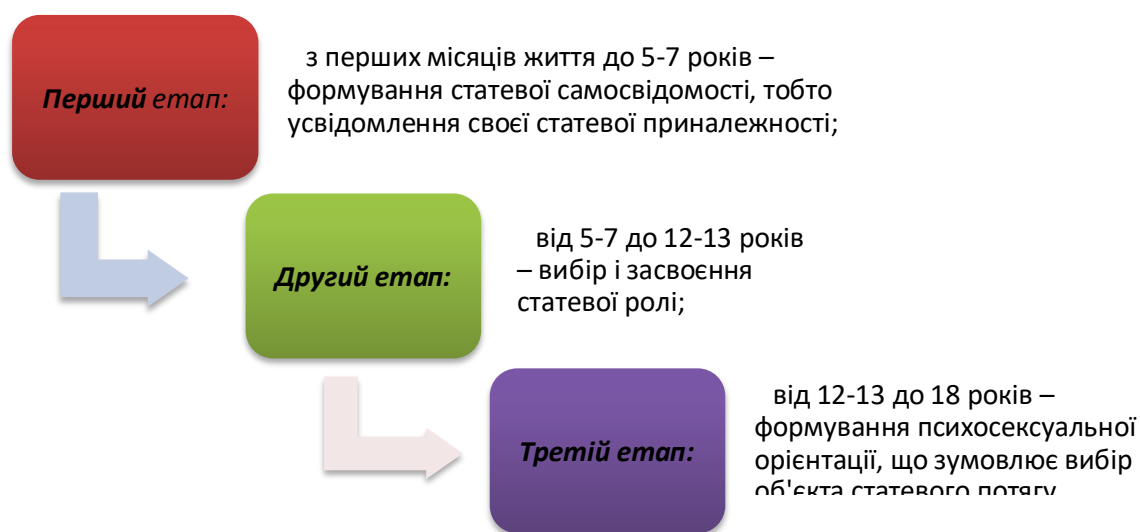


Рисунок 1.4. *Етапи психосексуального розвитку*

Останній, найбільш тривалий етап розподіляється на три стадії, на першій відбувається формування платонічного потягу до представників протилежної статі, на другій – еротичного, на третій – сексуального. Дві перші та початок третьої стадії припадають на період статевого дозрівання (12-15 років). Для кожної стадії характерна двофазність: на першій фазі відбувається засвоєння у розумінні, фантазіях, мріях; на другій – нау́чіння, закріплення на практиці, в поведінці. Через всі стадії та фази психосексуального розвитку людина має пройти у відповідному віці. Якщо якась із них випала, то вона проходитиме пізніше, на іншому гормональному тлі, що може вже викликати відхилення від нормального розвитку [11, с. 142].

Оскільки тема нашої роботи стосується періоду дорослішання, то розглянемо цей етап більш детально.

Так, на третьому етапі психосексуального розвитку – від 12-13 до 18 років, формуються психосексуальні орієнтації. Етап проходить не на відносно спокійному гормональному тлі, як перші два, а на тлі різкої перебудови організму під час статевого дозрівання (пубертату). Фізіологічна перебудова організму починається з активізації відповідних відділів головного мозку, що впливають на залози внутрішньої секреції та статеві залози. В результаті у

дівчаток і хлопчиків з'являються вторинні статеві ознаки. Специфічними ознаками статевого дозрівання є поява менструацій у дівчаток і полюцій у хлопчиків. Середній вік першої менструації – близько 13 років, першої полюції – близько 13,5 років, проте можливі значні індивідуальні коливання. Це необхідно враховувати батькам при оцінці психологічного розвитку дітей та для своєчасної випереджальної за часом – бесіди про майбутні зміни в організмі дитини (менструації або полюції), щоб заздалегідь підготувати дитину та виключити непотрібні хвилювання [14, с. 169].

Статеве дозрівання хлопчиків починається пізніше, ніж дівчаток, і протікає бурхливо. В 11-14 років дівчатка за фізичним розвитком випереджають хлопчиків, які відстають від них на 2-3 роки, але вже з 15 років хлопчики випереджають дівчаток.

Різка перебудова організму, на думку таких науковців-психологів як З. Мірошник, О. Михайленко, І. Талаш, викликає у них переживання, пов'язані безпосередньо з фізичним розвитком: сумніви у правильності свого розвитку, страх здатися смішними, підвищена увага до того, як сприймають їх оточуючі. Вони постійно шукають підтвердження своєї дорослості та нормальності. Дівчаток турбує, якщо запізнюється поява менструацій або не збільшуються молочні залози. Хлопчиків – недостатні розміри статевого органу або тимчасове збільшення грудних залоз. У тих та інших викликає занепокоєння поява, як правило, вугрів на обличчі. Дівчат може пригнічувати як випередження, так і відставання від однолітків у фізичному розвитку [18, с. 54].

Темпи фізіологічного статевого дозрівання характеризуються схильністю до виражених індивідуальних варіацій. В цілому, чим раніше починається статеве дозрівання, тим більш бурхливо воно протікає і тим більш високого рівня досягає на момент завершення: на початку дозрівання в 12 років тривалість його становить 3 роки, з 13 років – 4 роки, в 15 років – до 6 років [33].

Л. Світлична зазначає, що для підліткового віку характерні труднощі, пов'язані з неврівноваженістю психіки підлітків, підвищеною конфліктністю у

відносинах з оточуючими. Це зумовлено, крім фізіологічних причин (гормональної кризи, нерівномірності дозрівання різних відділів мозку), а також соціальними моментами: великим проміжком часу між фізичною та соціальною зрілістю (5-7 років), сімейним неблагополуччям. Період дорослішання – це вік активного особистісного становлення та нерозривно пов'язаного з цим психосексуального дозрівання, де все більшу роль відіграють власне сексуальні моменти. Ускладнюється розуміння підлітками мужності-жіночності. Змінюються стосунки з батьками та однолітками [26, с. 67].

Поведінка підлітків відрізняється деякими особливостями, названими психіатром Е. Лічком «реакціями» – емансипації групування та хобі. Реакція емансипації – це прагнення позбутися опіки, керівництва, контролю дорослих. Реакція групування з однолітками – це тяжіння до згуртування групи, частіше різностатевої за складом, спільного проведення дозвілля. Групи ці задовольняють їх потребу у самовираженні через спілкування: у деяких випадках їх поведінка може характеризуватись як антисоціальна. Реакції хобі (захоплень) відображають потребу в легкому спілкуванні (багатогадинні телефонні розмови), інтерес до будь-яких галузей знань, колекціонування, мистецтво, прагнення до фізичного вдосконалення, спортивних досягнень тощо [3, с. 52].

Відносини з батьками в цей період складні і найчастіше характеризуються як конфлікт «батьків і дітей». При цьому, утім, встановлено, що потреба в емоційній близькості з батьками не зникає, а навпаки, збільшується, і водночас є вибірковою. За даними соціологічного дослідження І. Кона, підлітки вважають, що «з товаришами приємніше розважатися, з друзями говорити про свої переживання, але в скрутну хвилину краще все-таки звернутися до мами [10, с. 34]». Позиції батьків у відносинах з підлітками також суперечливі. Батькам важко наздогнати темпи їх розвитку, відійти від звички спілкуватися з ними як з маленькими і диктувати їм свою волю. Готуючи дитину до дорослого життя, батьки водночас що неспроможні повірити у її самостійність. Суперечності, що

виникають у сім'ї, протистояння батьків бажанням дітей викликають іноді агресивну поведінку в хлопчиків та пригнічений стан у дівчаток [26, с. 70].

Особливим та яскравим переживанням в період дорослішання, О. Скрипник називає дружбу з однолітками. Підліткова та юнацька дружба, зазначається науковцем, відрізняється високою вибірковістю, стійкістю та інтимністю, які зростають у міру переходу до юності, у міру розвитку особистості та її здатності до спілкування. Дружба – самовираження підлітка, головною передумовою для нього є усвідомлення своєї особливості, несхожості на інших. Максимум потреби в глибокій психологічній близькості припадає на юнацький вік – 18-19 років, у дівчат – дещо раніше, а прояв і ступінь інтимності в дружбі вищі. Підлітки та юнаки ставляться до дружби як до високої цінності, різко розмежовуючи друзів і просто приятелів. Нерідко дружба стає віддушиною, психотерапією, що дає найкращу і своєчасну допомогу у важких життєвих ситуаціях [38, с. 197].

Дружба – перша самотійно обрана, глибока індивідуальна прихильність, вона передбачає кохання. Переходом від дружби до кохання стає різностатева дружба юнаків з дівчатами – потреба в якій також раніше з'являється у дівчат. Дружбу називають іноді «генеральною репетицією кохання» тому, що кохання так само і ще більшою мірою прагне самовираження, взаєморозуміння та інтимності, тобто, до глибокого особистісного спілкування. Дружба виховує та розвиває все найцінніше, з чим людина наближається до кохання. Люди, ознайомлені з глибокою дружньою близькістю в юності, шукають таких же глибоких стосунків і в коханні, значно рідше мають випадкові, швидкоплинні зв'язки, ставши дорослими і більше задоволені своїм особистим життям [32].

Розуміючи значення дружби у формуванні особистості в період дорослішання, батьки повинні з повагою ставитися до прихильностей сина чи доньки, виявляти доброзичливість до їх друзів, спілкуватися з ними, запрошувати до дому, допомагати їм, якщо це потрібно, порадою чи справою. Така позиція батьків дозволяє підлітку бути більш відкритим та відвертим і

створює гарний ґрунт для тактичного впливу (але не нав'язування своєї думки). Ні за яких умов не можна сміятися над дружбою, забороняти її або влаштовувати стеження (розкривати й читати листи, щоденники тощо), оскільки це найвірніший спосіб відштовхнути підлітка й підірвати свій вплив на нього. Якщо у батьків є вагомі причини вважати, що друзі шкідливо впливають на їх дитину, необхідно добре продумати, що в такому випадку слід зробити [25, с. 154].

Третій етап психосексуального розвитку розподіляється на три стадії – формування платонічного, еротичного та сексуального потягу. Формування платонічного потягу проходить через першу дитячу закоханість, яка, як говорилося, може виникнути і до підліткового віку. Для реалізації платонічного потягу цілком достатньо спільного приготування уроків, занять в одному гуртку, просто уваги з боку об'єкта закоханості. Ця реалізація є дуже важливою, адже виробляється вміння знайомитися, звертати на себе увагу, спілкуватися не просто з однолітком, а з об'єктом почуття. Якщо на цій фазі реалізації не відбулося, тобто якщо закоханий хлопчик так і не наважився допомогти дівчинці нести портфель, подарувати значок, смикнути її за косу або якимось іншим чином виявити свою увагу, то всі труднощі, сумніви та невпевненість переносяться на пізніші стадії, коли подолати бар'єри значно складніше [20, с. 378].

При переході від платонічної до еротичної стадії виникає інтерес до інтимної сторони взаємовідносин статей, в художніх творах стають привабливими сцени побачень, зізнань тощо. У мріях вже присутній чуттєвий компонент – дотики, ніжність, поцілунки. Паралельно йде інтенсивний розвиток особистості, формується здатність до більш цілісної оцінки людини. «У коханні необхідна людина, яка була б здатна відгукнутися на всю нашу особистість, а це означає, що вона сама має бути особистістю» [3, с. 51]. Ці слова належать психологу М. Рубінштейну, котрий займався проблемами статевого сприйняття ще у 20-х роках минулого століття.

До 16-17 років здатність до прямого особистісного спілкування, пізнання особистості об'єкта любові та саморозкриття зазвичай вже складається,

збагачена наявним досвідом, набутим культурним багажем. Так готується ґрунт для виникнення прекрасного, що поєднує у собі піднесене та земне почуття першого кохання. Важко розмежувати дружбу та перше кохання [7, с. 114].

Про перше кохання говорять як про пристрасну дружбу, в якій не акцентується увага на статевих відмінностях, говорять і про гарячково-романтичний характер дружби в цьому віці. У той же час кохання, особливо в період дорослішання, сповнене протиріч, наприклад між тілесною і душевною сторонами, гострих проблем і повсякденних труднощів: як вести себе в ситуації залицяння, як ставитися до тих чи інших вчинків і поглядів об'єкта кохання, який ступінь інтимності можна собі дозволити тощо. У цій ситуації підлітки та юнаки потребують допомоги й поради батьків. Однак вони можуть прийняти цю допомогу і мають право захистити свій інтимний світ від безцеремонного вторгнення та підглядання. Про це говорив чудовий педагог О. Сухомлинський: «Ні слова про те, хто в кого закоханий. Жодного натяку на те, що один 15-річний підліток назвав «обмацуванням серця залізними рукавицями». Кохання має назавжди, на все життя залишитися для людини найсвітлішим, інтимним і недоторканим» [34, с. 216].

Отже, підліток приходить до реалізації еротичного компонента потягу, у спілкуванні з об'єктом кохання присутні дотики, поцілунки, ніжності. Поступово в еротичні вплітаються сексуальні фантазії. Їх реалізація проходить як через об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, що змушують цілком обґрунтовано відкладати початок статевого життя. Сексуальність в період дорослішання, вимагає розрядки сексуальної напруженості (це відноситься головним чином до юнаків, тому що сексуальність дівчат пробуджується, як правило, значно пізніше). Найчастіше така розрядка в період юнацької гіперсексуальності досягається при мастурбації, яка довгий період часу вважалася вадою, ознакою морального падіння або у крайньому випадку шкідливою звичкою, хворобою. Ця думка й досі існує у популярній літературі, серед населення, вчителів та лікарів-педіатрів. Проте, на думку сучасних науковців, О. Павленко та О. Якубовської,

вона є нормальним проявом гіперсексуальності періоду дорослішання, «сурогатний засіб» (за висловом сексолога Г. Васильченка), який допомагає зняти відчуття фізіологічного дискомфорту, що виникає у цьому віці. Практично всі здорові підлітки, особливо хлопчики, проходять через неї і надалі, розпочавши статеве життя, припиняють. Звичайно, її нешкідливість не означає, що це потрібно схвалювати або рекомендувати. Потрібно пам'ятати, що дійсно обтяжує тільки надмірність і фіксація свідомості на ній. Тому необхідно вжити заходів для того, щоб на цьому не зосередився головний інтерес. Слід активізувати життя підлітка, разом з ним пошукати цікаву справу, і не обов'язково спорт. Існує думка, що інтенсивні тренування, викликаючи фізичну втому, відволікають від цього. Але сильнішим стимулом виявляється справа, яка поглинає не стільки фізичну, скільки душевну енергію, розширення кола інтересів, серед яких сексуальність не витісняла б і не пригнічувала інші. Все, що надмірне не є хорошим. Звернення до лікаря виправдане тільки у випадках депресій і конфліктів, які виникають у зв'язку з цим [20, с. 381].

У пубертатному періоді, окрім вказаної сурогатної форми сексуальної активності, виникають й інші форми сексуальних контактів між підлітками. Залицання супроводжується дотиками, поцілунками та взаємними тілесними пестощами різного ступеня глибини; у літературі їх спеціальна назва звучить як «петтинг». Розрізняють поверхневий (легкий) петтинг – пестощі верхньої половини тіла і через одяг, і глибокий (важкий) – будь-які пестощі оголеного тіла, крім взаємних дотиків до статевих органів. Залучення до петтингу – це також своєрідний етап, його молоді люди проходять до початку статевого життя. Сенс цього періоду полягає в тому, що партнери навчаються без слів відчувати й передбачати потреби та реакції один одного. Це розуміння створює основу, яка передуює статевому акту і є завершальною романтичною грою, відсутність якої перетворює статевий акт на примітивний і грубий та викликає незадоволеність, особливо в жінок. Дорослі повинні розуміти значення цього періоду й правильно

реагувати на подібні дії підлітків і юнаків. Можна сказати, що категоричні заборони і покарання завдають лише шкоди [4, с. 23].

Середній вік періоду залицяння починається для юнаків – 16 років, дівчат – 17 років. За деякими іншими даними, до 15 років ходять на побачення та цілуються 80% підлітків. Початок статевого життя сприймається як межа дорослішання. Середній вік для чоловіків становить у більшості країн 17-18 років, для жінок – 19 років [7, с. 234].

Дослідження О. Петрунько, Л. Олійник, Н. Садомської та ін., вказують на те, що мотиви першої близькості різноманітні й не вичерпуються коханням та статевою потребою. Потреба в інтимному, довірливому спілкуванні, зацікавлення, наполягання, приклад однолітків, зваблювання – їх далеко не повний перелік. При цьому, чим раніше розпочато статеве життя, тим менше воно мотивоване коханням. Батьки з певних причин ставляться до початку статевого життя дітей тим негативніше, чим раніше це відбувається. У той же час вони повинні розуміти, що це відбувається тим раніше, чим слабші стримуючі установки, отримані в сім'ї, чим менше діти розуміють з усвідомлених позицій, а не з позиції страху – необхідність самоконтролю, вміння керувати своїми вчинками [22, с. 36].

Батьки повинні знати, що, крім виховання, на сексуальну поведінку впливають конституційні особливості (статева конституція) і тип характеру. Здатність до спілкування, сила і тривалість уподобань, тип реагування на конфлікти, неоднакові у людей з різним типом характеру [19, с. 57].

Статева конституція – це поняття, пов'язане з віком і темпом статевого дозрівання. Вона визначає сексуальну потребу та можливість підтримки сексуальної активності на певному рівні. Розрізняють три типи статевої конституції: слабкий, середній і сильний (рис. 1.5). Юнаки та дівчата з сильнішим типом статевої конституції раніше вступають у період залицяння та раніше починають статеве життя. За даними досліджень К. Галлахер та А. Марселл, юнаки із середнім типом конституції починають статеве життя в

середньому у 18,8 років, зі слабким – у 20,8, дівчата відповідно – у 22 та 24,2 роки.

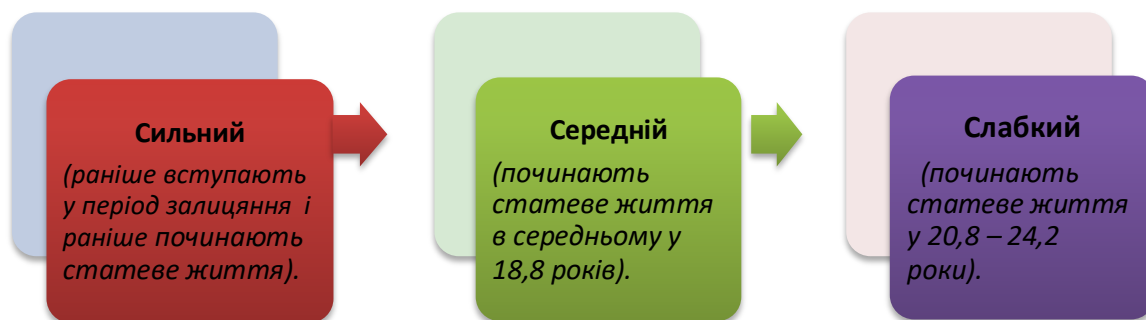


Рисунок 1.5. *Типи статевої конституції*

В осіб із сильнішим типом статевої конституції зазвичай більше партнерів. Але якість сексуальних відносин, у які вступають люди з різною статевою конституцією, визначається не нею, а вихованням. Чим вищий рівень розвитку особистості, чим більше у неї сформована здатність до особистісного спілкування, – тим більшу цінність для неї буде мати таке спілкування і тим меншою буде ймовірність примітивних, поверхневих зв'язків, в які іноді вступають підлітки саме через особистісну інфантильність (при фізіологічній зрілості). Якщо перші статеві контакти відрізнялися саме таким бездуховним характером, наближаючись до оголеної фізіології, це надалі може зафіксуватися і стати нормою поведінки, тому що перші враження найбільш яскраві. Такі люди можуть залишитися нездатними сприймати партнера як особистість, і успіх відносин визначатиметься лише фізіологічною сумісністю [43, с. 8]. Так формується спрощений, споживацький погляд на протилежну стать, що супроводжується або цинічним ставленням до неї, або розчаруванням. Тому й небезпечним є ранній початок статевого життя, коли особистість ще не сформувалася і повноцінне особистісне спілкування ще неможливе. Важливим є вироблення у підлітка переконання у необхідності самоконтролю, що допомагає відкласти початок статевого життя до досягнення особистісної зрілості. В цей

період необхідно сприяти особистісному дорослішанню підлітків за посередництвом спілкування, підтримки та особистого прикладу [25, с. 157].

Отже, формування сексуальності відбувається у три етапи, основний період якого – з дитинства до 16-17 років. Усі стадії формування сексуальності є важливими та невід’ємними компонентами формування особистості. Для кожної людини вони можуть проходити по-своєму, в одних ці періоди проходять швидше, в інших виникають прикордонні стадії. Розвиток особистості в період дорослішання є комплексом формування різних її сторін, які нерозривно пов’язані між собою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ДОРОСЛІШАННЯ

2.1. Організація і методи емпіричного дослідження

Основною метою нашого дослідження є вивчення психологічних особливостей сексуальності в процесі дорослішання на основі діагностики установок до сексу за методикою Г. Айзенка. Дослідження спрямоване на виявлення характерних рис сексуальності підлітків і молоді та впливу соціальних факторів на формування сексуальних установок.

Аналіз наукової літератури, проведений нами, дозволив виділити такі особливості сексуальності особистості в процесі дорослішання, як зміни в структурі сексуальних проявів, поведінки та уявлень молодих людей про інтимні стосунки. Ці особливості впливають на формування сексуальної зрілості та розуміння особистістю інтимних стосунків у період дорослішання.

Також, у рамках мети дослідження було вивчено теоретичні підходи до розуміння сексуальності в психології та основні чинники, що впливають на її розвиток у підлітковому та юнацькому віці. Основною метою дослідження є аналіз динаміки сексуальних проявів, поведінки та уявлень молоді про інтимність. Розуміння цих особливостей сприятиме розробці практичних рекомендацій для психологічного супроводу гармонійного розвитку сексуальності в процесі дорослішання.

У процесі дослідження було поставлено наступні завдання:

1. Визначити основні психологічні особливості сексуальності підлітків і молоді в процесі дорослішання.
2. Дослідити рівень дозволеності, реалізованості та сексуальної невротичності у підлітків.
3. Виявити особливості сприйняття фізичного та агресивного сексу у юнацькому віці.

Основним інструментом нашого дослідження є методика «Опитувальник установок до сексу» Г. Айзенка, яка дозволяє оцінити різні аспекти сексуальності. Опитувальник включає 11 шкал, що визначають такі показники:

- дозволеність;
- реалізованість (задоволеність);
- сексуальна невротичність;
- знеособлений секс;
- порнографія;
- сексуальна сором'язливість;
- цнотливість;
- відраза до сексу;
- сексуальна збудливість;
- фізичний секс;
- агресивний секс.

Також у дослідженні використовується методика «Опитувальник сексуального благополуччя» В. Гупаловська, 2021, яка дозволяє оцінити рівень задоволеності сексуальним життям та інтимними стосунками за п'ятьма основними показниками:

1. Задоволеність інтимними стосунками.
2. Емоційна близькість.
3. Гармонія сексуальних відносин.
4. Сексуальна самооцінка.
5. Психоемоційний комфорт.

Методики Г. Айзенка та В. Гупаловської привернули увагу завдяки своїй комплексності та ефективності у вивченні психологічних аспектів сексуальності.

Вони дозволяють не лише отримати кількісні показники, але й глибше зрозуміти індивідуальні особливості установки до сексу, суб'єктивне сексуальне благополуччя та психоемоційний комфорт. Апробація цих методик підтвердила

їхню надійність та валідність у роботі з молоддю, що робить їх цінним інструментом у психологічному консультуванні.

Наступною методикою було обрано «Опитувальник багатовимірної сексуальності» (The Multidimensional Sexuality Questionnaire, Snell, W., Fisher, T., 1993), адаптація Музалевської (2022). Опитувальник містить 12 шкал з 60 тверджень, що відображають психологічні тенденції сексуальності.

12 шкал Багатовимірного опитувальника сексуальності (MSQ) включають:

1. Сексуальна впевненість - позитивне оцінювання своєї спроможності будувати сексуальні відносини.
2. Сексуальна одержимість - схильність до надмірного зосередження на сексуальному житті.
3. Інтернальний локус сексуального контролю - переконання у здатності самостійно регулювати аспекти сексуальності.
4. Сексуальне самоусвідомлення - здатність до самоаналізу та рефлексії щодо сексуальності.
5. Сексуальна мотивація - бажання вступати у сексуальні стосунки.
6. Сексуальна тривога - відчуття дискомфорту через власну сексуальність.
7. Сексуальна депресія - пригніченість через сексуальне життя.
8. Сексуальна асертивність - здатність самостійно приймати рішення щодо сексуальної поведінки.
9. Екстернальний локус сексуального контролю - віра у зовнішні чинники, що впливають на сексуальність.
10. Сексуальний моніторинг - відстеження сприйняття сексуальності іншими.
11. Страх сексуальних стосунків - неприязнь до сексуальних контактів.
12. Сексуальне задоволення - рівень задоволеності сексуальним життям.

Також у дослідженні використовується методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, яка дозволяє оцінити систему життєвих пріоритетів особистості через два основних блоки цінностей:

1. Термінальні цінності – уявлення про бажані кінцеві стани життя: любов, щастя, здоров'я, самореалізація.
2. Інструментальні цінності – уявлення про бажані способи поведінки та риси, які допомагають досягти життєвих цілей: чесність, відповідальність, самостійність.

Ця методика дозволяє визначити, яке місце у ціннісній ієрархії респондентів займають такі аспекти, як любов, свобода, відповідальність, впевненість у собі, що мають безпосередній або опосередкований зв'язок із становленням до особливостей сексуальності в процесі дорослішання.

Аналіз структури цінностей на різних етапах дорослішання допомагає глибше зрозуміти психологічні чинники, що впливають на сексуальну поведінку, вибір партнера, очікування від інтимних стосунків та загальне бачення сексуальності як частини життєвої концепції.

Дослідження було організовано у декілька етапів:

1. Підготовчий етап – вивчення теоретичних джерел, формування вибірки (40 респондентів віком 16-25 років).

Основний етап – проведення опитування з використанням методики «Опитувальник установок до сексу» Айзенка, опитувальника сексуального благополуччя В. Гупаловської, Опитувальника багатовимірної сексуальності «MSQ» адаптація Музалевської та методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

2. Заключний етап – обробка результатів, статистичний аналіз даних, інтерпретація отриманих результатів.

Отримані результати дозволять оцінити особливості статевого розвитку молоді та визначити їхні установки до сексуальних стосунків у процесі дорослішання. За допомогою опитувальника Г. Айзенка можна визначити, як формуються особистісні установки до сексу в процесі дорослішання, що є важливим для розуміння психологічних аспектів сексуальності.

Завдяки використанню цих методик можна отримати цілісну картину статевого розвитку, оцінити рівень сексуальної зрілості та сформованість

установок щодо сексуальних відносин у підлітків та молоді. Це дозволяє виявити фактори, що впливають на становлення здорової сексуальної поведінки та сформулювати науково обґрунтовані рекомендації для соціально-педагогічної підтримки.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Першим кроком аналізу стало дослідження сексуальних установок за методикою Г. Айзенка. Методика включає 14 шкал, що відображають різні аспекти ставлення особистості до сексуальності: дозволеність, реалізованість (задоволеність), сексуальна невротичність, знеособлений секс, інтерес до порнографії, сексуальна сором'язливість, цнотливість, відраза до сексу, сексуальна збудливість, фізичний секс, агресивний секс, сексуальне лібідо, сексуальна задоволеність та маскулінність/фемінність. Середні значення показників сексуальних установок для чоловіків та жінок представлені у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Середні значення показників сексуальних установок за методикою Г.

Айзенка

Шкала	Чоловіки (n=14)	Жінки (n=26)
Дозволеність	M=7.2	M=7.8
Реалізованість (задоволеність)	M=5.5	M=5.9
Сексуальна невротичність	M=6.8	M=8.1
Знеособлений секс	M=4.9	M=5.3
Порнографія	M=7.5	M=7.1

Продовження таблиці 2.1.

Сексуальна сором'язливість	M=6.5	M=5.4
Цнотливість	M=7.1	M=7.0
Відраза до сексу	M=5.2	M=5.1
Сексуальна збудливість	M=6.9	M=6.1
Фізичний секс	M=5.8	M=6.3
Агресивний секс	M=6.1	M=6.4
Сексуальне лібідо	M=8.0	M=7.5
Сексуальна задоволеність	M=6.3	M=6.0
Маскулінність / Фемінність	M=7.9	M=4.2

Аналіз середніх значень виявив певні гендерні відмінності. Зокрема, у жінок спостерігаються вищі середні показники за шкалами сексуальної невротичності, фізичного та агресивного сексу. Натомість, чоловіки демонструють вищі середні значення за шкалами інтересу до порнографії, сексуальної сором'язливості, сексуальної збудливості, сексуального лібідо та маскулінності.

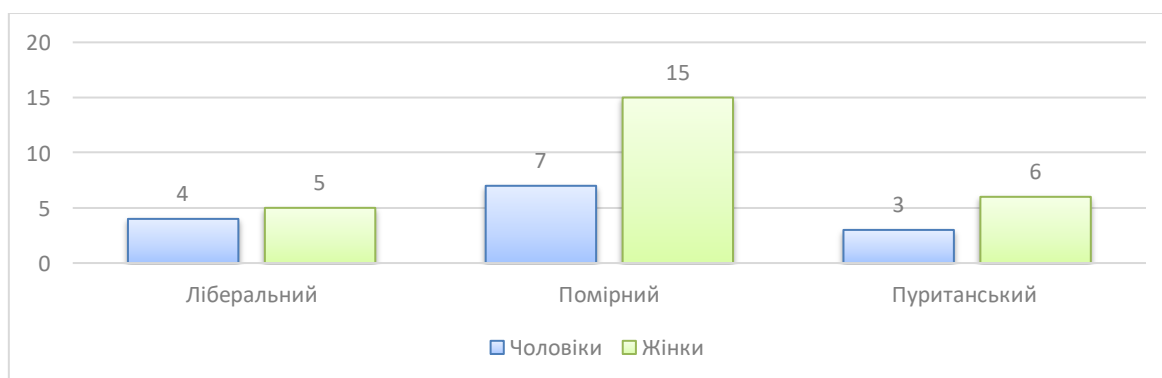


Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за рівнями сексуальних установок

Розподіл респондентів за рівнями сексуальних установок (ліберальний, помірний, пуританський) показав тенденцію до переважання помірного рівня в обох групах, проте зі специфічними відмінностями у співвідношенні інших рівнів залежно від статі.

Другим етапом дослідження стало вивчення рівня сексуального благополуччя за опитувальником В. Гупаловської 2021, який оцінює п'ять основних аспектів: сексуальне задоволення, сексуальна свобода, сексуальна узгодженість, сексуальна компетентність та сексуальна тривожність. Середні значення показників ОСБ для чоловіків та жінок представлені у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Середні значення показників сексуального благополуччя за
опитувальником В. Гупаловської**

Шкала	Чоловіки (n=14)	Жінки (n=26)
Сексуальне задоволення	M=3.8	M=3.5
Сексуальна свобода	M=3.6	M=3.2
Сексуальна узгодженість	M=3.9	M=3.7
Сексуальна компетентність	M=3.4	M=3.1
Сексуальна тривожність	M=2.5	M=2.8

Аналіз середніх значень ОСБ виявив тенденцію до дещо вищого рівня сексуального благополуччя у чоловіків за шкалами сексуального задоволення, сексуальної свободи, сексуальної узгодженості та сексуальної компетентності. Водночас, жінки демонструють дещо вищий рівень сексуальної тривожності.

Для виявлення статистично значущих гендерних відмінностей у показниках сексуальних установок та сексуального благополуччя з віком, було застосовано t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок.

Для виявлення статистично значущих гендерних відмінностей у показниках сексуальних установок та сексуального благополуччя було застосовано t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. Результати t-тесту виявили статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за шкалами сексуальної невротичності ($t=2.31$, $p<0.05$), фізичний секс ($t=2.74$], $p<0.01$) та сексуальна збудливість ($t=2.12$, $p<0.05$). Отримані дані свідчать про статистично вищий рівень сексуальної невротичності та сексуальної тривожності у жінок, тоді як чоловіки демонструють статистично вищий інтерес до фізичного аспекту сексуальних відносин.

Для дослідження взаємозв'язку між віком респондентів та показниками сексуальних установок і сексуального благополуччя було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий позитивний зв'язок між віком та сексуальною узгодженістю ($r=0.45$, $p<0.05$), що вказує на зростання здатності до узгодження сексуальних уподобань з віком.

Також було встановлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між віком та сексуальною тривожністю ($r=-0.38$, $p<0.05$), що свідчить про зниження рівня тривожності у сфері сексуальності в процесі дорослішання.

Наступним етапом аналізу стало дослідження Багатовимірного опитувальника сексуальності MSQ, адаптація Музалевської 2022. Опитувальник містить 12 шкал, що відображають психологічні тенденції сексуальності: сексуальна впевненість, сексуальна одержимість, інтернальний локус сексуального контролю, сексуальне самоусвідомлення, сексуальна мотивація, сексуальна тривога, сексуальна депресія, сексуальна асертивність, екстернальний локус сексуального контролю, сексуальний моніторинг, страх сексуальних стосунків та сексуальне задоволення.

Бали за кожною шкалою були підсумовані.

Середні значення показників сексуальних установок для чоловіків та жінок представлені у Таблиці 2.3

Таблиця 2.3.

Середні значення показників сексуальних установок за методикою MSQ

Шкала	Чоловіки (n=14)	Жінки (n=26)
Сексуальна впевненість	M=7.2	M=7.8
Сексуальна одержимість	M=5.5	M=5.9
Інтенральний локус сексуального контролю	M=6.8	M=8.1
Сексуальне самоусвідомлення	M=4.9	M=5.3
Сексуальна мотивація	M=7.5	M=7.1
Сексуальна тривога	M=6.5	M=5.4
Сексуальна депресія	M=7.1	M=7.0
Сексуальна асертивність	M=5.2	M=5.1
Екстернальний локус сексуального контролю	M=6.9	M=6.1
Сексуальний моніторинг	M=5.8	M=6.3
Страх сексуальних стосунків	M=6.1	M=6.4
Сексуальне задоволення	M=8.0	M=7.5

Аналіз середніх значень виявив певні гендерні відмінності. Зокрема, у жінок спостерігаються вищі середні показники за шкалами інтернального локусу сексуального контролю, сексуального моніторингу та страху сексуальних стосунків. Чоловіки демонструють вищі значення за шкалами сексуальної мотивації, сексуальної тривоги та сексуального задоволення.

Четвертим етапом дослідження стало вивчення системи ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича.

Методика оцінює два основні класи цінностей: термінальні, життєві цілі, до яких прагне особистість та інструментальні, якості та риси характеру, які забезпечують досягнення цих цілей. Такий підхід дозволяє визначити загальну спрямованість особистості, її життєві пріоритети, моральні орієнтири та поведінкові установки.

Середні ранги термінальних та інструментальних цінностей для чоловіків та жінок представлені у Таблицях 2.4 та 2.5 відповідно.

Таблиця 2.4.

Середні ранги термінальних цінностей за методикою М. Рокича

Термінальна цінність	Чоловіки (n=14)	Жінки (n=26)
Активне діяльне життя	5.1	4.8
Життєва мудрість	7.2	5.3
Здоров'я	3.9	3.2
Цікава робота	4.2	5.6
Краса природи і мистецтва	10.5	7.8
Любов	5.8	2.7

Продовження таблиці 2.4.

Матеріально забезпечене життя	4.0	6.2
Гарні й вірні друзі	7.5	5.0
Суспільне визнання	6.3	8.1
Пізнання	6.8	7.0
Продуктивне життя	5.3	5.7
Розвиток	4.7	5.1
Розваги	9.1	10.3
Свобода	5.2	6.6
Щасливе сімейне життя	6.9	3.4
Щастя інших	8.7	6.1
Творчість	6.1	7.3
Впевненість у собі	4.8	5.4

Таблиця 2.5.

Середні ранги інструментальних цінностей за методикою М. Рокича

Інструментальна цінність	Чоловіки (n=14)	Жінки (n=26)
Акуратність	7.2	6.0
Вихованість	5.5	4.2

Продовження таблиці 2.5.

Високі запити	5.9	6.4
Життєрадісність	6.3	5.5
Ретельність	6.8	5.3
Незалежність	4.6	6.0
Непримиренність до недоліків	8.5	7.2
Освіченість	5.1	4.1
Відповідальність	4.3	3.8
Раціоналізм	6.0	6.6
Самоконтроль	5.8	6.1
Сміливість	5.0	6.3
Тверда воля	4.2	6.2
Терпимість	7.0	5.6
Широта поглядів	6.6	5.4
Чесність	4.7	4.0
Ефективність у справах	5.4	5.7
Чуйність	6.9	4.4

Візуалізація топ-5 термінальних і інструментальних цінностей серед чоловіків та жінок. Нижчий середній ранг означає вищу значущість для респондентів представлені на Рисунку 2.2.

Топ-5 цінностей за середнім ранжуванням (нижчий бал — вища важливість)

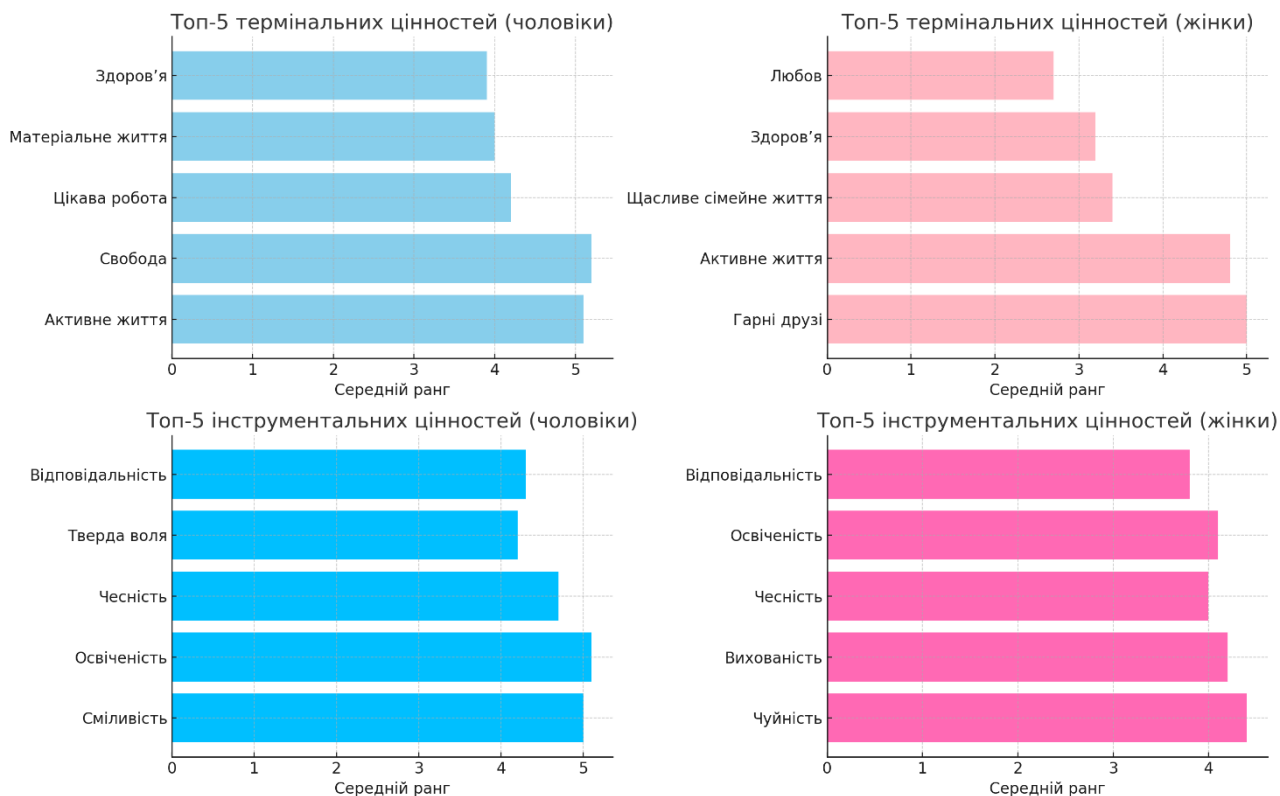


Рисунок 2.2. Топ 5 термінальних і інструментальних цінностей серед чоловіків та жінок.

Для дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та характеристиками сексуальності за шкалами MSQ було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

- У чоловіків виявлено помірну зворотну кореляцію між значущими термінальними цінностями та сексуальністю ($r = -0.47$), що вказує на те, що зростання значущості життєвих цілей (любов, здоров'я, сім'я) пов'язане із зниженням показників сексуальної напруги, одержимості чи тривожності, а також з деяким приглушенням сексуального інтересу.

- У жінок кореляція між цінностями та сексуальністю була незначною ($r = 0.036$), що може свідчити про меншу залежність сексуальної поведінки від життєвих пріоритетів або про більш гармонійне їх поєднання.

У межах вивчення психологічних особливостей сексуальності в процесі дорослішання ці результати дозволяють зробити кілька важливих висновків:

1. Цінності як психологічний фон сексуальності. У чоловіків переважання матеріальних або автономних цінностей супроводжується підвищеною сексуальною активністю, у той час як емоційно-гуманістичні цінності можуть частково гальмувати сексуальну експресію.
2. Гендерні відмінності в інтеграції сексуальності у життєву систему. Жінки демонструють менш виражену залежність між сексуальністю і ціннісною сферою, що, ймовірно, пов'язано з багатофакторністю їх психосексуального розвитку та емоційною диференційованістю.

Зі зростанням віку та життєвого досвіду можлива трансформація системи цінностей, яка сприяє зниженню тривожності та підвищенню узгодженості у сфері сексуальності.

Отримані результати підкреслюють важливість урахування гендерних та вікових особливостей при вивченні психологічних аспектів сексуальності:

Результати першої кореляції (вік – сексуальність) показують, що дорослішання супроводжується зростанням психосексуальної зрілості: покращується здатність до сексуальної узгодженості з партнером, зменшується сексуальна тривожність, що свідчить про формування стабільніших і гармонійніших стосунків.

Результати другої кореляції (цінності – сексуальність) вказують, що у чоловіків сексуальність більше залежить від системи життєвих пріоритетів, тоді як у жінок спостерігається більша автономність сексуальної сфери. Це може свідчити про різні механізми інтеграції сексуальності у структуру особистості залежно від статі.

Гендерні відмінності, зафіксовані за допомогою t-критерію, свідчать про різну емоційну чутливість і рівень психосексуального комфорту, що може бути зумовлено як біопсихологічними факторами, так і соціально-культурними моделями гендерної поведінки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що сексуальність у процесі дорослішання тісно пов'язана не лише з віком, але й із системою особистісних цінностей, що відкриває нові можливості для психологічної діагностики, психоосвіти та підтримки молоді в період формування сексуальної ідентичності.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ

3.1. Особливості сексуальності в період дорослішання, що потребують корекції.

Результати проведеного дослідження психологічних особливостей сексуальності в період дорослішання виявили низку значущих гендерних та вікових відмінностей, а також кореляційних зв'язків, які можуть бути мішенями для психологічної корекції. На основі отриманих даних можна визначити особливості сексуальності, що потребують корекційного впливу з метою сприяння більш здоровому та гармонійному сексуальному розвитку респондентів.

Аналіз результатів дослідження виявив наступні особливості сексуальності в період дорослішання, які можуть потребувати корекційної роботи:

1. Підвищений рівень сексуальної невротичності у жінок: Жінки у досліджуваній вибірці демонструють статистично значно вищий рівень сексуальної невротичності порівняно з чоловіками. Сексуальна невротичність може проявлятися у підвищеній тривожності, занепокоєнні та емоційній нестабільності, пов'язаних із сексуальною сферою. Високий рівень цієї характеристики може негативно впливати на сексуальне задоволення, інтимність та загальне психологічне благополуччя.

2. Підвищений рівень сексуальної тривожності у жінок: Аналогічно, жінки виявили статистично значно вищий рівень сексуальної тривожності. Сексуальна тривожність може бути пов'язана зі страхами щодо сексуальної неспроможності, оцінки з боку партнера, небажаної вагітності або інфекцій, що передаються статевим шляхом. Високий рівень тривожності може призводити до

уникнення сексуальних контактів, зниження лібідо та труднощів у досягненні сексуального задоволення.

3. Можлива недостатня увага до емоційної складової сексуальних відносин у чоловіків: Хоча чоловіки не виявили проблем з невротичністю чи тривожністю на рівні жінок, їх дещо вищий інтерес до фізичного аспекту сексу, виявлений у дослідженні, може свідчити про недостатню увагу до емоційної близькості, комунікації та побудови глибоких інтимних стосунків.

4. Недостатня сексуальна узгодженість у молодшому віці: Виявлений позитивний кореляційний зв'язок між віком та сексуальною узгодженістю вказує на те, що молодші респонденти можуть відчувати більші труднощі у поєднанні своїх сексуальних бажань, поведінки та цінностей. Це може призводити до внутрішніх конфліктів, почуття провини або незадоволеності.

5. Високий рівень сексуальної тривожності у молодшому віці: Негативний кореляційний зв'язок між віком та сексуальною тривожністю свідчить про те, що молодші респонденти можуть відчувати вищий рівень тривожності, пов'язаної зі сферою сексуальності, що може бути наслідком недостатньої інформації, соціального тиску або відсутності позитивного сексуального досвіду.

3.2. Програма оптимізації психологічних аспектів сексуальності в період дорослішання.

З метою корекції виявлених особливостей сексуальності в період дорослішання пропонується впроваджувати комплексну корекційну програму або тренінг під умовною назвою «Гармонія сексуального розвитку».

Програма має бути спрямована на підвищення рівня сексуального благополуччя, зниження негативних емоційних переживань та формування більш зрілих і усвідомлених сексуальних установок.

Цілі програми/тренінгу:

- Зниження рівня сексуальної невротичності та сексуальної тривожності, особливо у жінок.
- Підвищення рівня сексуального задоволення та сексуальної свободи в обох статей.
- Сприяння розвитку навичок емоційної близькості та комунікації в інтимних стосунках, особливо серед чоловіків.
- Підвищення рівня сексуальної узгодженості та зниження внутрішніх конфліктів, пов'язаних із сексуальністю, особливо у молодших респондентів.
- Надання достовірної інформації про сексуальність, репродуктивне здоров'я та безпечну сексуальну поведінку.
- Формування позитивного ставлення до власної сексуальності та сексуальності інших.

Основні напрямки та зміст програми/тренінгу:

1. Інформаційний блок: Надання науково обґрунтованої інформації про фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти сексуальності в період дорослішання. Розвінчування міфів та стереотипів, пов'язаних із сексом. Обговорення питань репродуктивного здоров'я, контрацепції та профілактики ПСШ.
2. Тренінг емоційної регуляції: Навчання технік саморегуляції для зниження тривожності та невротичності, пов'язаних із сексуальною сферою. Вправи на розслаблення, усвідомленість та когнітивну реструктуризацію негативних думок.
3. Тренінг комунікативних навичок: Розвиток навичок відкритого та чесного спілкування з партнером щодо сексуальних бажань, потреб та переживань. Навчання технік активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.
4. Групові дискусії та обмін досвідом: Створення безпечного простору для обговорення особистого досвіду, почуттів та переживань, пов'язаних із сексуальністю. Підтримка та взаєморозуміння в групі.

5. Вправи на підвищення самоприйняття та позитивного ставлення до власної сексуальності: Заохочення до прийняття свого тіла, сексуальних уподобань та ідентичності. Вправи на підвищення самооцінки та впевненості у собі як у сексуальній особі.

6. Розвиток навичок усвідомленої сексуальності: Вправи, спрямовані на підвищення чутливості до власних тілесних відчуттів та відчуттів партнера, без орієнтації на обов'язкове досягнення оргазму. Це сприяє зниженню тривожності та підвищенню задоволення від інтимної близькості.

Програма/тренінг може бути реалізована у форматі серії групових занять (наприклад, 8-10 сесій тривалістю 2-3 години кожна) або інтенсивного тренінгу вихідного дня. Залежно від потреб цільової аудиторії, можуть бути розроблені окремі модулі для чоловіків та жінок, а також змішані групи.

Хід програми. Назва програми: Гармонія сексуального розвитку

Цільова аудиторія: Молодь у період дорослішання (вік може варіюватися залежно від контексту впровадження програми). Можливі окремі групи для чоловіків та жінок, а також змішані групи.

Формат проведення: Серія групових занять (8 сесій по 1,5 години кожна).

Структура програми:

Вступ та основи сексуальності (1,5 години)

- I. Вступна частина (15 хвилин)
- Вправа «Знайомство» (модифікована "Снігова куля" або інша динамічна вправа).
- Оголошення цілей та завдань програми.
- Встановлення правил групи (конфіденційність, активне слухання, повага).
- Коротке обговорення поняття сексуальності та її аспектів.

II. Основна частина (60 хвилин)

- Інформаційна міні-лекція: Фізіологічні зміни в період дорослішання.
- Вправа «Очікування від програми»: Учасники діляться своїми сподіваннями.

- Групова дискусія: "Що для мене означає бути сексуальною людиною?".
Розвінчування поширених міфів.

III. Заключна частина (15 хвилин)

- Підведення підсумків сесії.
- Рефлексія: "Що нового я дізнався/відчув сьогодні?".
- Домашнє завдання (за бажанням): Занотувати свої роздуми про власну сексуальність.

Інформаційний блок: Репродуктивне здоров'я та безпечна сексуальність (1,5 години)

I. Вступна частина (10 хвилин)

- Коротке повторення основних моментів попередньої сесії.
- Вправа-розігрів, що активізує знання про репродуктивне здоров'я (наприклад, "Правда чи брехня").

II. Основна частина (70 хвилин)

- Інформаційна презентація: Методи контрацепції (види, ефективність, доступність).
- Інформаційна презентація: Інфекції, що передаються статевим шляхом (ПСПШ): шляхи передачі, профілактика, важливість тестування.
- Групова дискусія: "Відповідальна сексуальна поведінка - це як?".
Обговорення питань згоди та меж.

III. Заключна частина (10 хвилин)

- Підсумки сесії, відповіді на запитання.
- Рефлексія: "Яка інформація була для мене найбільш важливою/новою?".
- Надання інформаційних матеріалів (буклети, посилання).

Тренінг емоційної регуляції в контексті сексуальності (1,5 години)

I. Вступна частина (10 хвилин)

- Коротке обговорення емоцій, пов'язаних із сексуальністю.
- Проста вправа на розслаблення (наприклад, дихальна техніка).

II. Основна частина (70 хвилин)

- Інформаційна міні-лекція: Взаємозв'язок емоцій та сексуальної сфери (тривожність, невротичність, сором).
- Практична вправа: Техніки усвідомленості (mindfulness) для зниження тривожних думок про сексуальність.
- Практична вправа: Елементи когнітивної реструктуризації негативних думок (виявлення та оскарження).

III. Заключна частина (10 хвилин)

- Підсумки та обговорення досвіду виконання вправ.
- Рефлексія: "Як я можу використовувати ці техніки у своєму житті?".

Тренінг комунікативних навичок в інтимних стосунках (1,5 години)

I. Вступна частина (10 хвилин)

- Обговорення важливості спілкування в інтимних стосунках.
- Вправа на активне слухання в парах.

II. Основна частина (70 хвилин)

- Інформаційна міні-лекція: Бар'єри в комунікації на сексуальні теми.
- Рольові ігри в малих групах: Відпрацювання навичок вираження власних бажань та потреб.
- Обговорення: Як говорити "ні" та приймати відмову.

III. Заключна частина (10 хвилин)

- Підсумки та обмін досвідом від рольових ігор.
- Рефлексія: "Що я зрозумів про ефективну комунікацію?".

Групові дискусії та обмін досвідом (1,5 години)

I. Вступна частина (10 хвилин)

- Створення безпечного простору для відкритого обговорення.
- Нагадування про правила групи (конфіденційність, повага).

II. Основна частина (70 хвилин)

- Керована групова дискусія: Теми, запропоновані учасниками (анонімно або відкрито).
- Обмін особистими історіями та переживаннями (за бажанням).

- Вправи на емпатію та підтримку в групі.

III. Заключна частина (10 хвилин)

- Підсумки дискусії, основні інсайти.
- Рефлексія: "Що я відчув, слухаючи інших?".

Підвищення самоприйняття та позитивного ставлення до власної сексуальності (1,5 години)

I. Вступна частина (10 хвилин)

- Обговорення впливу соціальних стандартів на сприйняття власного тіла та сексуальності.
- Коротка вправа на усвідомлення свого тіла.

II. Основна частина (70 хвилин)

- Вправи на прийняття свого тіла та його особливостей.
- Дослідження власних сексуальних уподобань (індивідуальні завдання та обговорення в малих групах).
- Практика позитивних самостверджень, пов'язаних із сексуальністю.

III. Заключна частина (10 хвилин)

- Підсумки вправ та обговорення.
- Рефлексія: "Що я можу зробити, щоб більше приймати себе?".

Розвиток навичок усвідомленої сексуальності (1,5 години)

I. Вступна частина (10 хвилин)

- Пояснення концепції усвідомленої сексуальності.
- Проста вправа на сенсорне усвідомлення.

II. Основна частина (70 хвилин)

- Вправи на фокусування на тілесних відчуттях (індивідуальні та в парах, якщо є згода).
- Обговорення важливості відчуттів, а не лише результату (оргазму).
- Практичні поради щодо підвищення чутливості та задоволення від інтимної близькості.

III. Заключна частина (10 хвилин)

- Підсумки та обговорення досвіду виконання вправ.
- Рефлексія: "Як я можу зробити свою сексуальність більш усвідомленою?".

Підсумки та перспективи (1,5 години)

I. Вступна частина (15 хвилин)

- Зворотний зв'язок від учасників щодо програми (що було найціннішим, що змінилося).

II. Основна частина (60 хвилин)

- Групова дискусія: "Мої подальші кроки у розвитку здорової сексуальності".
- Визначення особистих планів та цілей у цій сфері.
- Обмін ресурсами та інформацією про подальшу підтримку (за потреби).

III. Заклучна частина (15 хвилин)

- Підведення підсумків всієї програми.
- Завершальне слово тренера, підтримка та заохочення.

Внаслідок участі у програмі/тренінгу «Гармонія сексуального розвитку» очікується:

- Зниження рівня сексуальної невротичності та сексуальної тривожності.
- Підвищення рівня сексуального задоволення та сексуальної свободи.
- Покращення якості інтимних стосунків за рахунок розвитку комунікативних навичок та емоційної близькості.
- Підвищення рівня сексуальної узгодженості та зниження внутрішніх конфліктів, пов'язаних із сексуальністю.
- Формування більш зрілих, усвідомлених та позитивних сексуальних установок.

Ефективність корекційної програми/тренінгу може бути оцінена за допомогою повторного проведення тих самих психодіагностичних методик (опитувальника установок до сексу Г. Айзенка, опитувальника сексуального благополуччя В. Гупаловської, Багатовимірний опитувальник сексуальності В.

Снелла та Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокич) після завершення програми та через певний період часу (наприклад, через 3-6 місяців) для оцінки стійкості досягнутих змін.

Впровадження подібної корекційної програми/тренінгу може сприяти покращенню психологічного благополуччя молодих людей у сфері їхньої сексуальності, допомогти їм сформувати більш здорові та гармонійні сексуальні стосунки та знизити ризики, пов'язані з незрілою або тривожною сексуальною поведінкою.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення дослідження було встановлено, що сексуальність є багатогранним психобіосоціальним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників, особливо інтенсивно — у період дорослішання. Теоретичний аналіз дозволив виявити основні підходи до розуміння сексуальності, серед яких біопсихосоціальний, психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний, соціокультурний та екологічний. Такий міждисциплінарний підхід підкреслює складність і важливість вивчення даного феномена в контексті особистісного розвитку.

В результаті теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей сексуальності у процесі дорослішання можемо зробити наступні висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз феномену сексуальності вказує на її багатокомпонентність і динамічність, що формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Основними аспектами сексуальності є біопсихосоціальний, психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний та соціокультурний. Дорослішання є критичним періодом у становленні сексуальності, під час якого формуються установки та моделі поведінки щодо інтимних стосунків. Психосексуальний розвиток молоді відбувається на фоні активної взаємодії внутрішніх та зовнішніх впливів, що потребує відповідного психологічного супроводу. Також розглянуто особливості впливу родинного виховання, освітнього середовища та соціокультурних змін на формування статевої поведінки молоді.

2. Емпіричне дослідження показало, що процес дорослішання значно впливає на становлення сексуальності та статевої поведінки молоді. Застосування методики «Опитувальник установок до сексу» Г. Айзенка, а також трьох додаткових методик дозволило визначити основні тенденції ставлення до сексуальних питань. Результати показали наявність кореляції між рівнем

усвідомленості сексуальності та комунікативними навичками. Також виявлено, що на етапі дорослішання сексуальна поведінка молоді характеризується неоднорідністю та варіативністю, що зумовлено індивідуальними, соціальними та культурними факторами. Значна частина респондентів демонструє високий рівень усвідомленості своєї сексуальності, що корелює з позитивними комунікативними установками. Разом з тим, виявлено групу респондентів, що демонструють невизначеність або суперечливі установки щодо власної сексуальності, що свідчить про потребу у додатковій психологічній підтримці.

3. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу гармонійного розвитку сексуальності у молоді. Особлива увага приділена формуванню позитивних установок до сексуальності та профілактиці ризикованої сексуальної поведінки. Розроблені корекційні стратегії можуть бути застосовані практичними психологами для забезпечення цілісного підходу до підтримки молоді в період дорослішання. Запропоновані рекомендації включають комплекс заходів, спрямованих на покращення комунікативних навичок та усвідомлення статевої сексуальності.

Отже, проведене дослідження підтверджує важливість комплексного підходу до вивчення сексуальності у період дорослішання. Результати можуть бути корисними для психологів, педагогів та соціальних працівників у процесі психолого-педагогічного супроводу молоді. Перспективою подальших досліджень є детальне вивчення впливу соціокультурних змін на формування сексуальності сучасної молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова Л. Н. Психологія сексуальності. Одеса : СМІЛ, 2005. 198 с.
2. Аршава І. Ф. Алексеєнко С. Д. Сексуальність людини. Методи дослідження у сексології : навчальний посібник. Дніпро : Акцент ПП, 2014. 164 с.
3. Аршава І. Ф. Філіпчева Г. О. Тлумачний словник-довідник із медичної психології. Дніпро : РВВ ДНУ, 2009. 80 с.
4. Боришевський М. Й. Виховання у дітей статевої самосвідомості. *Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини : наук.-метод. збірка*. Київ : Інститут змісту і методів навчання, 2016. 168 с. С. 19-27.
5. Боровська Т. В. Сексуальна освіта : сучасні виклики та перспективи. *Український медичний часопис*. 2017. №4. С. 10-12.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. В. Бусел. Ірпінь : Перун, 2004. 1140 с.
7. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків : Навчальний посібник. Київ : Арістей. 2016. 312 с.
8. Дрозд І. Освіта про сексуальність як чинник здоров'я дітей та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. Вип. 9. С. 4-7.
9. Калугіна Т. Сучасний підхід до сексуальної освіти підлітків. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету*. 2017. Вип. 62. С. 187-191.
10. Кон І. С. Людські сексуальності на порозі ХХІ століття. *Питання філософії*. 2015. №8. С. 29-41.
11. Кравець В. П. Статева соціалізація дітей і підлітків : закономірності та гендерні особливості : монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2008. 476 с.
12. Кравченко І. Сучасні проблеми сексуальної освіти підлітків. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. Вип. 8(78). С. 62-69.
13. Кришталь В. В., Григорян С. Р. Сексологія. Харків : Академія сексуальних досліджень. 2019. 1152 с.

14. Курдибаха О. М. Гендерні особливості становлення підлітків у процесі соціалізації. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. №16. С. 169-175.

15. Лещук Н. О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. За ред. Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. Київ : 2014. 136 с.

16. Марченко А. Питання сексуальної освіти в українській школі. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2019. Вип. 29. С. 290-295.

17. Михайленко О. Ю. Ролеграма як засіб розвитку рольової компетентності майбутнього психолога. Актуальні проблеми психології : *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 45. 336 с. С. 197-205.

18. Мірошник З. М. Михайленко О. Ю., Талаш І. О. Ролеграма як засіб формування рольової структури особистості : науково-методичний посібник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов. 2017. 296 с.

19. Олійник Л. М. Статеве виховання : навч. посібник з питань статевого виховання дітей від народження до юнацького Миколаїв : Прінт-Експрес, 2010. 112 с.

20. Павленко О. С., Якубовська О. О. Інтерпретації дорослішання та формування освітніх траєкторій. *Моніторинг громадської думки : економічні та соціальні зміни*. 2020. №3. С. 376-390. URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.3.1604>.

21. Петрановська Л. П'ять найскладніших питань виховання. 2020. URL: <https://changeonelife.ua/ua/news/lyudmila-petranovska-pro-5-najbilsh-skladnih>.

22. Петрунько О. В. Актуальні проблеми сексуального виховання підлітків. Петрунько О. В. Київ : ДЦССМ, 2014. 80 с.

23. Романюк В. Сексуальна освіта в Україні : перспективи і проблеми. *Наукові записки Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2018. Вип. 1(50), 104-107.

24. Роткіна О. В. Чому секс-освіта має бути в школі? *Актуальні проблеми психології та соціальної роботи. Збірник наукових праць*. 2022. №2. С. 120-128.

25. Садомська Н. Сексуальне виховання підлітків: теоретико-методологічний аспект. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Т. 1(133). С. 153-157.

26. Світлична Л. С. Теоретичні засади сексуального виховання підлітків в умовах сім'ї. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2015. Вип. 13 (1). С. 67-70.

27. Семенова Н. Сексуальна освіта як складник здоров'я-збережувальної діяльності школярів. *Молодий вчений*. 2019. 4(65).С. 123-126.

28. Скрипник О. Гендерна ідентичність підлітків: психологічні особливості та фактори формування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка, психологія*. 2014. Випуск 43(1). С. 124-129.

29. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник, 2-ге вид. Київ : Каравела, 2008. 400 с.

30. Соціологічна група «Рейтинг». (2019 р.). Кохання і секс очима українців. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/lyubov_i_seks_glazami_ukraincev.

31. Статеве виховання підлітків у сім'ї <https://studfiles.net/preview/-5252836/2012>.

32. Статеве виховання і підготовка до статевого життя. URL: https://pidruchniki.com/1898082635025/pedagogika/stateve_vihovannya_pidgotovka_simeynogo_zhittya.2019.

33. Статеве виховання школярів : особливості, специфіка, поради. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/pedagog/13860/2018>.

34. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в 5-ти томах. Т. 3. Київ : Рідна школа, 2006. 649 с.
35. Фройд З. Психологія сексуальності. Пер. укр. Є. В. Тарнавського. Харків : Фоліо, 2018. 153 с.
36. Шантир Є. Є. Сексуальність як соціально психологічна понятійна категорія. *Суспільство : соціологія, психологія, педагогіка*. 2023. № 2. С. 57-73. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2023.2.8>.
37. Шиян О. Проблема сексуальної освіти в Україні : стан та перспективи. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 2(41), С. 140-144.
38. Якубова Л. А. Особливості формування статевої культури підлітків. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*. 2012. №6. С.196-200.
39. Якубовська І. О. Особливості сексуального виховання підлітків в Україні. *Проблеми сучасної педагогічної освіти : збірник наукових праць*. 2016. Вип. 48. С. 238-243.
40. Якубовська І. О. Сучасні підходи до сексуального виховання підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2017. Вип. 15 (62). С. 114-120.
41. Baranowska B. & Pluta O. The use of the internet in seeking sexual knowledge among adolescents and young adults : A literature review. *Journal of Education, Health and Sport*. 2019. 9(5). 120-133.
42. Choukas-Bradley S. & Giletta M. Emerging trends in adolescent sexuality and their implications for adolescent health. *Current Opinion in Psychology*. 2019. 25. 1-5.
43. Gallagher K. M. & Marcell A. V. School-based strategies to reduce sexual risk behaviors: A review of the literature. *Journal of Adolescent Health*, 2015. 56(1). 3-13.
44. Giddens A. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies. Stanford University Press. 2012. URL: <http://www.sup.org/books/title/?id=2665>.

45. Ivanova O., Eichhorn S., & Schmalz K. Sex education and sexual behavior among young adults in Germany : Results of a representative survey. *BMC Public Health*. 2019. 19(1). 1-11.
46. Karkazis K., & Ferguson A. D. Reproductive health education and sexual health literacy in adolescents. *Current Opinion in Pediatrics*. 2019. 31(4). 503-507.
47. Nuzzo E., Wusk M. A. & Khan M. R. Technology-based interventions for sexual health promotion : A systematic review. *AIDS and Behavior*. 2019. 23(6). 1416-1437.
48. The Declaration of Sexual Rights, 1997. Revised in 2014 / World Association of Sexual Health. URL: <http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/> (дата звернення: 12.04.2025).