

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності 053 Психологія
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою «Практична психологія»
(назва освітньої програми)

На тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО
ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ»**

Виконавець:

студентка 2 курсу група бзф12
факультету ЦЗФН

Захарченко Наталя Вячеславівна
/підпис/

Науковий керівник

д. психол. н., професор

Асєєва Юлія Олександрівна
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ	9
1.1. Особливості психосексуального виховання підлітків та молоді.....	9
1.2. Проблеми психосексуального розвитку молоді в Україні	19
1.3. Підходи до психосексуального виховання сучасної молоді.....	24
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	33
2.1. Методологія експериментального дослідження прояву психосексуального виховання молоді.....	33
2.2. Результати науково-практичної роботи.....	36
2.3. Обговорення отриманих даних.....	57
Висновки до другого розділу.....	60
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	
3.1. Рекомендації для розвитку психосексуальної культури молоді.....	63
3.2. Розробка та впровадження тренінгу для молоді «Секс як природна частина життя»	65
3.3. Оцінка результативності тренінгу «Секс як природна частина життя» у формуванні сексуальної культури молоді.....	72
Висновки до третього розділу.....	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Сексуальна культура є невід'ємною частиною загальної культури особистості, формування якої залежить від впливу дорослого оточення. Виховуючи особистість, батьки та педагоги закладають основу для майбутнього нашої країни. Процес лібералізації та сексуальна революція послабили моральні підвалини суспільства: засоби масової інформації відкрито демонструють сексуальні стосунки, а особистість все більше орієнтується на секс як спосіб отримання задоволення, а не як вияв кохання.

Тривалий час тема людської сексуальності залишалася під забороною в нашій країні, що призвело до того, що виросло покоління, не готове обговорювати питання статевих відносин зі своїми дітьми. З одного боку, є батьки, яким важко говорити про сексуальність, з іншого – активно просуваються ліберальні ідеї щодо статевої моралі. Ці чинники ставлять сучасну молодь у досить складне становище. Водночас акселерація призвела до раннього статевого дозрівання, що викликає зацікавленість підлітків матеріалами сексуального характеру на більш ранньому етапі.

Зміна суспільних поглядів на інтимні стосунки та відсутність систематичного впливу з боку батьків і педагогів у питаннях культури міжстатевих відносин через певну інфантильність дорослих роблять молодь вразливою та невідповідною до побудови гармонійних стосунків.

У сучасному українському суспільстві існує багато проблем, пов'язаних із статевою культурою. Дослідження сучасної української сім'ї показують нестабільність її структури, зміну ціннісних орієнтирів, збільшення кількості розлучень, малодітність, зростання числа дітей-сиріт при живих батьках, нормалізацію спільного проживання без реєстрації шлюбу та узаконення позашлюбного батьківства.

Сім'я є основною складовою суспільства, яка відображає його риси, сприймаючи національно-культурні традиції та сучасні тенденції розвитку

держави. Водночас сім'я впливає на формування суспільства. Здорова нація формує міцні сім'ї, що стають основою для сильної держави.

Культура, як ключовий фактор соціалізації (від латинського "cultivire" – обробляти, вдосконалювати), регулює різні аспекти людської взаємодії. У широкому розумінні культура – це система норм, за допомогою яких суспільство контролює поведінку своїх членів. Вона формується через історичні події, відображаючи особливості розвитку суспільства. Психосексуальна культура, як частина загальної культури особистості, формується в процесі сексуальної соціалізації і є стандартом статевої поведінки, що визначає готовність до певного типу міжстатевих стосунків.

Без сексуальної культури важко повноцінно зрозуміти поведінку людини, оскільки в її рамках поведінка набуває сенсу. Формування культури міжстатевих відносин досягає піку в підлітковому віці, коли відбувається статеве дозрівання – перебудова організму, що значно впливає на психосексуальну свідомість. Статеве дозрівання відображається в поведінці: загострюються відмінності між психологією чоловіків і жінок, з'являється інтерес до протилежної статі, зацікавленість інтимними темами.

Проблеми підліткового віку не можна пояснювати лише біологічними чинниками. Поведінка залежить як від біології, так і від впливу соціального оточення, особливостей виховання та культурних стереотипів. У цей період дитина переживає складний перехід від романтичної до зрілої статевої свідомості, поєднаної з високими ідеалами кохання. Це найризикованіший етап розвитку, коли підлітки можуть демонструвати девіантну поведінку. Статевий розвиток у цьому віці відіграє провідну роль у почуттях, емоціях і поведінці підлітка.

За словами Н. Каліненко, ключовим елементом у формуванні статевої культури молоді є сексуальна освіта, яка передбачає надання відповідної віку, точної та повної інформації про різні аспекти статевого життя. Оскільки статеве виховання є складовою частиною загального виховання дитини, воно відіграє важливу роль у батьківському впливі та навчальному процесі.

Основною метою такого виховання є сприяння гармонійному психосексуальному розвитку, що включає статеву самосвідомість, статево-рольову поведінку, психосексуальну орієнтацію, сексуальну мотивацію, а також ставлення до спілкування з протилежною статтю, шлюбу та сімейних відносин. Це, в свою чергу, сприятиме формуванню високої сексуальної культури [11].

У широкому розумінні, статеве виховання охоплює вплив суспільства на психосексуальний розвиток особистості. У вузькому ж сенсі воно є систематичним процесом формування статевої свідомості та поведінки, який має конкретну мету і планується для досягнення визначеного результату.

На жаль, наразі мало робиться системних зусиль для впровадження програм статевого виховання. Тема психосексуального розвитку молоді залишається маловивченою та часто оминається. І. Кон підкреслює, що «психосексуальний розвиток є результатом статевої соціалізації, під час якої індивід засвоює певну статеву роль і правила сексуальної поведінки. Вирішальну роль тут відіграють соціальні чинники: структура діяльності особистості, її взаємини зі значущими іншими, норми статевої моралі, вік...». Це свідчить про те, що брак дорослих впливів з боку сім'ї та освітніх закладів може негативно позначитися на психосексуальному розвитку дитини [12].

Мета дослідження: теоретико-емпіричне дослідження особливостей психосексуального виховання сучасної молоді.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

- 1) визначити особливості психосексуального виховання підлітків та молоді;
- 2) встановити проблеми психосексуального розвитку молоді в Україні;
- 3) розглянути підходи до психосексуального виховання сучасної молоді;
- 4) знайти методики для дослідження проблеми психосексуального розвитку молоді;
- 5) провести експериментальне дослідження особливостей психосексуального розвитку молоді та чинників впливу на їх виховання;

- 6) проаналізувати взаємовплив факторів на підвищення сексуальної культури та обізнаності молоді;
- 7) надати рекомендації для розвитку психосексуальної культури молоді;
- 8) розробити тренінг для молоді «Секс як природна частина життя»;
- 9) надати оцінку результативності тренінгу «Секс як природна частина життя» у формуванні сексуальної культури молоді.

Об'єкт дослідження: вплив чинників на психосексуальне виховання молоді.

Предмет дослідження: особливості психосексуального розвитку молоді.

Методи дослідження: оглядово-аналітичні і теоретичні (міждисциплінарний теоретичний аналіз літератури); психодіагностичні та математико-статистичні методи.

Для дослідження різних аспектів особливостей психосексуального виховання молоді застосовувався комплекс психодіагностичних методик. Методологічна основа дослідження включає: 1. Опитувальник «Установки щодо сексу» (Г. Айзенк). 2. Метод «Оцінка статевого профілю» (М. Яффе та Е. Фервік, адаптований О. Потьомкіною, А. Лідерс, 2007). 3. Методика «Шкала кохання та симпатії». 4. Методика «Сексуальне благополуччя».

Обрані методики дозволяють дослідити ключові аспекти, що формують сексуальну культуру та впливають на сімейне благополуччя молоді, а також вивчити роль психосексуального виховання в цьому процесі.

Достовірність та надійність отриманих даних забезпечені застосуванням комплексу методів, адекватних завданням дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізу матеріалу; використанням методів математичної статистики; внутрішньою несуперечливістю результатів дослідження та їх відповідністю теоретичним положенням загальної психології, психології особистості та вікової психології.

Вибірка дослідження складалась із студентського контингенту віком від 18 до 24 років жіночої та чоловічої статі. До групи опитуваних включено 25 юнаків та 25 дівчат. Всі респонденти дали згоду на участь у дослідженні.

Практичне значення дослідження. Отримані в дослідженні дані про взаємозв'язок особистості та установки щодо сексу, які мають найбільший вплив на здорові сексуальні стосунки та сексуальне благополуччя молоді дозволяють вирішувати практичні завдання створення тренінгів та вебінарів з метою допомогти молоді усвідомити природність і важливість сексуальності, сприяти формуванню здорових установок, розвитку самоприйняття та відповідального підходу до стосунків та відкривають можливість для подолання стереотипів та негативних установок щодо сексуальності, надання базових знань про сексуальне здоров'я, формування позитивного сприйняття власного тіла та сексуальної ідентичності, розвиток комунікативних навичок для обговорення власних потреб та меж у стосунках, а також ознайомлення з профілактикою захворювань, що передаються статевим шляхом.

Отримані в дослідженні дані про особливості психосексуального виховання сучасної молоді можуть бути використані при розробці та читанні лекційних курсів, спецкурсів та проведенні практичних занять з вікової психології, психології девіантної поведінки, психології адиктивної поведінки, клінічної та медичної психології. Результати дослідження можуть знайти застосування у вирішенні завдань психосексуального просвітництва батьків, педагогів, психологів, медичних працівників і можуть бути включені до програм підвищення кваліфікації фахівців, які реалізують профілактичні програми в закладах освіти, центрах психологічної допомоги.

Запропонований комплекс психодіагностичних методик для вивчення особливостей психосексуального виховання, крім вирішення практичного завдання психологічного просвітництва, також може використовуватися для проведення подальших досліджень щодо проблеми підвищення сексуальної культури серед молоді.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження доповідалися та обговорювалися на засіданні кафедри та опубліковано у фаховому збірнику наукових статей «Ментальне здоров'я»

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 93 сторінки, проілюстрована 5 таблицями та 12 рисунками. Список використаної літератури містить 55 джерел.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

1.1. Особливості психосексуального розвитку підлітків та молоді

Психологічні аспекти сексуальної поведінки підлітків та молоді досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, зокрема М. Вовканич, П. Зімбардо, О. Сечейко, Ю. Кашпур, Н. Коломбе, Л. Кравченко, Д. Логвінова, Л. Ляпіна, Н. Токарева, Н. Пелих, Л. Понтон, К. Фопель, Д. Хафнер та інші.

Психосексуальні проблеми молоді досліджували такі вчені, як С. Дж. Бредлі, Б. Ворнік, М. Дубовик, Г. Сонник, Д. Хартман, К. Дж. Цукер та інші. Проте на тлі загального браку систематичних досліджень психосексуального розвитку підлітків і молоді особливо бракує робіт, які б висвітлювали вплив суспільно-політичних, економічних, культурних та інших змін на формування сексуальності молоді, зокрема в контексті змін у сімейному інституті. Низка факторів, що впливають на психосексуальний розвиток української молоді, досі недостатньо вивчені, включно з визначенням довготривалих наслідків цих впливів.

Під психосексуальним розвитком особистості розуміють складний процес сексуального становлення, на який впливає сукупність психологічних, сексуальних, соціальних та біологічних факторів. Біологічний аспект цього процесу виділяють окремо для детальнішого вивчення в межах соматостатевого розвитку. У той час як дослідження психосексуального розвитку здебільшого зосереджуються на психологічних, сексуальних і соціальних чинниках. Наразі не існує єдиного підходу до розуміння цього процесу, і, на жаль, в Україні бракує комплексних досліджень з цієї тематики, як і з сексології загалом [25].

Як зазначає український сексолог І. Сингаївська, сучасна сексологія виділяє кілька етапів формування та проявлення сексуальності, які були визначені ще в радянські часи під керівництвом нашого співвітчизника Г. Васильченка. Цей підхід відрізняється від загальноприйнятої в психології концепції психосексуального розвитку З. Фрейда [30].

Теорія З. Фрейда підкреслювала важливість сексуальності у розвитку дитини і розглядала формування сексуальності з моменту народження. З. Фрейд вважав, що дитяча сексуальність проходить через кілька етапів, в яких різні ерогенні зони по черзі відіграють провідну роль, визначаючи оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну стадії [44].

Психосексуальний розвиток завершується формуванням статевого потягу, який переходить від аутоеротичного до гомосексуального, а потім до гетеросексуального, який Фрейд вважав зрілим. Хоча теорія Фрейда зробила значний внесок у психологію, на сьогоднішній день ідея латентного періоду спростовується, і багато сексологів, таких як Дж. Мані, А. Кінсі, Р. Гольдман і Дж. Гольдман, не підтримують цю гіпотезу.

Спростування теорії психосексуального розвитку З. Фрейда можна також спостерігати через концепцію Г. Васильченка. Це підкреслює необхідність виходу за межі теорії Фрейда і дослідження підліткової сексуальності з перспективи інших теоретичних підходів.

Згідно з Ю. Асєєва, психосексуальний розвиток проходить через три основні етапи, які відбуваються від народження до формування зрілої сексуальності (рис 1.1):

- 1) формування статевої самосвідомості (статевої ідентифікації) (1-7 років);
- 2) формування статево-рольової поведінки (7-13 років);
- 3) формування психосексуальної орієнтації (12-26 років) [3].

Вікові межі цих етапів є умовними, оскільки статеві самосвідомість, статеві роль і психосексуальна орієнтація взаємопов'язані і можуть змінюватися як під час формування, так і протягом усього життя. Проте,

основи цих компонентів сексуальної функції закладаються саме в процесі їх розвитку та становлення.



Рис. 1.1. Етапи психосексуального розвитку особистості

Джерело: складено автором на основі [3].

Підлітковий вік, що, за оцінкою вітчизняних науковців, триває з 10-11 до 15 років, співпадає із завершенням другого етапу психосексуального розвитку, на якому формується статево-рольова поведінка, і охоплює початок третього етапу, де відбувається формування сексуальних орієнтацій та вподобань.

Цей період, з 12 до 15 років, є критично важливим для сексуального розвитку. Саме в цей час закладаються майбутні індивідуальні сексуальні вподобання, формуються і закріплюються сексуальні сценарії, ролі, стереотипи та очікування. Крім того, визначаються вподобання щодо

зовнішності партнера, його поведінкових і особистісних характеристик, а також способу інтимної взаємодії.

Третій етап психосексуального розвитку поділяється на три окремі стадії:

- 1-ша стадія – формування платонічного лібідо;
- 2-га стадія – формування еротичного (романтичного) лібідо;
- 3-тя стадія – формування сексуального лібідо (триває з 16 до 26 років).

Ці стадії не мають чітко визначених вікових меж, і кордони між ними є умовними. Кожна стадія може бути розглянута як критичний період у формуванні як підліткової, так і юнацької сексуальності. Вік з 16 до 24 років є особливо важливим, оскільки це ще один переломний етап у розвитку людської сексуальності [7].

Розглянемо, як проходження третього етапу психосексуального розвитку може вплинути на майбутню сексуальну поведінку людини.

На третьому етапі психосексуального розвитку, який включає формування платонічного, еротичного і сексуального лібідо, відбуваються важливі зміни, що можуть суттєво вплинути на подальшу сексуальну поведінку.

1. Формування платонічного лібідо. На початковій стадії цього етапу підлітки розвивають здатність до ідеалізації і закоханості, яка часто проявляється у формі романтичного захоплення реальними або вигаданими персонажами. Це допомагає їм навчитися виражати почуття і будувати платонічні стосунки. Такі переживання формують базові уявлення про любов і стосунки, які з часом можуть впливати на те, як вони сприймають і переживають романтичні та еротичні відносини.

2. Формування еротичного лібідо. Поступовий перехід від платонічного до еротичного лібідо характеризується інтеграцією романтичних почуттів з еротичними фантазіями і бажаннями. Це може призвести до появи перших сексуальних інтересів і бажань, що змінюють способи вираження і реалізації почуттів. На цьому етапі підлітки починають розуміти і досліджувати

сексуальність у більш реалістичному контексті, що допомагає їм краще розуміти свої потреби та бажання.

3. Формування сексуального лібідо. На завершальній стадії цього етапу, що триває з 16 до 26 років, розвивається повноцінне сексуальне лібідо. Тут вже інтегруються платонічні та еротичні компоненти, що формує зрілі сексуальні орієнтації і вподобання. Важливими є не лише особисті переваги і бажання, але і соціальні та культурні фактори, які можуть впливати на сексуальні стосунки. Сформоване на цьому етапі сексуальне лібідо часто визначає майбутні стосунки, включаючи типи партнерів, стиль інтимної взаємодії і загальні сексуальні уподобання.

Таким чином, проходження третього етапу психосексуального розвитку формує основи для подальшого сексуального життя, впливаючи на вибір партнерів, спосіб вираження сексуальності та побудову стосунків.

Оскільки період формування платонічного лібідо є критичним, існує ризик порушень у його проходженні. Наприклад, надто ранній початок статевого життя може призвести до того, що цей етап буде пропущений або не повністю пережитий. Це може викликати недостатність у любовних переживаннях, труднощі з вираженням своїх почуттів, зниження рівня романтизму і розвиток механістичного ставлення до статевого життя.

Крім того, можливе фіксування на даній стадії, яке проявляється як своєрідна затримка в розвитку. Це може спонукати людину шукати задоволення шляхами, притаманними лише дитячому чи підлітковому віку. Часто на цій стадії фіксуються дівчатка, що може призвести до ситуації, коли їхня сексуальність і романтика в подальшому стають несумісними. Для таких жінок романтика може стати не лише початковим етапом, а й основною метою, яка може ускладнити побудову інтимних стосунків.

Це може статися, якщо фіксація на романтичних фантазіях створює нереалістичні очікування і сценарії, які важко або взагалі неможливо втілити в реальному житті. Таким чином, надмірний романтизм у сексуальних

сценаріях може створювати труднощі у формуванні і підтримці реальних інтимних стосунків у майбутньому.

Оскільки період формування платонічного лібідо є критичним, існує ризик порушень у його проходженні. Наприклад, надто ранній початок статевого життя може призвести до того, що цей етап буде пропущений або не повністю пережитий. Це може викликати недостатність у любовних переживаннях, труднощі з вираженням своїх почуттів, зниження рівня романтизму і розвиток механістичного ставлення до статевого життя.

Крім того, можливе фіксування на даній стадії, яке проявляється як своєрідна затримка в розвитку. Це може спонукати людину шукати задоволення шляхами, притаманними лише дитячому чи підлітковому віку. Часто на цій стадії фіксуються дівчатка, що може призвести до ситуації, коли їхня сексуальність і романтика в подальшому стають несумісними. Для таких жінок романтика може стати не лише початковим етапом, а й основною метою, яка може ускладнити побудову інтимних стосунків.

Сексуальне лібідо, зазвичай формується в молодому віці, але інколи, це може статися і в підлітковому. І це може призвести до перестрибування і не проживання стадії формування еротичного лібідо. Саме на цій стадії у молоді виникають картинки коїтальних сюжетів і молодь прагне набути знань та навичок впровадження коїтальної сексуальності в практику свого життя. Зазвичай це задовольняється подальшою активністю з партнером, починаючи з мастурбації [8].

Під час мастурбації у підлітків та юнаків всі фантазії, сексуальні сценарії, генітальні реакції та оргастична розрядка об'єднуються в єдину систему. В разі, якщо психосексуальний розвиток протікає в межах норми, у підлітка та юнака закріплюються адаптивні сексуальні фантазії, сценарії та техніки мастурбації, тобто такі, які відповідатимуть реальній партнерській взаємодії і які можуть бути відтворені під час копулятивного циклу.

Порушення психосексуального розвитку можуть призводити до вибору дезадаптивних технік мастурбації (наприклад, міотонічна мастурбація,

мастурбація струменем води тощо), які за певних обставин можуть закріплюватися і стати причиною коїтальної аноргазмії в дорослому віці.

При порушеннях психосексуального розвитку є ймовірність виникнення різноманітних сексуальних перверсій. Загалом, доки молода людина не перейде до реалізації своєї сексуальності у партнерських стосунках, існує ризик викривлення сексуальних уподобань. Подібні викривлення не завжди розглядаються як клінічна патологія, але вони можуть обмежувати здатність до побудови гармонійних стосунків у майбутньому. Водночас варто зазначити, що занадто ранній початок статевого життя також пов'язаний з певними ризиками.

Розглянемо критерії норми та патології в юнацькій сексуальності (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Критерії норми та патології в юнацькій сексуальності

Норма розвитку	Можливі тривожні ознаки	Ознаки необхідності звернення до спеціаліста
Любить слухати та розповідати брудні жарти, робити якісь сексуальні звуки (зітхання, стогони)	Неодноразово ловлять на тому, що вона знову розповідає брудні жарти, відтворює сексуальні звуки	Продовжують ловити на розповідях брудних жартів, відтворенням сексуальних звуків, незважаючи на сувору заборону, навіть якщо після цього її виключали з гри чи з занять
Грає з однолітками в сексуалізовані ігри	Прагне грати в сексуалізовані ігри з набагато молодшими або старшими особами	Змушує інших грати в сексуалізовані ігри, викликаючи у них дискомфорт від цього
Малює геніталії чи оголені людські фігури	Малює геніталії однієї статі, а іншої – ні. Домальовує статеві органи одягненим зображенням людей. Розмір геніталій непропорційний розміру тіла	Статеві органи зображуються дуже великими або як найбільш важлива частина малюнку. Малюють груповий статевий акт, секс з тваринами садизм чи мазохізм
Вивчає відмінності між дорослим чоловіком та жінкою, між хлопцем та дівчиною	Бентежиться через відмінності між чоловіком та жінкою. Продовжує вивчати відмінності навіть після того, як були одержані всі відповіді на питання	Граючи в чоловічу чи жіночу роль, переживає емоції гніву, смутку чи агресії. Ненавидить свою чи іншу стать

Продовження таблиці 1.1

Скористається можливістю подивитись на оголених людей	Дивиться, підкрадається, аби подивитись на оголених людей, будуючи за це покараним і маючи можливість побачити до того багато оголених тіл	Просить інших зняти їхній одяг. Намагається силою роздягнути дітей чи дорослих
Розглядає малюнки, фото, інші зображення з оголеними людьми	Захоплюється зображенням з оголеними людьми	Не приховуючи, хоче мастурбувати на зображення оголених людей
Інколи може прикидатись представником іншої статі	Дуже негативно говорить про свою стать. Каже, що хоче бути протилежної статі	Ненавидить власну стать, боїться її. Ненавидить свої геніталії. Поява вторинних статевих ознак викликає фрустрацію, сум, огиду та ін.
Хоче порівняти свої геніталії з однолітками чи друзями своєї ж статі	Хоче порівняти свої геніталії з набагато молодшими чи старшими людьми своєї ж статі	Вимагає, щоб інші показали свої статеві органи, груди чи сідниці
Дивиться та оцінює геніталії, груди чи сідниці інших	Дивиться на геніталії, груди чи сідниці інших, викликаючи у них почуття незручності. Просить доторкнутися до своїх статевих органів	Постійно підкрадається та заглядає на геніталії, груди чи сідниці інших, навіть після того, як багато разів ловили на цьому
Проявляє інтерес та дотики до геніталій, грудей та сідниць однолітків або прагне, аби однолітки торкались до нього /неї	Викликає незручність у інших, просячи доторкнутись до їх грудей, геніталій чи сідниць. Або просячи таких дотиків від них	Примушує, вимагає, здійснює маніпуляції, аби інші дозволили доторкнутись до інтимних частин тіла. Оральний, вагінальний, анальний секс
Цілується з іншими: знайомими дорослими, знайомими дітьми чи однолітками	Страх поцілунків чи обійм з боку дорослих. Сексуалізована манера розмов	Сексуальні розмови та дії з незнайомими дорослими. Сексуалізована манера розмов. Недоречна розкутість фамільярність з незнайомими
Ерекція, вставляє сторонні предмети в геніталії чи пряму кишку	Продовжує вставляти сторонні предмети після заборон	Наполягає, щоб інші дозволили вставити їм сторонні предмети і геніталії чи пряму кишку, може просити, щоб предмети вставили йому /їй
Проявляє зацікавленість до статевого акту тварин	Торкається статевих органів тварин	Сексуалізована поведінка з тваринами
Проявляє інтерес до порнографії	Продовжує переглядати порнографію, незважаючи на заборони, навіть у присутності сторонніх	Постійно дивиться, навіть в присутності інших. Мастурбує, навіть в присутності інших

Джерело: створено на основі [30].

Варто зазначити, що неповнолітні з проблемною сексуальною поведінкою становлять неоднорідну групу, і наявність таких проблем не означає, що в майбутньому вони обов'язково вчинять сексуальні злочини.

З початком статевого життя відбувається перевірка адекватності партнерської взаємодії, вподобань і навичок, що були набуті на попередніх стадіях психосексуального розвитку. Деякі вподобання та навички можуть бути відкориговані або змінені, наприклад, дезадаптивна техніка мастурбації, яка використовувалася лише протягом короткого часу. Цей процес сприяє остаточному розвитку і закріпленню навичок та вподобань, які виявляються ефективними для партнерського статевого акту. У сексології закріплення навички успішного сексу вважається ознакою завершення психосексуального розвитку.

Беручи до уваги стадійність формування підліткової сексуальності, варто виділити типові особливості сексуальної поведінки молоді. М. Сігман зазначає, що статеве дозрівання молоді відбувається на фоні надмірного оптимізму і підвищеної вразливості до ситуацій ризику. Оскільки розвиток мозку, тіла та сексуальності відбувається асинхронно, деякі мозкові структури можуть розвиватися швидше, а інші залишатися незрілими. Наприклад, в цьому віці спостерігається затримка розвитку прифронтальної кори, яка відповідає за контроль і гальмування імпульсів, тоді як «центр задоволення» розвивається швидше [46].

Це пояснює, чому в юному віці важко контролювати себе в емоційно насичених або сексуально забарвлених ситуаціях. Також це допомагає зрозуміти, чому спроби дорослих апелювати до свідомої та відповідальної поведінки можуть не завжди бути ефективними. Врахування цих аспектів може допомогти батькам налагодити більш продуктивну взаємодію з підростаючим поколінням, адже саме цей вік є одним з найбільш складних та відповідальних етапів батьківства [33].

Уміння підтримувати молодь у його сексуальному розвитку є однією з найскладніших завдань для батьків [35].

Важливо також пам'ятати, що в підлітковому віці сексуальність може тимчасово бути відокремлена від кохання. Тому кохання може виникати до людей, до яких не відчувається сексуального потягу, а бажання близькості може виникати до тих, до кого немає почуттів. Саме переживання сексуального потягу може бути дуже сильним і іноді навіть перевершувати сам сексуальний потяг.

Дослідження психологів показують, що самооцінка підлітків та молоді формується також під впливом їхніх статевих стосунків з однолітками [36].

Сексуальна поведінка молоді визначається рядом психологічних чинників. М. Вовканич вважає, що сексуальна гіперактивність в цьому віці часто має невротичне підґрунтя, яке проявляється у вигляді емансипації та бажання звільнитися від контролю та опіки з боку дорослих. Інколи дівчата можуть вдаватися до сексуально активної поведінки як форму протесту проти батьківського тиску, а хлопці можуть намагатися підтвердити свою дорослість через змагання з ровесниками щодо кількості статевих партнерів чи кількості статевих актів за одну ніч [6].

Н. Каліненко зазначає, що ранній прояв сексуальної активності в юному віці може бути пов'язаний з різними психологічними причинами, серед яких важливу роль відіграють відносини з батьками. Якщо підліток не може задовольнити свою потребу в увазі, любові та близькості в колі найближчих людей, цей дефіцит може призвести до ранніх сексуальних зв'язків як способу отримання бажаних емоцій, заповнення душевної порожнечі та уникнення почуття самотності [11].

Отже, сексуальна поведінка молоді залежить від багатьох чинників, зокрема від його стосунків з оточуючими, типу характеру, темпераменту та благополуччя попередніх етапів психосексуального розвитку.

Таким чином, стає очевидним, що перебіг психосексуального розвитку осіб в юному віці може суттєво вплинути на їх дорослу генітальну сексуальність. Закріплення дезадаптивних навичок і вподобань може призвести до подальшої сексуальної дисгармонії між партнерами.

Усвідомлення дорослими завдань, які стоять перед підлітками, включаючи аспекти їх сексуального розвитку, може допомогти знайти оптимальні підходи до взаємодії, виховання та профілактики небажаної підліткової поведінки [14].

Перспективи подальших досліджень можуть зосереджуватися на вивченні особливостей психосексуального розвитку українських підлітків, визначенні актуальних проблем та розробці відповідних тренінгових, навчальних та виховних програм для підлітків і дорослих.

Оскільки питання статевого виховання та сексуальної освіти часто залишається табуйованим серед дорослих, перспективи подальших досліджень можуть зосередитися на вивченні ставлення дорослих до сексуальної освіти підлітків і розробці відповідних методологічних рекомендацій. Це дозволить створити ефективні стратегії для включення сексуальної освіти в навчальні програми та забезпечити необхідну підтримку та розуміння з боку дорослих.

1.2. Проблеми психосексуального розвитку молоді в Україні

У процесі планомірного, свідомо організованого психолого-медико-педагогічного впливу на психічний та фізичний розвиток хлопчика (чоловіка) і дівчинки (жінки), з метою оптимізації їх особистісного розвитку, виховання адекватного ставлення до питань статі та підготовки до гармонійних міжстатевих відносин, молодь навчається приймати обдумані рішення щодо власного статевого життя.

Зміни, які переживає сучасне суспільство, змушують переглянути зміст, методи та форми статевого виховання. У контексті реформування освіти важливо приділяти належну увагу формуванню статевої культури підлітків та молоді. Це вимагає створення системи педагогічних впливів, орієнтованої на морально-етичні цінності, як-от укладення шлюбів, створення сімей, відповідальне материнство та батьківство.

Л. Якубова зазначає, що сексуальний розвиток підлітків є динамічним процесом, який веде до формування та ускладнення навичок вираження еротичних почуттів через соціальну поведінку [39].

Навіть якщо це не завжди усвідомлюється, сексуальна культура починає формуватися з моменту народження дитини (а інколи навіть раніше, під час вагітності) через статеве виховання, спілкування та приклад батьків. У процесі дорослішання дитини до цього виховання долучаються різні колективи, з якими вона взаємодіє.

Сім'я повинна відігравати центральну роль у формуванні сексуальної культури дитини, оскільки вона є найбезпечнішим середовищем для відвертого спілкування та емоційної відкритості. У разі теплих стосунків у родині підліток має надійне місце для порад, підтримки та пояснень у випадку помилкових рішень. Багато досліджень підтверджують, що взаємодія батьків із дитиною прямо впливає на її сексуальну поведінку. Більшість сексуально активних підлітків та молоді вказували на відсутність якісного спілкування з батьками, тоді як якісна комунікація з батьками корелює з утриманням від сексуальних контактів у підлітків.

Проте інколи в сім'ях не вистачає доброзичливості та відкритості, або запитання підлітків перевищують компетенцію батьків. Крім того, у підлітковому віці авторитет дорослих, зокрема батьків, помітно знижується. Тому багато науковців вважають доцільним поєднувати сімейне виховання з позасімейними програмами статевого виховання. Ці програми покликані не замінювати батьківський вплив, а доповнювати його та зміцнювати.

На жаль, на даний момент робиться недостатньо системних зусиль для впровадження програм статевого виховання. Питання психосексуального розвитку молоді залишається недостатньо дослідженим і часто ігнорується. І. Кон зазначає, що «психосексуальний розвиток є наслідком статевої соціалізації, в ході якої індивід засвоює відповідну статеву роль та норми сексуальної поведінки. Ключову роль тут відіграють соціальні чинники: структура діяльності особистості, її взаємини зі значущими людьми, норми

статевої моралі, вік...» [12]. Це означає, що відсутність дорослого впливу з боку сім'ї та освітніх закладів може негативно вплинути на психосексуальний розвиток дитини.

Сексуальна поведінка молоді визначається кількома факторами:

- 1) психосексуальним розвитком, як процесом сексуального становлення особистості;
- 2) психосексуальною соціалізацією, що відображає вплив суспільства на індивіда. У ході соціалізації в сфері психосексуальності відбувається освоєння своєї статевої ролі згідно з біологічною статтю, розвиток соціально-психологічних навичок для вступу в міжстатеві відносини, створення сім'ї та виховання дітей, а також навчання підкоренню особистих бажань загальноприйнятим нормам, засвоєння еротичного коду нації та прийняття соціальних норм і цінностей.

Ключовими елементами психосексуальної культури підлітка є вміння правильно застосовувати знання про міжстатеві відносини, спілкуватися з протилежною статтю, розуміти інших, контролювати власні емоції та почуття, а також відповідально підходити до вибору партнера. Статеве життя людини включає поєднання фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів, об'єднаних статевим потягом. Однак воно не обмежується фізичним контактом, охоплюючи ширший спектр взаємодій між чоловіком і жінкою, емоційне, чуттєве та духовне єднання. Кохання, виражене через взаємоповагу, довіру, ніжність, турботу та бажання добра партнеру, робить міжстатеві відносини гармонійними й наповненими емоційним змістом.

Таким чином, підлітковий вік є складним і важливим етапом формування особистості. Розрив між фізичним і психосексуальним розвитком може створити труднощі не лише для підлітка, але й для дорослих. Коли мова йде про сексуальну культуру сучасних української молоді, варто відзначити, що її низький рівень пов'язаний не стільки з акселерацією, автономією чи зміщенням акценту на спілкування серед однолітків, скільки зі зменшенням впливу сім'ї та освітніх установ на тлі лібералізації моральних норм у

суспільстві. Відсутність державної стратегії щодо статевого виховання також відіграє важливу роль. Для поліпшення ситуації необхідно впроваджувати освітні програми для підлітків та їхніх батьків, щоб оптимізувати процес психосексуального розвитку та покращити взаєморозуміння між поколіннями. Статеве виховання молоді має базуватися на наукових підходах і бути спрямованим на користь для їхнього майбутнього.

Психосексуальний розвиток молоді в Україні стикається з низкою проблем, які є актуальними з огляду на сучасний соціокультурний контекст. Представимо детальний аналіз цих проблем:

1. Недостатність сексуальної освіти включає:

- відсутність систематичної сексуальної освіти: у більшості українських шкіл сексуальна освіта не є обов'язковою і часто замовчується або подається фрагментарно. Навчальні програми здебільшого не передбачають глибокого обговорення питань сексуальності, контрацепції та репродуктивного здоров'я;

- брак кваліфікованих педагогів: більшість учителів і педагогів не мають спеціальної підготовки з питань сексуальної освіти. Це призводить до того, що наявна інформація подається поверхнево або спотворено, а делікатні питання часто ігноруються;

- соціокультурний опір: в українському суспільстві сексуальність часто залишається табуованою темою, а багато батьків і вчителів уникають її обговорення, вважаючи це непристойним або таким, що не відповідає віку молоді.

2. Стигматизація та табу на тему сексуальності – це:

- негативне ставлення до обговорення сексуальності: соціальні та культурні норми в Україні все ще сприймають відкрите обговорення сексуальних питань як непристойне. Це створює атмосферу сорому та страху, через яку молодь не має можливості отримати достовірну інформацію або поговорити про свої почуття та переживання;

- стигматизація сексуальної активності: сексуальна активність молоді часто сприймається негативно, що може призводити до відчуття провини або сорому. Особливо це стосується дівчат, до яких суспільство висуває жорсткіші вимоги щодо сексуальної поведінки.

3. Недостатній доступ до інформації про контрацепцію та репродуктивне здоров'я призводить до наступних наслідків:

- низької обізнаності про методи контрацепції: багато підлітків та молодих людей в Україні не мають достатньої інформації про сучасні методи контрацепції. Це призводить до високого ризику непланованої вагітності та поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом (ПСС);

- обмежений доступ до медичних послуг: медичні послуги, пов'язані з репродуктивним здоров'ям, часто є недоступними або стигматизованими. Підлітки та молодь можуть стикатися з осудом або відмовою в наданні послуг, що ускладнює звернення за допомогою.

4. Вплив медіа та Інтернету – це:

- нереалістичні стандарти: медіа, фільми, реклама та Інтернет часто пропагують нереалістичні стандарти краси та сексуальної поведінки. Це може викликати у молоді спотворене уявлення про сексуальність, ведучи до невпевненості в собі та формування нездорових відносин;

- доступ до порнографії: молодь має необмежений доступ до порнографічного контенту, який часто формує викривлені уявлення про секс та стосунки. Порнографія може впливати на розвиток нереалістичних очікувань та навіть сприяти ризикованій сексуальній поведінці.

5. Недостатня підтримка ЛГБТК+ молоді призводить до:

- соціальної дискримінації: ЛГБТК+ молодь в Україні часто стикається з дискримінацією, булінгом та відсутністю підтримки як з боку сім'ї, так і з боку освітніх установ. Це може призводити до серйозних психологічних проблем, включаючи депресію, тривогу та суїцидальні настрої;

- відсутності інклюзивної освіти: сексуальна освіта в Україні, якщо вона існує, здебільшого не враховує різноманітність сексуальних та гендерних

ідентичностей. Це позбавляє ЛГБТК+ молодь можливості отримати релевантну інформацію про сексуальність та репродуктивне здоров'я.

6. Раннє статеве дозрівання та тиск однолітків можуть підштовхувати підлітків до ранніх сексуальних контактів, часто без належного розуміння ризиків та наслідків. Це може призводити до непланованої вагітності, ПСШ та емоційної травми. Соціальний тиск та очікування можуть змушувати молодь відчувати необхідність відповідати певним стандартам сексуальної активності, що негативно впливає на їх емоційне благополуччя та самооцінку.

7. Відсутність комплексної підтримки з боку сім'ї та суспільства. Багато батьків в Україні не готові або не знають, як говорити з дітьми про сексуальність. Часто вони уникають цієї теми або надають недостатню інформацію, залишаючи молодь без необхідних знань та підтримки. Молодь, яка стикається з проблемами у сфері психосексуального розвитку, часто залишається ізольованою через стигму та відсутність підтримки. Це може призводити до психологічних проблем та перешкоджати формуванню здорових сексуальних та емоційних стосунків [39].

Таким чином, проблеми психосексуального розвитку молоді в Україні є багатограними і вимагають комплексного підходу до їх вирішення. Необхідно впроваджувати систематичну та науково обґрунтовану сексуальну освіту, підвищувати рівень обізнаності про репродуктивне здоров'я, надавати підтримку ЛГБТК+ молоді та залучати сім'ї до відкритого та здорового діалогу про сексуальність. Це допоможе створити більш сприятливе середовище для гармонійного психосексуального розвитку молоді в Україні.

1.3. Підходи до психосексуального виховання сучасної молоді

Юнацький вік можна розглядати як "третій світ" між дитинством і дорослістю. У цьому періоді фізіологічне та статеве дозрівання вже завершене (вже не дитина), проте соціально ця особа ще не є повністю самостійною дорослою. Юність характеризується як період ухвалення важливих рішень, які

визначатимуть подальше життя: вибір професії та свого місця у світі, визначення сенсу життя, формування світогляду та життєвих позицій, вибір партнера та створення власної сім'ї.

Основним психологічним процесом цього віку є становлення самосвідомості та формування стійкого образу власної особистості. Відповідаючи собі на запитання "Хто я? Який я? До чого прагну?", молода людина розвиває:

1. Самосвідомість – це цілісне уявлення про себе, емоційне ставлення до себе, самооцінку зовнішності, розумових, моральних та вольових якостей, усвідомлення своїх переваг та недоліків. Це дає можливість цілеспрямованого самовдосконалення та самовиховання.

2. Світогляд – формується як система поглядів, знань та переконань, що складає особисту життєву філософію, засновану на раніше засвоєних знаннях та здатності до абстрактно-теоретичного мислення.

Юність також є часом критичного переосмислення навколишнього світу, самоствердження та створення власних уявлень про сенс життя, любов, щастя, політику тощо.

Юнацькому віку притаманний максималізм суджень та своєрідний егоцентризм мислення: формуючи свої погляди та теорії, молода людина поводить так, ніби світ має підлаштовуватися під її уявлення, а не навпаки. Бажання продемонструвати свою незалежність і унікальність часто супроводжується типовими поведінковими реакціями, такими як зневажливе ставлення до порад дорослих, недовіра та критика старшого покоління, а інколи й відкритий спротив. У цій ситуації молоді люди часто покладаються на моральну підтримку однолітків, що призводить до підвищеної піддатливості (несвідомої сугестивності та свідомого конформізму) під впливом ровесників. Це зумовлює схожість у смаках, стилях поведінки та моральних нормах, які проявляються у молодіжній моді, жаргоні та субкультурі. Навіть злочини серед молоді зазвичай є груповими та вчиняються під впливом групи.

Становлення самосвідомості в цьому віці відбувається у декількох напрямках:

1. Відкриття свого внутрішнього світу. Молода людина починає сприймати свої емоції не як реакцію на зовнішні події, а як частину свого "Я". Виникає відчуття своєї унікальності та несхожості на інших, що іноді призводить до почуття самотності («мене ніхто не розуміє, я самотній»).

2. Усвідомлення незворотності часу: з'являється розуміння незворотності часу та кінцівки життя. Усвідомлення неминучості смерті змушує замислитися над сенсом життя, своїми перспективами та цілями. Мрії поступово набувають більш реалістичних обрисів, і перед молодого людиною постає вибір між кількома можливими планами дій. Життєвий план охоплює всі аспекти особистого самовизначення: моральні цінності, стиль життя, рівень прагнень, вибір професії та свого місця у житті.

3. Формування цілісного уявлення про себе. Молодь починає усвідомлювати та оцінювати свої особливості, спочатку звертаючи увагу на тіло, зовнішність і привабливість, а згодом на морально-психологічні, інтелектуальні та вольові якості. Самооцінка у юнацькому віці часто буває суперечливою («Я в своїх очах — і геній, і нікчема»). Через аналіз досягнень у різних сферах діяльності, врахування думок інших та самоаналіз своїх якостей і здібностей, формується самоповага — узагальнене ставлення до себе.

4. Усвідомлення та ставлення до сексуальної чуттєвості. Сексуальність у юнацькому віці відрізняється від сексуальності дорослих. Якщо зріла статевая любов дорослих є гармонійною єдністю чуттєво-сексуального потягу та потреби у глибокому духовному спілкуванні, то в юності ці два аспекти розвиваються нерівномірно і різними шляхами у дівчат та юнаків.

У ранньому юнацькому віці самосвідомість особистості значною мірою формується навколо статевого розвитку. Рівень розвитку статевої свідомості та самосвідомості визначає потреби, ціннісні орієнтації та мотиви поведінки людини як статевої істоти. У цей період завершується процес статевої

ідентифікації та прийняття дорослих статевих ролей, що перетворює хлопчиків на чоловіків, а дівчаток – на жінок, тобто формується психологічна стать [36].

Рання юність є не менш психологічно складним періодом, ніж підлітковий вік, проте на цьому етапі фізіологічні та ендокринні зміни вже не мають такого різкого впливу. Також зменшується раптовість змін у сприйнятті себе та оточення. Натомість відбувається інтенсивне формування внутрішньої позиції молодих чоловіків і жінок. З'являється особисте ціннісно-сміслові розуміння якостей, що характеризують людину як представника певної статі, і активізується вироблення особистих поглядів на взаємини між чоловіком і жінкою.

У цьому віці також зростає потреба у спілкуванні з однолітками протилежної статі та відкривається власна сексуальність. Загальний емоційний стан стає більш стабільним, зменшується кількість різких емоційних спалахів, а також зникає схильність до стрімких і необґрунтованих суджень про людей та їхні риси, що часто спостерігалось в підлітковому віці.

Особливості розвитку молоді спричинило вивчення підходів щодо їх виховання, які полягають у кількох ключових аспектах:

1. Доступність інформації. Сучасна молодь має доступ до великої кількості інформації про сексуальність завдяки Інтернету, соціальним мережам та медіа. Це може бути як позитивним, так і негативним фактором. З одного боку, молодь може дізнатися про сексуальність, контрацепцію та стосунки, а з іншого боку, доступ до неперевіраних або спотворених джерел інформації може призвести до хибних уявлень про секс та стосунки.

2. Вплив медіа та поп-культури. Фільми, телебачення, музика і навіть реклама активно впливають на формування сексуальних норм та поведінки. Часто це створює нереалістичні очікування від стосунків та сексуальності. Медіа також можуть пропагувати стереотипи, які молодь приймає як норму.

3. Раннє статеве дозрівання. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до більш раннього статевих дозрівання, що підвищує актуальність

психосексуального виховання на ранніх етапах розвитку. Це вимагає від батьків і педагогів готовності відповідати на складні питання та надавати інформацію відповідно до віку.

4. Табу та стигматизація. У багатьох культурах обговорення питань сексуальності залишається табуйованим. Через це молодь часто відчуває страх або сором при обговоренні сексуальних тем з батьками або педагогами, що може призвести до недостатнього розуміння власної сексуальності [15].

5. Різноманітність гендерних і сексуальних ідентичностей. Сучасне суспільство визнає широкий спектр гендерних та сексуальних ідентичностей. Виховання має враховувати цю різноманітність, підтримувати толерантність і розуміння, а також допомагати молоді приймати свою ідентичність і ідентичність інших.

6. Освіта про безпеку. Знання про безпечний секс, контрацепцію та профілактику інфекцій, що передаються статевим шляхом, є невід'ємною частиною психосексуального виховання. Це особливо важливо в умовах, де існує ризик непланованої вагітності та поширення інфекцій.

7. Емоційний аспект сексуальності. Психосексуальне виховання повинно охоплювати не лише фізичні аспекти сексуальності, але й емоційні та психологічні. Молодь повинна розуміти важливість емоційного зв'язку, поваги та взаємної згоди у стосунках.

8. Роль батьків та освітніх інституцій. Батьки та школи відіграють ключову роль у психосексуальному вихованні. Важливо, щоб вони були відкритими та готовими надавати підтримку та інформацію, сприяючи формуванню здорового ставлення до сексуальності [35].

Ці особливості вказують на необхідність комплексного та обґрунтованого підходу до психосексуального виховання, який враховує сучасні виклики та потреби молоді.

Актуальні підходи до психосексуального виховання молоді відображають сучасні тенденції у суспільстві, психології розвитку та освіті. У

таблиці 1.2. подано детальну характеристику основних підходів та методи їх впровадження на практиці.

Таблиця 1.2

Характеристика основних підходів до психосексуального виховання
сучасної молоді та методи їх впровадження

Підхід	Характеристика	Методи впровадження
Комплексний	Базується на всебічному охопленні різних аспектів психосексуального розвитку: фізіологічних, психологічних, соціальних та емоційних. Він включає не тільки знання про анатомію та фізіологію, але також теми, пов'язані з емоційним зв'язком, сексуальною орієнтацією, гендерною ідентичністю, здоровими стосунками та консенсуальним сексуальним досвідом. Такий підхід допомагає молоді отримати повну картину сексуальності та взаємовідносин	Включення комплексної сексуальної освіти в шкільні та університетські програми, які охоплюють всі аспекти сексуального здоров'я та розвитку. Проведення тренінгів для вчителів та батьків, щоб вони могли забезпечити підтримку та достовірну інформацію. Використання сучасних технологій (відеоролики, вебінари, інтерактивні додатки) для підвищення обізнаності молоді про різні аспекти психосексуального розвитку.
Інклюзивний	Передбачає врахування різноманітності сексуальних та гендерних ідентичностей. Він орієнтований на створення безпечного та прийняттого середовища для всіх молодих людей, незалежно від їхньої сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності. Цей підхід сприяє толерантності, запобігає дискримінації та булінгу, а також допомагає молоді приймати себе та інших	Створення навчальних матеріалів, які включають інформацію про різноманітність сексуальних та гендерних ідентичностей. Організація тренінгів та семінарів для педагогів, батьків та студентів з метою підвищення обізнаності про різноманітність та навчання толерантності. Надання психологічної підтримки та консультацій для молоді, яка може стикатися з проблемами самоідентифікації.
Емпатичний	Акцентує увагу на емоційних та психологічних аспектах сексуального розвитку. Він сприяє розвитку емпатії, взаємоповаги та розуміння в стосунках. Молодь навчається усвідомлювати свої емоції, поважати почуття інших, а також розуміти значення згоди та відповідальності у стосунках	Включення в навчальні програми занять, присвячених емоційному інтелекту, емпатії та взаємоповазі. Використання вправ, рольових ігор та дискусій, які допомагають молоді розвивати навички емпатії та вміння висловлювати та приймати почуття. Надання індивідуальної та групової психологічної підтримки, яка допомагає розвивати емпатію та розуміння в стосунках.

Продовження таблиці 1.2

Освітньо-просвітницький	Основою цього підходу є надання достовірної, науково обґрунтованої інформації про сексуальність, статеве здоров'я, контрацепцію, ПСШ та здорові стосунки. Мета – підвищити обізнаність молоді, допомогти їм зробити усвідомлений вибір і зменшити ризиковану поведінку.	Введення спеціалізованих уроків у шкільні програми, які охоплюють теми сексуальної освіти. Проведення інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності серед молоді та їхніх батьків. Організація лекцій, семінарів, відеолекцій та інтерактивних заходів, які охоплюють важливі аспекти сексуального здоров'я.
Інтерактивний	Ґрунтується на активній участі молоді у навчальному процесі. Він передбачає використання інтерактивних методів, таких як дискусії, рольові ігри, симуляції та тренінги. Ці методи допомагають молоді засвоювати знання та розвивати навички в реалістичних ситуаціях, забезпечуючи краще розуміння та застосування отриманих знань у житті	Проведення тренінгів та семінарів, які включають інтерактивні методи навчання для розвитку практичних навичок. Використання рольових ігор для відпрацювання різних сценаріїв взаємодії, що допомагає молоді засвоювати навички спілкування та вирішення конфліктів. Стимулювання групових обговорень та дискусій для обміну думками, досвідом та розробки спільних рішень.
Превентивний	Спрямований на профілактику ризикованої сексуальної поведінки та небажаних наслідків, таких як ПСШ або непланована вагітність. Він зосереджується на формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я, розумінні важливості безпечної сексуальної поведінки та навичок прийняття усвідомлених рішень	Включення в навчальні плани інформації про безпечний секс, методи контрацепції та профілактику ПСШ. Надання доступу до консультаційних послуг для молоді, де вони можуть отримати інформацію про сексуальне здоров'я та профілактику ризиків. Співпраця з медичними установами для забезпечення доступу до медичних консультацій та обстежень.
Партнерський	Ґрунтується на партнерській взаємодії між батьками, педагогами, психологами та медичними працівниками. Він підкреслює важливість підтримки та відкритої комунікації між всіма учасниками процесу виховання для забезпечення всебічного розвитку та безпеки молоді	Проведення семінарів та зустрічей для батьків, щоб вони могли бути активними учасниками процесу психосексуального виховання. Створення команд, що складаються з педагогів, психологів, соціальних працівників та медиків, для спільної роботи з молоддю. Використання комунікаційних платформ для забезпечення відкритого обговорення, підтримки та взаємодії між молоддю, батьками та фахівцями

Джерело: складено автором на основі [29].

Слід зазначити, що кожен з цих підходів робить свій внесок у комплексне та ефективне психосексуальне виховання молоді, сприяючи їх гармонійному розвитку та здатності будувати здорові та відповідальні стосунки.

Висновки до першого розділу

1. Сексуальна поведінка молоді формується під впливом численних чинників, серед яких важливу роль відіграють відносини з оточенням, особистісні риси, темперамент та етапи психосексуального розвитку. Розвиток на кожному етапі визначає майбутнє сприйняття сексуальності та генітальної зрілості. Дисгармонійний досвід або дезадаптивні стратегії можуть призвести до сексуальної дисгармонії в дорослому віці. У цьому контексті розуміння дорослими доречних підходів до взаємодії з молоддю, у тому числі в питаннях сексуального розвитку, є важливим для формування здорових та гармонійних стосунків. Врахування цього може слугувати профілактикою небажаної поведінки, а також сприяти усвідомленню та прийняттю переживань молодих осіб і питань ідентичності.

2. В Україні психосексуальний розвиток молоді стикається з низкою перешкод, зумовлених сучасним соціокультурним середовищем. Серед них: обмежена сексуальна освіта, стигматизація сексуальної тематики, недостатня інформованість щодо контрацепції та репродуктивного здоров'я, значний вплив медіа, обмежена підтримка для ЛГБТК+ молоді, ранній початок статевого дозрівання та значний вплив однолітків. Недостатня підтримка з боку сім'ї та суспільства посилює складність цих викликів. Комплексний підхід до вирішення зазначених проблем потребує науково обґрунтованої сексуальної освіти, просвітницьких програм з репродуктивного здоров'я та створення сприятливих умов для підтримки гендерної різноманітності. Активне залучення сімей до відкритого діалогу та підвищення їхньої обізнаності також є невід'ємною частиною цього процесу, що сприятиме більш гармонійному психосексуальному розвитку молоді.

3. Сучасні особливості розвитку молоді спонукали до розробки нових підходів до виховання, які включають: доступ до інформації, вплив медіа та поп-культури, раннє статеве дозрівання, проблеми стигматизації та табу, різноманітність гендерних та сексуальних ідентичностей, а також потребу в освіті про безпеку. Важливо враховувати емоційні аспекти сексуальності та значущу роль батьків та освітніх установ у формуванні здорової сексуальної культури. Такий підхід вимагає комплексного підходу, який враховує соціокультурні виклики та актуальні потреби молоді. Це забезпечить молодим людям необхідну підтримку та знання для формування гармонійної психосексуальної ідентичності, а також сприятиме позитивному розвитку їхньої сексуальної культури та майбутніх стосунків.

Подальші дослідження можуть зосередитися на глибокому аналізі особливостей психосексуального розвитку українських підлітків, виявленні основних викликів та труднощів, з якими вони стикаються, а також на розробці спеціалізованих навчальних, тренінгових і виховних програм, спрямованих на молодь та дорослих. Важливо також вивчити різноманітні соціокультурні та психологічні фактори, які впливають на формування сексуальної культури та психосексуальної ідентичності молоді, враховуючи сучасні тенденції та виклики, такі як вплив медіа, доступ до інформації та особливості комунікації в цифровому середовищі. Розробка інноваційних підходів у психосексуальній освіті може стати важливим елементом підтримки гармонійного розвитку молоді, а інтеграція таких програм у шкільну, університетську та позашкільну освіту допоможе закласти основи здорових взаємин у майбутньому.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

2.1. Методологія експериментального дослідження прояву психосексуального виховання молоді

Мета дослідження полягає у доведенні впливу та ролі психосексуального виховання молоді на розвиток її сексуальної культури та сімейного благополуччя.

Для розкриття поставленої мети нами були визначені наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних теорій, присвячених вираженню сексуальності особистості з метою визначення факторів підвищення сексуальної культури молоді.
2. Знайти методики для дослідження прояву сексуальності, установок до сексу, які дозволять визначити фактори, які впливають на сексуальне благополуччя сучасної молоді.
3. Провести експериментальне дослідження сексуальної обізнаності сучасної молоді.
5. Виділити основні ризики щодо незадоволеності сексуального досвіду.
6. Встановити особливості впливу сексуального виховання та запропонувати психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій ми виділяємо наступні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний (математико-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних).

Експериментальна база дослідження – здобувачі початкових курсів Одеського національного економічного університету. Загальна кількість учасників експерименту – 50 студентів, вік – 18-22 рік.

Це емпіричне дослідження здійснювалося у п'ять етапів:

Перший етап був спрямований на вивчення та теоретичний аналіз проблеми сексуального виховання в сучасному суспільстві. На цьому етапі було досліджено різні підходи до поняття сексуальності, сексуальної культури та зібрано необхідну інформацію для подальшого емпіричного дослідження.

Другий етап передбачав відбір психодіагностичних інструментів та проведення самого емпіричного дослідження, яке було присвячене експериментальному аналізу сексуального виховання молоді.

Третій етап включав кількісну та якісну обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

На четвертому етапі відбувалася інтерпретація результатів та розробка рекомендацій для підвищення сексуальної просвіти молоді.

П'ятий етап присвячений оцінці ефективності розробки та впровадження тренінгу з сексуального виховання для формування відповідального батьківства та підвищення задоволеності від сексу.

Тестування проходило дистанційно, де студентам надсилали методики у форматі електронних файлів.

Методологічна основа дослідження включає:

1. Опитувальник «Установки щодо сексу» (Г. Айзенк) [51].
2. Метод «Оцінка статевого профілю» (М. Яффе та Е. Фервік, адаптований О. Потьомкіною, А. Лідерс, 2007) [52].
3. Методика «Шкала кохання та симпатії» [53].
4. Методика «Сексуальне благополуччя» [54].

Обрані методики дозволяють дослідити ключові аспекти, що формують сексуальну культуру та впливають на сімейне благополуччя молоді, а також вивчити роль психосексуального виховання в цьому процесі.

1. Опитувальник «Установки щодо сексу» (Г. Айзенк). Цей інструмент дає змогу виявити установки молоді щодо сексуальності, включаючи дозволеність, сексуальну сором'язливість, цнотливість та інші компоненти, що формують ставлення до сексу. Результати можуть показати, як моральні й

культурні цінності, які передаються у процесі психосексуального виховання, впливають на формування сексуальних установок. Висока моральна вимогливість, наприклад, може бути пов'язана з відчуттям стриманості чи табу в сексуальній поведінці, що, своєю чергою, впливає на розвиток сімейного благополуччя, оскільки такі установки визначають ставлення до шлюбних відносин і інтимного життя в сім'ї [51].

2. Методика «Оцінка статевого профілю» (М. Яффе та Е. Фервік, адаптований О. Потьомкіною, А. Лідерс, 2007). Цей метод досліджує різні аспекти сексуальної поведінки та її вираження через біполярні шкали, що допомагає виявити індивідуальні відмінності у прояві сексуальної поведінки. Він дозволяє визначити рівень сформованості сексуальних цінностей та норм поведінки, які закладаються у процесі психосексуального виховання. Цей метод також допомагає побачити, як сформована уява про статеву поведінку впливає на відносини з партнером та загальну сексуальну культуру. Це особливо важливо для сімейного благополуччя, адже саме ці уявлення визначають інтимну сферу у шлюбі та стосунках [52].

3. Методика «Шкала кохання та симпатії». Вимірюючи рівень впливу кохання і симпатії, ця методика допомагає дослідити емоційний аспект міжособистісних відносин, зокрема виявити здатність молоді до побудови глибоких і стабільних зв'язків. Психосексуальне виховання, яке спрямоване на розвиток емоційної близькості та поваги до партнера, відображається у високих показниках за шкалою кохання та симпатії. Це має важливе значення для сімейного благополуччя, адже міцні емоційні зв'язки з партнером є основою для довготривалих і гармонійних стосунків [53].

4. Методика «Сексуальне благополуччя». Цей інструмент досліджує задоволеність сексуальним життям, здатність до сексуальної комунікації, рівень сексуальної потреби та цінність стосунків. Сексуальне благополуччя відображає інтегрованість психосексуальних знань та установок, які були сформовані під впливом виховання. Ця методика дозволяє визначити, наскільки молода людина здатна реалізувати свої сексуальні потреби у спосіб,

який відповідає її моральним і культурним цінностям. Це важливо для сімейного благополуччя, оскільки задоволеність у сексуальній сфері є однією з основних складових гармонійних подружніх стосунків [54].

Таким чином, обрані методики допомагають комплексно оцінити, як психосексуальне виховання впливає на формування сексуальної культури молоді, зокрема на розвиток позитивних установок щодо сексу, здатність до побудови близьких стосунків і загальне сімейне благополуччя. Кожна методика дозволяє розглянути різні аспекти цього впливу, включаючи установчий, поведінковий, емоційний і комунікаційний компоненти, що сприяє повнішому розумінню впливу психосексуального виховання на життя молоді.

2.2. Результати науково-практичної роботи

На початковому етапі нашого дослідження ми впровадили опитувальник «Установки щодо сексу» Г. Айзенка, розроблений на основі його концепції особистості. Цей опитувальник став важливим інструментом, оскільки охоплює різні аспекти сексуальної поведінки, дозволяючи діагностувати ставлення до сексу, особливості сексуальних стосунків та виявлення сексуальних відхилень. Респондентам було запропоновано 159 питань з відповідями «так» або «ні».

Опитувальник «Установки щодо сексу» Г. Айзенка є психодіагностичним інструментом, розробленим для оцінки особистісних установок, ставлення та поведінки, пов'язаної із сексуальністю. Ця методика була створена на основі теорії особистості Ганса Айзенка, яка зосереджується на двох ключових аспектах: соціально-особистісній інтеграції та адаптації до норм і цінностей, що впливають на сексуальну поведінку. Опитувальник дає змогу вивчити установки людини щодо сексуальних стосунків, визначити схильності до певних типів сексуальної поведінки та оцінити рівень прийнятності або неприйнятності сексуальних норм і відхилень.

Основні компоненти та зміст опитувальника.

Методика передбачає серію тверджень (зазвичай 159 питань), на які респонденти відповідають «так» або «ні», що дозволяє отримати чітке уявлення про їхні установки. Питання стосуються різних аспектів сексуальних відносин та інтимного життя, таких як:

- емоційний зв'язок і ставлення до сексу як вираження близькості;
- інтерес до нових форм сексуальної активності та готовність експериментувати;
- толерантність до різних форм сексуальної поведінки;
- ставлення до норм і обмежень у сексуальній поведінці.

Сутність і призначення методики.

Цей інструмент є важливим з кількох причин:

1. Діагностика особистісних установок. Опитувальник дозволяє побачити, наскільки установки респондента щодо сексу узгоджуються з його загальною особистісною структурою, особистісними цінностями та установками. Це допомагає терапевту зрозуміти, якою мірою сексуальна поведінка є вираженням особистісних потреб чи впливом соціальних стандартів.

2. Ідентифікація можливих проблем. Методика дає змогу виявити можливі проблеми в установках респондента щодо сексуальних стосунків, наприклад, страхи, тривожність або переконання, що можуть спричиняти внутрішній конфлікт. Також це може стосуватися моральних дилем або особистих обмежень, які впливають на рівень задоволеності в сексуальній сфері.

3. Виявлення схильності до сексуальних девіацій. Деякі запитання допомагають визначити, чи є у респондента схильність до форм сексуальної поведінки, що не відповідають соціальним нормам, або до ризикованої поведінки. Це важливо в рамках дослідження щодо рекомендацій респонденту особистих корекційних програм або в профілактичних цілях.

4. З'ясування рівня сексуальної відкритості. Оцінка готовності респондента експериментувати, його сприйняття нових форм сексуальної

активності допомагає терапевту визначити, наскільки сексуальне життя є гармонійним і наскільки комфортно людині в інтимних стосунках.

5. Поглиблене розуміння ставлення до партнерських відносин. Оскільки опитувальник також зачіпає тему емоційного та психологічного зв'язку, терапевт може отримати уявлення про здатність клієнта до довгострокових відносин і його установки на емоційну взаємодію в сексуальному контексті [51].

Практичне застосування методики.

У практиці психолога опитувальник «Установки щодо сексу» є важливим інструментом для розробки терапевтичних стратегій, що базуються на глибокому розумінні установок клієнта. Наприклад, у випадку з клієнтами, які мають проблеми із сексуальною ідентичністю або задоволеністю у відносинах, результати опитувальника допомагають уточнити, чи ці проблеми є наслідком невідповідності внутрішніх переконань або соціального тиску.

Інтерпретація та використання результатів

Психолог аналізує відповіді респондента і отримує загальний профіль сексуальних установок. Залежно від результатів, можна зробити висновки про ставлення клієнта до сексуальних стосунків, а також визначити напрямки для подальшої роботи, спрямованої на розвиток сексуальної гармонії та самоідентичності в інтимному житті.

Цей опитувальник є корисним для роботи з широким спектром питань, пов'язаних із сексуальністю, і допомагає фахівцям надавати підтримку клієнтам у формуванні здорових і комфортних сексуальних установок.

Окрім дослідження ставлення до сексу, опитувальник спрямований на вивчення задоволеності шлюбом, виявлення відхилень у сексуальній поведінці, а також діагностику фемінності та маскулінності. В результаті факторного аналізу було виділено 11 узагальнених чинників (шкал): дозволеність (Permissiveness), реалізованість (Satisfaction), сексуальна невротичність (Neurotic sex), знеособлений секс (Impersonal sex), порнографія (Pornography), сексуальна сором'язливість (Sexual shyness), цнотливість

(Prudishness), відроза до сексу (Sexual disgust), сексуальна збудливість (Sexual excitement), фізичний секс (Physical sex) та агресивний секс (Aggressive sex).

На рис. 2.1 а також в таблиці 2.1. наведено результати дослідження сексуальних установок за методикою Г. Айзенка серед сучасної молоді. Кожна установка оцінюється за рівнем її прояву: високий та низький показники (рівні).

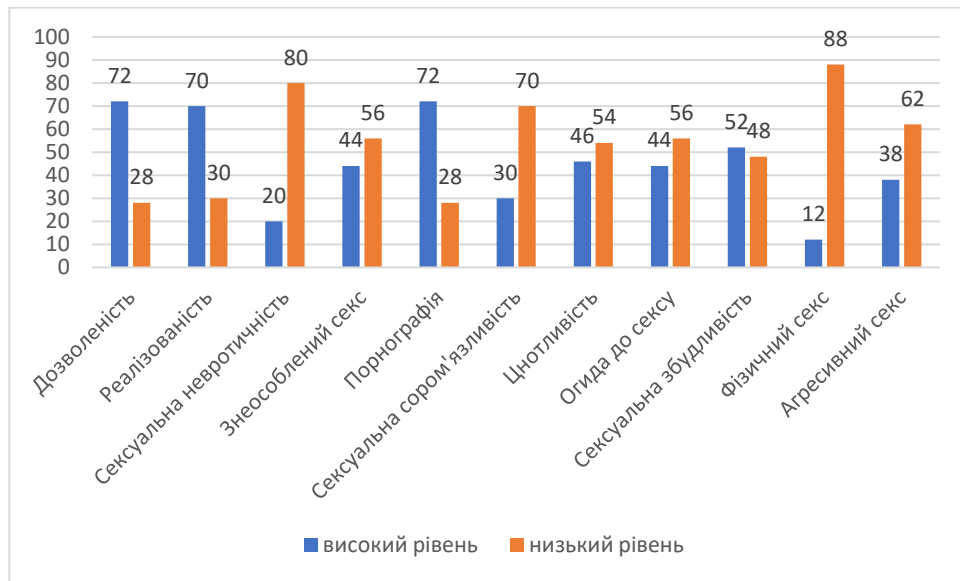


Рис. 2.1. Результати дослідження сексуальних установок за методикою Г. Айзенка серед сучасної молоді

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

Аналізуючи дані рис. 2.1, можна зробити такі висновки:

Низькі показники за шкалою «дозволеність» у більшості респондентів вказують на їхнє різко негативне ставлення до аморальних інтимних стосунків. Молоді люди, які отримали низькі бали за цією шкалою, сприймають статеві зв'язки серйозно, поважають шлюбні стосунки і не підтримують проявів «аморальності». Поєднання низького рівня сексуальної дозволеності з низькими показниками за шкалою «сексуальна сором'язливість» свідчить про відкритість у питаннях сексуальних відносин. Ці дві шкали, хоча і мають схожі трактування, демонструють протилежні значення, що дозволяє припустити, що сексуальне виховання не дає молоді повного розуміння як позитивних, так і негативних аспектів сексуальних

стосунків. Отримані дані також вказують на існування психологічних бар'єрів щодо випадкових статевих зв'язків.

Таблиця 2.1

Результати показників за вираженістю настанов до сексу за
опитувальником «Настанови до сексу» Г. Айзенка

Настанови до сексу	Кількість респондентів (усього 50)		Рівень прояву (високий, %)	Рівень прояву (низький, %)
	Високий рівень	Низький рівень		
Дозволеність	36	14	72	28
Реалізованість	35	15	70	30
Сексуальна невротичність	10	40	20	80
Знеособлений секс	22	28	44	56
Порнографія	36	14	72	28
Сексуальна сором'язливість	15	35	30	70
Цнотливість	23	27	46	54
Огида до сексу	22	28	44	56
Сексуальна збудливість	26	24	52	48
Фізичний секс	6	44	12	88
Агресивний секс	19	31	38	62
Лібідо	9	41	18	82
Задоволеність	34	16	68	32
Маскулінність	48	2	96	4
Фемінність	2	48	4	96

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

Шкала «знеособлений секс» також відображає культурні відмінності. Серед опитаних обох статей виявлено різко негативне ставлення до сексу без зобов'язань. Навіть у випадках короточасних інтимних стосунків опитані прагнуть сформувати теплі психологічні взаємини, щоб заспокоїти власну совість і створити близькі стосунки, засновані на симпатії та взаєморозумінні.

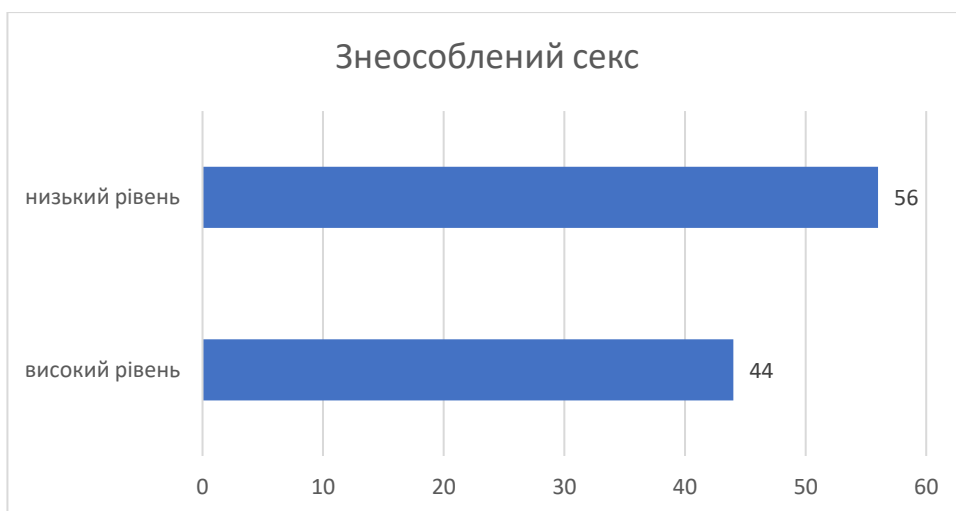


Рис. 2.2. Шкала «знеособлений секс», яка відображає культурні відмінності

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

Шкала «сексуальної невротичності» свідчить про повну довіру дівчат до своїх сексуальних партнерів. Водночас юнаки охоче приймають цю роль, займаючи домінуючі позиції у відносинах. Такий розподіл ролей сприяє формуванню досить гармонійних пар серед українських хлопців і дівчат (рис. 2.3).

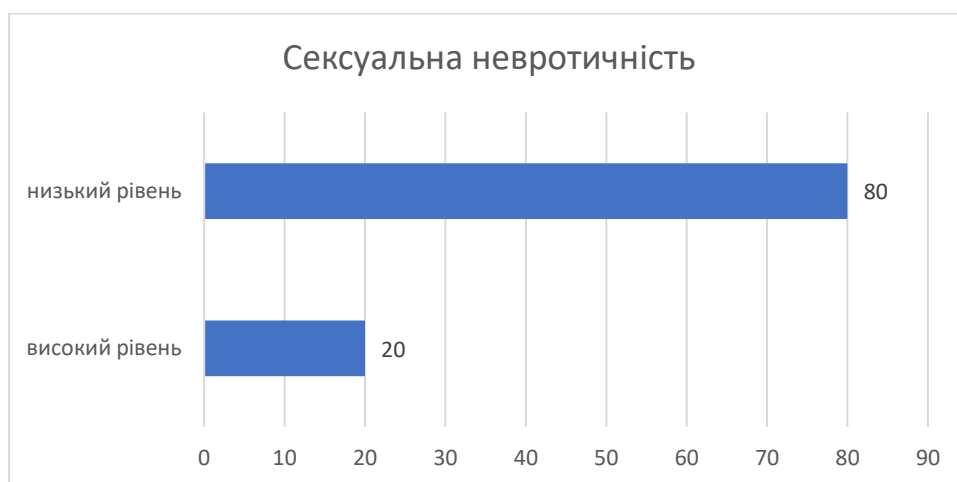


Рис. 2.3. Шкала «сексуальної невротичності»

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

Студенти, які набрали високі бали за шкалою «цнотливість», зазвичай уникають навіть незначних проявів сексуальної пристрасті, не люблять думати

про це і загалом не виявляють інтересу до занять любов'ю (в нашому дослідженні – це хлопці). Низький бал на цій шкалі вказує на більш «звичайне» та спокійне ставлення до цього питання, тоді як високі бали свідчать про менш типову поведінку (рис. 2.4).

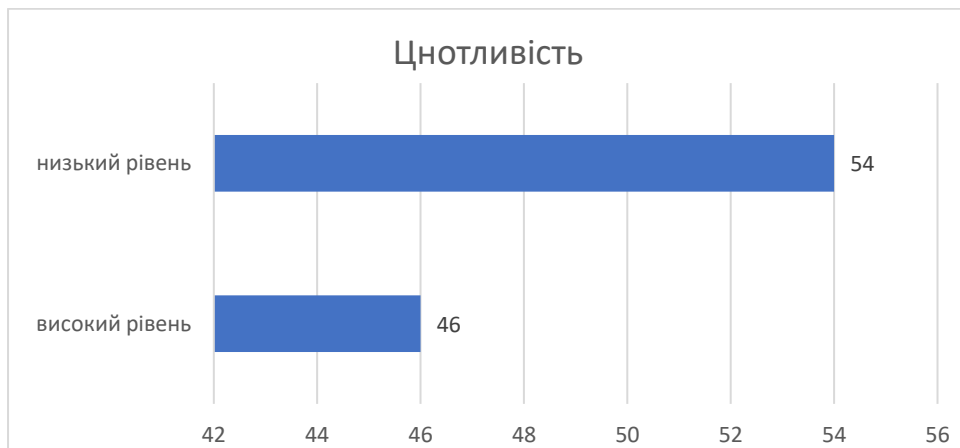


Рис. 2.4. Шкала «цнотливість»

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

Студенти, які отримали високі бали за шкалою «відраза до сексу», відчувають огиду до певних видів сексу, навіть під час інтимних стосунків зі своїм постійним партнером, а іноді буквально змушують себе брати в цьому участь (рис. 2.5).

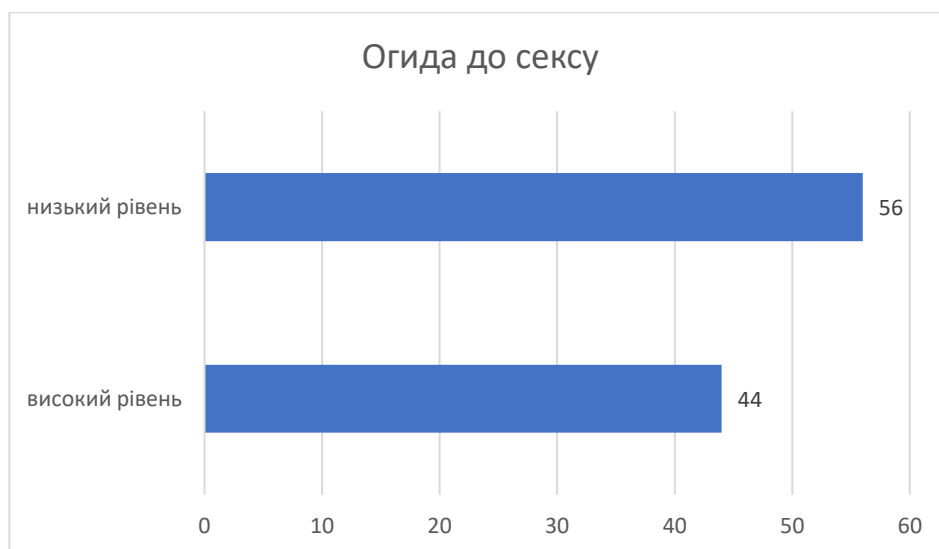


Рис. 2.5. Шкала «Огида до сексу»

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

У нашій вибірці результати за цією шкалою помітно варіюються: більшість чоловіків (52%) відчують неприязнь до нестандартних або деяких видів сексу, що спостерігається у майже третини жінок (32%). Такі люди можуть відчувати відразу навіть до тих видів сексуальної поведінки, які для більшості є цілком прийнятними. Високий бал на цій шкалі свідчить про особливе ставлення до сексу, де сам акт набуває підвищеного значення.

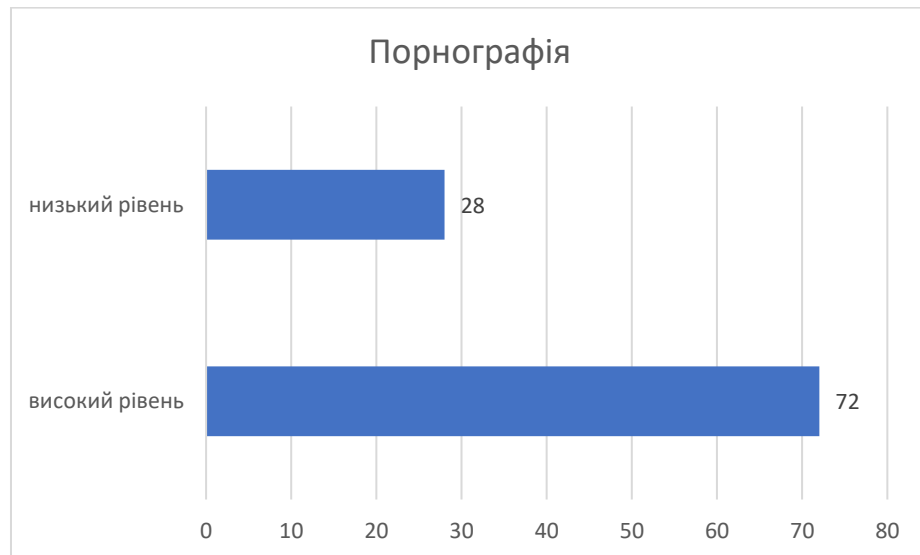


Рис. 2.6. Шкала «Порнографія»

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

Результати свідчать про значну залежність українських чоловіків від використання порнографічних матеріалів, що може вказувати на певну незадоволеність власним сексуальним життям. Шкала «порнографія» відображає задоволення, отримане від споглядання малюнків, фотографій або словесного опису сексуальних сцен у відвертій формі, а також інтерес до спостереження за людьми під час інтимних стосунків. Як показано на рис. 2.6, і чоловіки, і жінки демонструють доволі високий рівень залежності від порнографії. Можна припустити, що ця шкала корелює зі шкалою знеособленого сексу: люди, які негативно ставляться до знеособленого сексу, частіше мастурбують порівняно з тими, хто сприймає його більш лояльно.

За шкалою «сексуальна збудливість» низькі результати показали українські дівчата (100 %) та 76 % чоловіків (рис. 2.6).

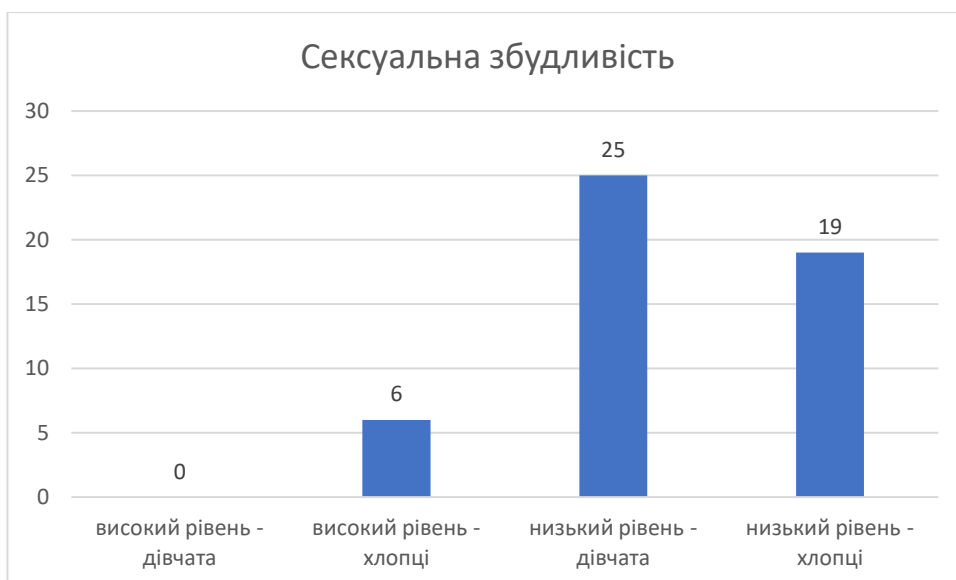


Рис. 2.6. Шкала «Сексуальна збудливість»

Джерело: розроблено автором за матеріалами [51].

Для деяких людей для досягнення сексуального збудження необхідний ряд певних умов, що відображається в низьких балах за відповідною шкалою. Інші ж легко збуджуються і відповідно мають високі показники. Легке сексуальне збудження спостерігається у 25% чоловіків, які можуть відчувати збудження від власних фантазій, дотиків до різних частин тіла та візуального контакту з бажаним об'єктом, що менш характерно для жінок. Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити наступні висновки.

Виховання виступає ключовим фактором, який визначає ступінь формування сексуальних моделей поведінки. Присутність елементів пуританського виховання сприяє появі внутрішніх сексуальних заборон. Резистентність до сприйняття нових сексуальних моделей у зв'язку з життєвими та культурними умовами сприяє схильності до сексуального утримання. Надмірна вербалізація сексуальних фантазій часто розглядається в нашому суспільстві як компенсаторний механізм, що відображає дефіцит сексуального досвіду та знижений рівень лібідо. Дослідження також виявило тенденцію до зміни соціальних ролей: чоловіки схильні до фемінних ролей, тоді як жінки — до маскулінних, а також загалом низький рівень лібідо у респондентів.

Шкала «маскулінність/фемінність» відображає гендерні зміни, які спостерігаються серед сучасної молоді протягом останніх десятиліть. За

Під час дослідження було виявлено установки щодо сексуальних відносин. Виявлено, що існують очевидні кореляції між дозволеністю, сексуальною збудливістю, порнографією, знеособленим та фізичним сексом. Респонденти демонструють сильне лібідо і сексуальний потяг. Однак шкала реалізованості має негативну кореляцію зі шкалами сексуальної невротичності, сексуальної сором'язливості, цнотливості та відрази до сексу. У більшості респондентів спостерігається високий рівень задоволеності статевим життям, проте через низький рівень реалізованості багато хто не повністю відчуває себе реалізованим у сексуальній сфері. Це може призводити до проявів сексуальної невротичності й відрази до сексу.

Таким чином, у значної частини респондентів відзначається наявність відрази до сексу, що може свідчити про непорозуміння щодо сексуального життя, наявність дитячих забобонів або невпевненості. Можливі також труднощі у прийнятті власного тіла і сексуальної активності, особливо при зміні партнера або з першим досвідом.

Це підкреслює важливість розробки соціально-психологічного тренінгу з сексуальної грамотності, спрямованого на формування позитивних установок щодо сексуальних відносин і розвиток ефективної взаємодії для побудови майбутніх стосунків. Метою тренінгу буде знизити показники за шкалами відрази до сексу, сексуальної невротичності, сексуальної сором'язливості та підвищити рівень реалізованості та задоволеності у сексуальному житті.

2. Наступним інструментом обрали методику «Оцінка сексуального профілю» М. Яффе та Е. Фервіка в адаптації О. Потьомкіної (А. Лідерс, 2007). Дана методика дозволяє дослідити рівень сексуальної культури молоді через аналіз сексуальної поведінки, представленій у вигляді профілю. Для дослідження було застосовано 14 основних біполярних шкал, що

характеризують різноманітні форми сексуальної поведінки, а також окремі питання щодо окремих форм сексуальної активності [52].

Таблиця 2.1

Результати показників за вираженістю оцінки сексуального профілю за методикою дослідження «Оцінки сексуального профілю» М. Яффе і Е.

Фервік, адаптація О. Потьомкіної

Настанови до сексу	Кількість респондентів (усього 50)		Рівень прояву (високий, %)	Рівень прояву (низький, %)
	Високий рівень	Низький рівень		
Експресивність	40	10	80	20
Сміливість, рішучість	29	21	58	42
Користь	18	32	36	64
Вибірковість	36	14	72	28
Гіперсексуальність	13	37	26	74
Ретельність	35	15	70	30
Ніжність	33	17	66	34
Жертовність	14	36	28	72
Відповідальність	36	14	72	28
Кохання як найвища цінність	33	17	66	34
Ревнощі	12	38	24	76
Різнороманність	26	24	52	48
Фемінінність	34	16	68	32
Неприйняття службових романів	26	24	52	48

Джерело: розроблено автором за матеріалами [52].

За результатами розрахунків таблиці 2.1. побудуємо рис. 2.7.

Згідно з показниками рівня за методикою «Оцінка сексуального профілю» (М. Яффе та Е. Фервік в адаптації О. Потьомкіної), респонденти продемонстрували переважну експресивність. Високий рівень експресивності виявили 80% (40 респондентів), що характеризує їх як активних та відкритих людей, схильних до виразного прояву емоцій та почуттів. Низький рівень експресивності мали 20% (10 осіб), що вказує на більш стриману поведінку та обережність у діях.

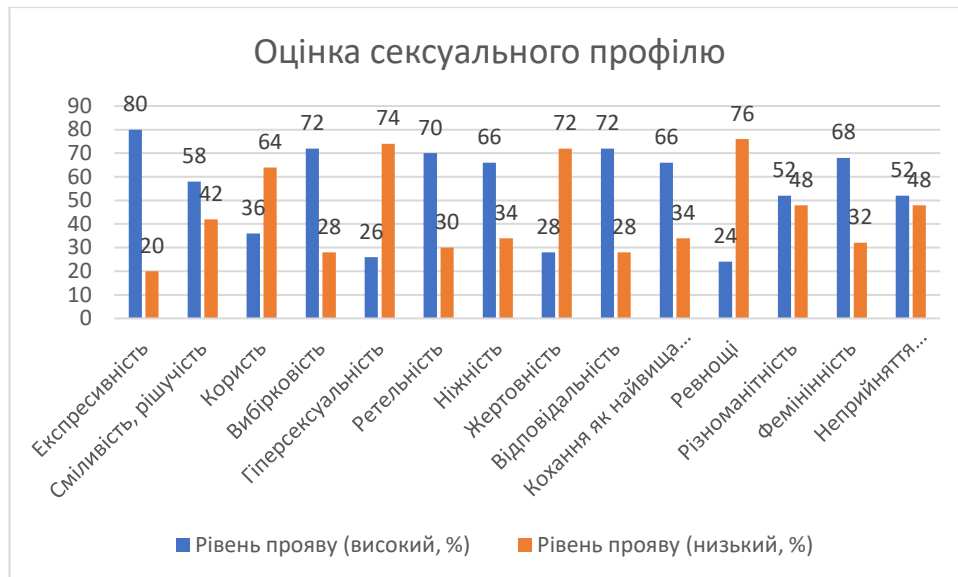


Рис. 2.7. Оцінки сексуального профілю» М. Яффе і Е. Фервік, в адаптації О. Потьомкіної

Джерело: розроблено автором за матеріалами [52].

Високий рівень смливості та рішучості у 58% респондентів (29 осіб) свідчить про відсутність страху у спілкуванні з протилежною статтю та впевненість у своїх бажаннях, що допомагає їм досягати гармонійних відносин. Решта 42% респондентів показали низький рівень, що свідчить про скромність і невпевненість, що може ускладнювати їхні стосунки.

За шкалою корисливості, 36% (18 осіб) респондентів продемонстрували схильність до матеріальної вигоди у стосунках, тоді як 64% (32 особи) віддають перевагу відносинам, заснованим на теплоті й духовності, безкорисливому задоволенню потреб партнера.

Високий рівень вибіркості виявили 72% (36 респондентів), що свідчить про суворі критерії оцінки партнера. Це говорить про націленість на тривалі стосунки, а не випадкові зв'язки. Низький рівень вибіркості, продемонстрований 28% (14 осіб), свідчить про готовність вступати у відносини без зайвих обмежень.

Гіперсексуальність виявили 26% (13 респондентів), що вказує на підвищену сексуальну активність, а у 74% (37 осіб) гіперсексуальність відсутня, що вказує на помірну сексуальну активність.

Шкала ретельності показала високий рівень у 70% (35 респондентів), що вказує на увагу до деталей та охайність партнера. Низький рівень ретельності у 30% (15 осіб) говорить про невимогливість до обставин під час інтимних стосунків.

На шкалі ніжності високий рівень продемонстрували 66% (33 респонденти), для яких важлива емоційна віддача та ніжність у стосунках. Низький рівень ніжності у 34% (17 осіб) говорить про відсутність потреби у вираженні ніжності.

Жертовність виявили 28% (14 респондентів), що вказує на готовність поступатися власними інтересами заради партнера. Більшість (72%, 36 осіб) мають низький рівень жертовності, віддаючи пріоритет власним інтересам.

Високий рівень відповідальності мали 72% (36 респондентів), що свідчить про серйозний підхід до стосунків, тоді як 28% (14 осіб) схильні до необов'язкових зв'язків.

Шкала «кохання як найвища цінність» показала високий рівень у 66% (33 респондентів), що підкреслює важливість цього почуття у їхньому житті. Низький рівень у 34% (17 осіб) свідчить про орієнтацію на інші пріоритети.

Високий рівень ревності спостерігається у 24% (12 респондентів), які схильні до підозрілості та емоційного конфлікту. Низький рівень у 76% (38 респондентів) вказує на довіру до партнера.

Шкала різноманітності виявила високий рівень у 52% (26 респондентів), що свідчить про потребу в нових формах інтимних стосунків. Низький рівень у 48% (24 респонденти) говорить про задоволення стабільністю у сексуальному житті.

Фемінність була виражена у 68% (34 респондентів), що свідчить про м'якість і ніжність у стосунках, тоді як 32% (16 осіб) виявили більш маскуліnnі риси.

Шкала неприйняття службових романів показала високий рівень у 52% (26 респондентів), що свідчить про небажання сексуальних зв'язків на роботі чи навчанні.

Таким чином, більшість респондентів сприймають сексуальні стосунки як щось важливе, вибіркові у контактах, демонструють сміливість та експресивність у почуттях, при цьому зберігаючи вірність і повагу до своїх партнерів.

3. Методика "Шкали кохання та симпатії" призначена для вимірювання емоційних компонентів, пов'язаних із симпатією та коханням між партнерами або близькими людьми. Ця методика зазвичай включає ряд тверджень або питань, які допомагають визначити рівень прихильності, інтенсивність емоцій, а також різницю між почуттями кохання та симпатії.

Основні компоненти методики:

1. Шкала симпатії – фокусується на оцінці емоційної прив'язаності, довіри та близькості між партнерами. Питання можуть стосуватися таких аспектів:

- Частота думок про партнера.
- Рівень комфорту під час спілкування.
- Підтримка та турбота в стосунках.

2. Шкала кохання – визначає рівень романтичних почуттів, пристрасті та емоційної насиченості. Ця шкала охоплює:

- Інтенсивність романтичного потягу.
- Емоційне залучення та залежність від партнера.
- Готовність до тривалих стосунків.

Структура методики

Методика складається з ряду тверджень, які учасник оцінює за допомогою шкали від «повністю не згоден» до «повністю згоден» (наприклад, 5-бальна або 7-бальна шкала). Серед прикладів тверджень можуть бути такі:

- «Я відчуваю щасливим, коли думаю про цю людину».
- «Мені важливо, щоб ця людина підтримувала мене в складних ситуаціях».
- «Я відчуваю сильний потяг до цієї людини» [53].

Інтерпретація результатів

Оцінки сумуються за кожною шкалою (кохання та симпатія), що дозволяє визначити інтенсивність почуттів у різних аспектах. Високі оцінки вказують на сильну прив'язаність або романтичне кохання, тоді як нижчі оцінки свідчать про меншу інтенсивність почуттів або їх відсутність. Методика допомагає визначити характерні риси стосунків, що може бути корисним для розуміння емоційної залученості учасників і прогнозування майбутніх тенденцій у відносинах.

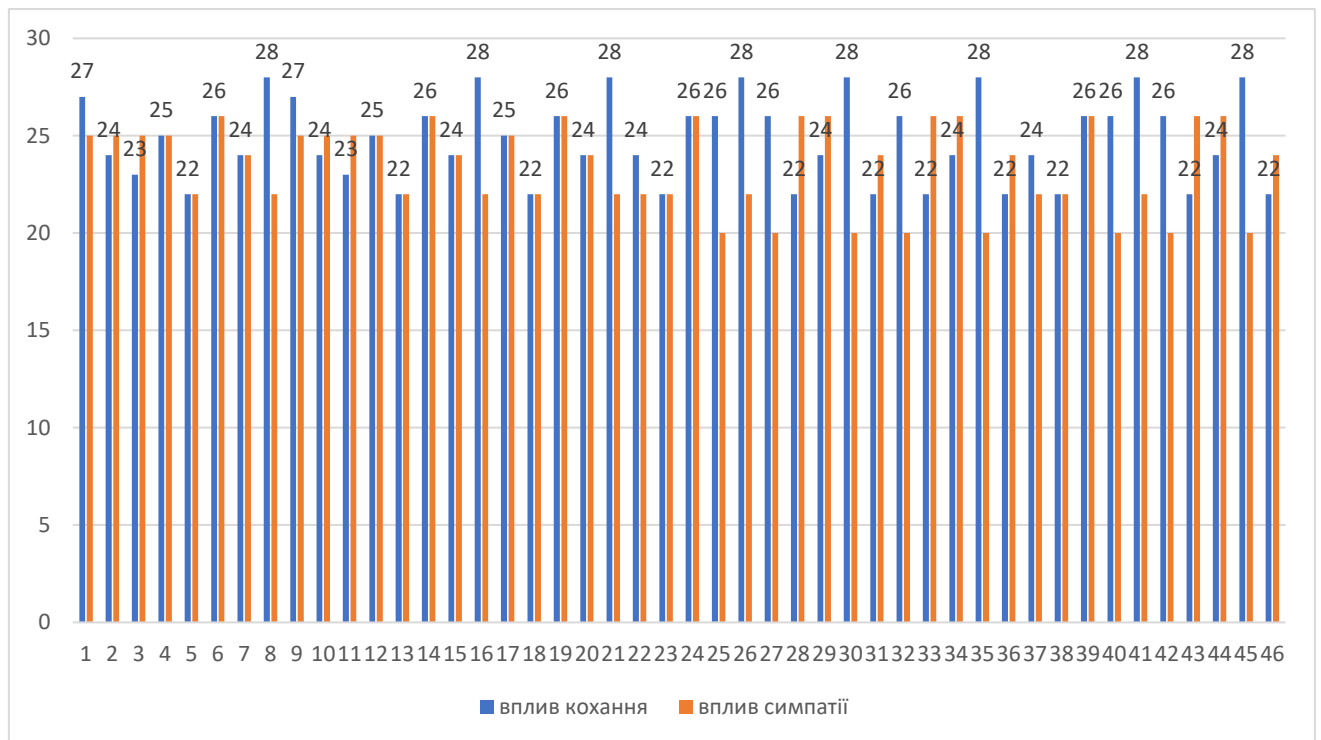


Рис. 2.8. Результати методики «Шкали кохання та симпатії»

Джерело: розроблено автором за матеріалами [53].

Результати методики показують, що в цьому дослідженні за шкалою кохання та симпатії було оцінено показники впливу кохання та симпатії серед групи із 50 осіб, де перші 25 респондентів — це дівчата, а наступні 25 — хлопці. Підсумковий бал у третій колонці відображає загальну суму двох компонентів: впливу кохання та впливу симпатії.

Проаналізуємо отримані результати:

- Високі показники у дівчат спостерігаються частіше (наприклад, значення 52 балів), що вказує на сильний вплив як кохання, так і симпатії. Ці дівчата, ймовірно, більш емоційно відкриті та віддані у своїх почуттях.

- Середній показник варіюється близько 48-50 балів, що є ознакою збалансованого ставлення до почуттів. Такі дівчата можуть цінувати як симпатію, так і кохання в стосунках, але не демонструють крайньої емоційності.

- Низькі значення, такі як 44 бали, можуть свідчити про стриманість або менш виражений вплив романтичних почуттів у житті цих дівчат.

- У хлопців також зустрічаються високі показники, наприклад, 52 бали, що свідчить про високу емоційну залученість у стосунках та здатність відчувати сильні почуття.

- Переважають середні значення (46-50 балів), що вказує на певну стабільність у сприйнятті кохання та симпатії, можливу врівноваженість та поміркованість у почуттях.

- Деякі низькі показники (44 бали) можуть свідчити про більш раціональний підхід до стосунків або стриманість у вираженні своїх почуттів.

Загальні висновки. У дівчат середній рівень емоційності та відданості почуттям вищий, ніж у хлопців, що може свідчити про дещо більшу емоційну відкритість серед них. В обох групах спостерігається наявність як високих, так і низьких показників, що вказує на індивідуальні відмінності в сприйнятті та вираженні кохання і симпатії. Високі бали за обома шкалами (кохання та симпатія) свідчать про наявність сильного емоційного залучення та прихильності до обраного партнера, тоді як низькі бали можуть сигналізувати про раціональне або стримане ставлення до романтичних відносин. Це дослідження підкреслює різноманіття ставлень до почуттів серед сучасної молоді та відображає як високу емоційну залученість, так і обережне ставлення до стосунків.

4. Методика дослідження сексуального благополуччя спрямована на оцінку суб'єктивного відчуття задоволеності та благополуччя в сексуальній

сфері. Ця методика допомагає зрозуміти, наскільки людина задоволена своїм сексуальним життям, які аспекти можуть впливати на її сексуальне благополуччя, а також як на нього впливають психологічні, соціальні та фізичні фактори (додаток А).

Основні компоненти методики:

1. Задоволеність сексуальними відносинами – включає питання про те, наскільки людина відчуває задоволення від інтимних стосунків, їх частоти, емоційного зв'язку з партнером та загальної якості сексуального життя.

2. Фізичне благополуччя – оцінює фізичні аспекти, що можуть впливати на сексуальне життя, такі як рівень енергії, фізична привабливість, наявність або відсутність фізичного дискомфорту під час статевого контакту.

3. Емоційне благополуччя – включає питання, пов'язані з емоційною близькістю, комфортом і довірою до партнера. Це дозволяє оцінити, чи є в стосунках позитивні емоції та емоційна підтримка, важливі для задоволення від сексуального життя.

4. Самооцінка та сприйняття себе в сексуальній ролі – досліджує, наскільки людина задоволена власною сексуальною ідентичністю та відчуває себе привабливою і впевненою у сексуальних ситуаціях.

5. Вплив соціальних та культурних факторів – включає питання щодо впливу соціальних норм, культурних уявлень, очікувань та інших зовнішніх чинників, які можуть впливати на особисту думку людини про її сексуальне благополуччя.

Структура методики

Методика може складатися з анкети або опитувальника, де респондент оцінює твердження за шкалою (наприклад, від 1 до 5, де 1 означає "повністю не згоден", а 5 – "повністю згоден"). Приклади тверджень:

- «Я відчуваю себе задоволеним/задоволеною своїм сексуальним життям».
- «Я комфортно почуваюся у своїй сексуальній ролі».
- «Мої сексуальні потреби задовольняються» [54].

Інтерпретація результатів

Відповіді сумуються та дають загальний показник рівня сексуального благополуччя, а також можна отримати результати за кожним із компонентів. Високий загальний показник свідчить про гармонійне сексуальне благополуччя, а низькі оцінки вказують на можливі проблеми або незадоволеність. Методика дозволяє виявити конкретні аспекти, що потребують корекції, такі як емоційний зв'язок із партнером, самооцінка або фізичні перешкоди в сексуальному житті.

Ця методика є інструментом для самооцінки, який сприяє усвідомленню особистих потреб у сексуальній сфері й допомагає зосередитися на вдосконаленні тих аспектів, які є важливими для загального почуття задоволеності та благополуччя.

Сексуальне благополуччя в цій методиці розглядається як стан психічного, соціального добробуту та сексуального здоров'я, що пов'язане із реалізацією власної сексуальності. Це складне, багатокомпонентне системне утворення, яке відображає рівень реалізації сексуально-еротичної функції у сімейній системі. Воно включає психологічний компонент (соціально-психологічну і соціально-поведінкову адаптацію), соціокультурний компонент (культурно обумовлене ставлення до різних аспектів сексуальної близькості) та фізіологічний компонент (відчуття сексуальної задоволеності).

До психологічних факторів сексуального благополуччя, на нашу думку, варто віднести:

1) Наявність позитивного життєвого фону, який сприяє або полегшує прояв сексуального інтересу та його реалізацію. Це включає задовільний стан здоров'я, наявність (потенційного) партнера, відсутність інших життєвих труднощів, які є більш насущними, ніж потреба у стосунках чи інтимності.

2) Наявність сексуальної потреби, яка відображає тілесно-фізичний аспект сексуальності. У людей із сильною статевою конституцією (Г. Васильченко, М. Решетняк, 1990) ця потреба може бути досить інтенсивною і

навіть вимагати регулярної розрядки. Цей фактор стосується тілесно-фізичного рівня сексуальності (Гупаловська, 2013).

3) Наявність близьких душевних та фізичних стосунків з бажаною людиною, що відповідає потребі в прийнятті, належності та любові за ієрархією потреб А. Маслоу. Цей фактор пов'язаний як із фізичним, так і з емоційним та духовним рівнями сексуальності.

4) Задоволення якістю стосунків та реалізованою сексуальністю – це суб'єктивний показник задоволеності, що відображає внутрішню емоційну оцінку людиною якості своїх стосунків і сексуального досвіду.

5) Сексуальна комунікація – здатність відкрито висловлювати партнерові свої вподобання, бажані або небажані дії, що є як індикатором, так і ресурсом сексуального благополуччя. Сексуальна комунікація виходить за рамки просто хороших стосунків у парі; вона передбачає відкритість, довіру, увагу до іншого. Це може свідчити про інтимність та відсутність тривоги або ж сексуальну розкутість, що також підвищує якість сексуального досвіду, навіть якщо відсутні глибокі стосунки чи почуття до партнера (табл. 2.3) [54].

Таблиця 2.3

Результати показників за методикою «Сексуальне благополуччя»

Показники	Кількість респондентів (усього 50)		Рівень прояву (високий, %)	Рівень прояву (низький, %)
	Високий рівень	Низький рівень		
Сексуальна комунікація	28	22	56	44
Сексуальна потреба	23	27	46	54
Кількісна потреба	10	40	20	80
Стосунки як цінність	19	31	38	62
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	42	8	84	16
Інтегральний показник	15	35	30	70

Джерело: розроблено автором за матеріалами [54].

На основі представлених результатів опитування за методикою "Сексуальне благополуччя" можна зробити такі висновки:

1. Сексуальна комунікація. У більшості опитаних респондентів (56%) показник сексуальної комунікації на високому рівні, що свідчить про їхню здатність відкрито спілкуватися з партнером про свої бажання та вподобання. Це сприяє кращому взаєморозумінню в парі та підвищенню рівня задоволеності стосунками. Проте у 44% респондентів цей показник низький, що може свідчити про труднощі в обговоренні сексуальних потреб або про сором'язливість у цьому питанні.

За даними таблиці 2.3 складено рис.2.9.

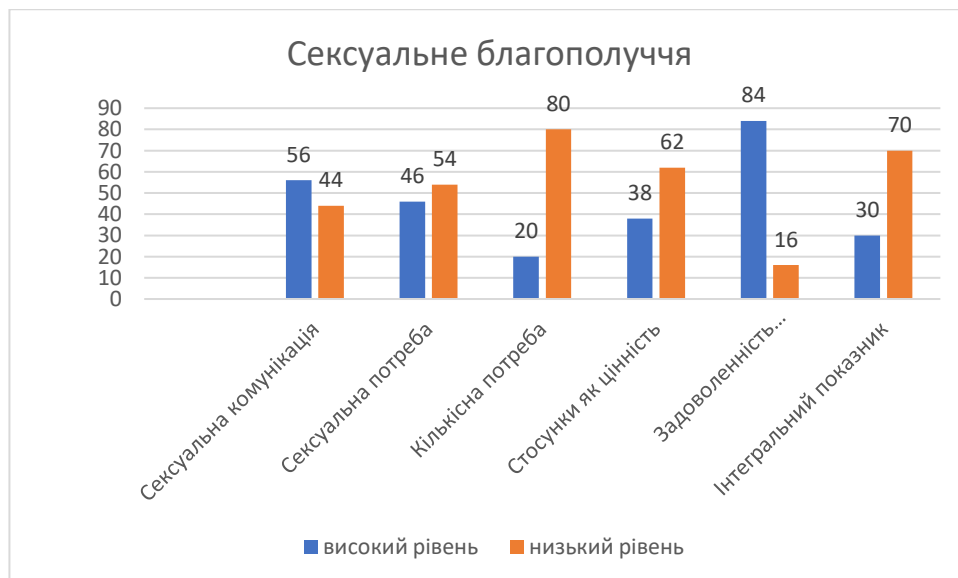


Рис. 2.9. Результати опитування за методикою «Сексуальне благополуччя»

Джерело: розроблено автором за матеріалами [54].

2. Сексуальна потреба. У 46% респондентів сексуальна потреба виражена на високому рівні, що свідчить про активний сексуальний інтерес. У 54% респондентів потреба знаходиться на низькому рівні, що може бути пов'язано з різними особистими та психологічними чинниками, які знижують рівень сексуальної активності або інтересу.

3. Кількісна потреба. Лише 20% респондентів мають високу кількісну потребу, що означає прагнення до частіших сексуальних контактів. У той же

час у більшості респондентів (80%) кількісна потреба низька, що може свідчити про відсутність бажання частих інтимних стосунків або про інші пріоритети у стосунках, крім сексу.

4. Стосунки як цінність. У 38% респондентів стосунки є важливою цінністю, що вказує на орієнтацію на емоційну близькість та відданість. Однак у 62% респондентів цей показник на низькому рівні, що може свідчити про менш виражену емоційну залученість у стосунки або про більш прагматичний підхід до них.

5. Задоволеність сексуальним життям і стосунками. 84% респондентів задоволені своїм сексуальним життям та стосунками, що є дуже позитивним показником, який свідчить про загальне задоволення від сексуальної сфери. Лише 16% мають низький рівень задоволеності, що може бути пов'язано з труднощами в особистому житті або з незадоволеними потребами у стосунках.

6. Інтегральний показник. Високий інтегральний показник, який поєднує всі вищенаведені фактори, мають 30% респондентів, що вказує на високий рівень сексуального благополуччя. У той же час, у більшості респондентів (70%) інтегральний показник низький, що може вказувати на потребу в покращенні певних аспектів сексуального життя, таких як комунікація, задоволення потреб та емоційна близькість.

Таким чином, результати показують, що у респондентів є певний дисбаланс у рівнях сексуального благополуччя: хоча значна частина задоволена своїм сексуальним життям і має хорошу сексуальну комунікацію, низькі показники в інших сферах свідчать про наявність проблемних аспектів. Для підвищення загального рівня сексуального благополуччя варто зосередитися на покращенні відкритої комунікації та емоційної близькості в стосунках, а також на задоволенні сексуальних потреб відповідно до індивідуальних особливостей кожного партнера.

2.3. Обговорення отриманих даних

З огляду побудованої кореляційної матриці за допомогою Excel, представимо ключовий аналіз за кожним показником:

1. Дозволеність. Має значні кореляції з показниками задоволеності (0.445), кількісної потреби (0.539) та фізичної інтимності (0.435). Це вказує на те, що люди, які мають більш відкрите ставлення до інтимних стосунків, зазвичай задоволені своїм сексуальним життям і схильні до частішої взаємодії.

2. Реалізованість. Спостерігається негативна кореляція з сексуальною невротичністю (-0.496), що вказує на те, що люди, які не реалізовані у сексуальному плані, можуть відчувати підвищену тривожність і невдоволення в інтимній сфері. Також реалізованість позитивно корелює з показником ніжності (0.415), що може означати, що реалізовані у стосунках люди схильні до ніжних і турботливих взаємин.

3. Сексуальна невротичність. Корелює з показниками огиди до сексу (0.598) та сексуальної сором'язливості (0.342). Люди з високим рівнем невротичності можуть відчувати відразу або сором у сексуальних питаннях, що вказує на їхню незадоволеність чи тривожність.

4. Знеособлення в сексуальній поведінці. Має сильний позитивний зв'язок із сексуальною сором'язливістю (0.707) та порнографією (0.323). Це може свідчити про те, що люди, які уникають емоційної прив'язаності, можуть більше використовувати порнографію і бути стриманими в емоційному плані.

5. Порнографія. Відзначається негативною кореляцією з експресивністю (-0.607) та маскулінністю/фемінністю (-0.481). Це означає, що особи, які споживають більше порнографії, можуть мати менш виражену емоційну залученість та чітко не ідентифікувати свої гендерні ролі.

6. Сексуальна сором'язливість. Корелює з цнотливістю (0.733) та знеособленням у сексі (0.707). Високі значення за цим показником можуть вказувати на стриманість та відмову від сексуальних стосунків без емоційної прив'язаності.

7. Цнотливість. Сильно корелює з відразою до сексу (0.378) та любов'ю як цінністю (0.513). Це вказує на традиційне ставлення до сексу, де цнотливість є важливим аспектом моральності та емоційної прихильності.

8. Огида до сексу. Має високу кореляцію із сексуальною невротичністю (0.598) та сексуальною сором'язливістю (0.413). Це свідчить про те, що такі особи можуть відчувати внутрішнє напруження або дискомфорт у стосунках із сексуальністю.

9. Сексуальна збудливість. Позитивно корелює з кількісною потребою (0.418) та фізичним сексуальним контактом (0.408). Це показує, що сексуально збуджені люди, як правило, мають вищу кількісну потребу в інтимних стосунках.

10. Фізичний секс. Має сильний зв'язок з показниками кількісної потреби (0.573) і сексуальної збудливості (0.408). Це вказує на те, що фізична близькість є важливим компонентом для осіб, які активно шукають інтимних стосунків.

11. Задоволеність сексуальним життям. Позитивно корелює з загальним показником задоволеності (0.445) та інтернальним показником (0.331). Це означає, що загальне задоволення у житті може позитивно впливати на рівень задоволеності у сексуальних стосунках.

12. Ніжність. Має високу кореляцію з сексуальною потребою (0.497) та кількісною потребою (0.482). Ніжність є важливим аспектом для тих, хто має вищий рівень потреби у фізичній близькості та емоційних стосунках.

13. Різноманітність. Корелює з інтернальним показником (0.445) і дозволеністю (0.469), що вказує на те, що люди, відкриті до експериментів та різноманітності, зазвичай мають більш розвинене внутрішнє ставлення до сексу.

Таким чином, дослідження показує, що різні показники сексуальної поведінки, емоційної відкритості та задоволеності у сексуальних стосунках тісно пов'язані.

Наприклад «Сексуальна комунікація». Позитивні кореляції з інтегральним показником (0.783) і задоволеністю сексуальним життям (0.376) вказують на те, що здатність відкрито обговорювати свої вподобання та потреби з партнером є важливим чинником для задоволення в стосунках. Висока комунікація свідчить про довіру, яка є основою для здорових, щасливих стосунків.

Інтегральний показник задоволеності має сильні кореляції з багатьма іншими показниками, включно з дозволеністю, реалізованістю, ніжністю та різноманітністю. Це свідчить про те, що загальний рівень задоволеності стосунками та сексуальним життям формується комплексом позитивних установок, емоційною відкритістю, різноманітністю в інтимних стосунках та відсутністю внутрішніх заборон і сором'язливості.

Показник «Любов як цінність» має сильні зв'язки з ніжністю та жертовністю, що свідчить про те, що для багатьох респондентів інтимні стосунки не обмежуються фізичним контактом, а включають також турботу, підтримку та емоційну прив'язаність. Це демонструє, що емоційна глибина та прихильність до партнера є важливими складовими для сексуального благополуччя.

Ці висновки та результати досліджень дають змогу висунути гіпотезу про те, що установки та стереотипи щодо сексу впливають на здорові сексуальні стосунки та сексуальне благополуччя молоді.

Таким чином, позитивне психосексуальне виховання може допомогти розвинути здорове ставлення до сексу, зменшити рівень сором'язливості, огиди та сексуальної невротичності, а також сприяти більшій реалізованості та задоволеності в інтимних стосунках.

Це дає підґрунття для ствердження, що мета нашого дослідження була досягнута, усі поставленні завдання вирішено, а також отримано значні теоретичні та науково-практичні результати, які надають можливість констатувати певні зв'язки між установками до сексу та сексуальним благополуччям та задоволеністю у молоді.

Висновки до другого розділу

1. У другому розділі було визначено основну мету дослідження – підтвердження впливу психосексуального виховання на розвиток сексуальної культури молоді та її сімейне благополуччя. Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання: провести аналіз зарубіжних і вітчизняних психологічних теорій для визначення чинників, що сприяють підвищенню сексуальної культури молоді; обрати методики для оцінки проявів сексуальності та установок до сексу, що дозволять виявити фактори, які впливають на сексуальне благополуччя сучасної молоді; здійснити експериментальне дослідження рівня сексуальної обізнаності молоді; окреслити основні ризики, пов'язані з незадоволеністю сексуальним досвідом; визначити вплив сексуального виховання та надати психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

Дослідження складалося з п'яти основних етапів: Перший етап був присвячений теоретичному аналізу проблеми сексуального виховання. На цьому етапі були вивчені різні підходи до понять сексуальності та сексуальної культури, зібрано необхідні матеріали для емпіричного аналізу. Другий етап включав вибір психодіагностичних інструментів та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз впливу сексуального виховання на молодь. Третій етап – це кількісна та якісна обробка даних за допомогою методів математичної статистики. Четвертий етап передбачав інтерпретацію результатів і розробку рекомендацій для підвищення сексуальної грамотності молоді. П'ятий етап був присвячений оцінці ефективності тренінгу з сексуального виховання, орієнтованого на формування відповідального батьківства та підвищення задоволення від інтимного життя.

2. Дослідження показало, що сексуальне виховання є ключовим елементом формування сексуальної культури, а також впливає на подальше сімейне благополуччя. Сексуальна освіта, адаптована до соціальних та психологічних потреб молоді, сприяє усвідомленню значення сексуальності у побудові стосунків, відповідальності у сексуальних питаннях, а також

допомагає уникнути дезадаптивних установок та ризикованої поведінки. Зниження рівня сексуальної невротичності, поліпшення комунікації між партнерами, розвиток відповідального ставлення до інтимності — це перспективи, які можуть стати основою для гармонійних і стабільних стосунків у дорослому житті. Результати опитування показують, що у респондентів є певний дисбаланс у рівнях сексуального благополуччя: хоча значна частина задоволена своїм сексуальним життям і має хорошу сексуальну комунікацію, низькі показники в інших сферах свідчать про наявність проблемних аспектів. Для підвищення загального рівня сексуального благополуччя варто зосередитися на покращенні відкритої комунікації та емоційної близькості в стосунках, а також на задоволенні сексуальних потреб відповідно до індивідуальних особливостей кожного партнера.

3. Дослідження демонструє, що між різними показниками сексуальної поведінки, емоційної відкритості та задоволеності у сексуальних стосунках існує тісний взаємозв'язок. Наприклад, показник "Сексуальна комунікація" має позитивні кореляції з інтегральним показником (0,783) і задоволеністю сексуальним життям (0,376), що вказує на значення відкритого обговорення вподобань та потреб між партнерами як важливого чинника задоволення у стосунках. Висока сексуальна комунікація свідчить про довіру, яка є основою для здорових і щасливих відносин. Інтегральний показник задоволеності також тісно пов'язаний з низкою інших факторів, зокрема з дозволеністю, реалізованістю, ніжністю та різноманітністю у стосунках. Це вказує на те, що загальний рівень задоволення у стосунках формується завдяки поєднанню позитивних установок, емоційної відкритості, різноманітності у близькості та відсутності внутрішніх заборон чи сором'язливості. Показник "Любов як цінність" має тісні зв'язки з показниками ніжності та жертвовності, що свідчить про важливість для багатьох респондентів не лише фізичного контакту, а й турботи, підтримки та емоційної прив'язаності у інтимних стосунках. Це підкреслює значення емоційної глибини і прихильності до партнера як ключових компонентів для досягнення сексуального благополуччя.

Загалом ці висновки дозволяють припустити, що установки та стереотипи щодо сексу істотно впливають на формування здорових сексуальних відносин і загальне сексуальне благополуччя молоді. Позитивне психосексуальне виховання може значно сприяти розвитку здорового ставлення до сексуальності, зменшенню рівня сором'язливості, сексуальної невротичності та огиди до сексу, а також сприяти більшій реалізованості та задоволеності в інтимному житті. Таким чином, мета нашого дослідження була досягнута, поставлені завдання вирішено, і отримані результати надають як теоретичну, так і практичну основу для подальшого розвитку сексуальної освіти. Отримані дані підтверджують наявність важливих зв'язків між установками щодо сексу, сексуальним благополуччям та загальною задоволеністю молоді, що може стати основою для нових освітніх програм і тренінгів, спрямованих на покращення психосексуальної культури серед молодого покоління.

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

3.1. Рекомендації для розвитку психосексуальної культури молоді

На основі результатів кореляційного аналізу можна запропонувати наступні рекомендації для розвитку психосексуальної культури, що сприятиме кращій інтеграції здорового ставлення до сексуальності та формуванню міцних сімейних відносин (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Напрями розвитку психосексуального виховання молоді

Напрями розвитку	Заходи
1. Розвиток сексуальної комунікації	Слід заохочувати молодь до відкритого діалогу про свої потреби, межі та очікування в інтимних стосунках. Важливо створити безпечне середовище, в якому молоді люди можуть навчитися виражати свої почуття та бажання. Включення сексуальної комунікації до програм психосексуального виховання може допомогти зняти сором'язливість, подолати бар'єри у взаємодії та розвинути навички обговорення питань інтимності.
2. Освітні програми з психосексуального виховання	Запровадження комплексних освітніх програм, що включають інформацію про сексуальність, здорові стосунки та цінність емоційної близькості. Вони мають включати теми, пов'язані з гендерною рівністю, емоційною та сексуальною безпекою, що допоможе молоді краще розуміти себе та партнера. Використання методик, які знижують рівень тривожності та невротичності в сексуальній сфері, зокрема навчання розуміння власного тіла, впевненості та поваги до себе.
3. Формування здорових уявлень про цінність стосунків	Розробка програм, що сприяють вихованню здорового ставлення до стосунків та інтимності як до важливої частини емоційного і психологічного благополуччя. Програми повинні зосередитися на важливості довіри, поваги, ніжності та взаєморозуміння. Акцент на емоційну близькість як основу здорових стосунків допоможе зменшити прагнення до знеособлених контактів і підвищить значущість любові та прихильності в інтимних відносинах.

Продовження таблиці 3.1

4. Навчання важливості самоприйняття та подолання відрази до сексуальності.	Запровадження психологічних консультацій та тренінгів з акцентом на розвиток позитивного ставлення до власної сексуальності. Це сприятиме подоланню сором'язливості, тривожності та відрази до деяких аспектів інтимних відносин. Важливо допомогти молоді побачити сексуальність як природний та здоровий аспект людських відносин, зменшити вплив негативних установок, пов'язаних з огидою та негативними уявленнями про сексуальність.
5. Розвиток усвідомленого вибору партнера та вибірковості.	Підтримка в розвитку вибірковості у стосунках допоможе молоді уникати випадкових або небажаних інтимних контактів. Формування критеріїв вибору партнера на основі емоційної близькості та спільних цінностей сприятиме міцнішим та здоровішим стосункам. Навчання розумінню власних потреб та здатності приймати виважені рішення у виборі партнера.
6. Сприяння різноманітності та відкритості до нових досвідів	Заохочення до експериментів у межах, комфортних для обох партнерів, може знизити рівень тривожності та підвищити задоволення від сексуальних відносин. Різнманітність у сексуальних стосунках, що базується на взаємній згоді та бажанні, може покращити якість стосунків та збільшити загальне задоволення від них.
7. Психологічна підтримка з розвитку впевненості та зниження сексуальної невротичності.	Надання консультаційної підтримки для подолання внутрішніх психологічних бар'єрів, зокрема тих, що пов'язані з сексуальною невротичністю та сором'язливістю. Психотерапевтичні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, можуть допомогти знизити рівень тривожності та розвинути більш позитивні установки щодо сексуальності.

Джерело: складено автором.

Залучення молоді до психосексуального виховання та розвитку навичок у сфері сексуальної комунікації, емоційної близькості та самоприйняття може значно підвищити рівень їхнього сексуального благополуччя. Це сприятиме формуванню здорової сексуальної культури, усвідомленому підходу до вибору партнера та гармонійному сімейному життю.

3.2. Розробка та впровадження тренінгу для молоді «Секс як природна частина життя»

На основі дослідження у попередньому розділі визначено величезну потребу сучасної молоді у сексуальній просвіті та розумінні здорових стосунків. Результати дослідження показують, що різні показники сексуальної поведінки, емоційної відкритості та задоволеності у сексуальних стосунках тісно пов'язані. Про це говорить високий кореляційний зв'язок між показниками, який вже детально описаний у другому розділі і дав можливість зробити висновки, що молоді недостатньо вмінь відкрито обговорювати свої вподобання та потреби з партнером для задоволення у стосунках, також мало самих знань про сексуальність взагалі та уявлення про власну сексуальність, самооцінку та ідентичність.

Слід також відмітити, що величезний вплив на формування психосексуальності молоді мають установки про секс та ті стереотипи, на яких виховувалися юнаки та дівчата. Саме цей вплив має сильні зв'язки із сором'язливістю, небажанням говорити про свої почуття і бажання, рівнем дозволеності та різноманітністю. Звичайно, це має наслідки на загальний рівень задоволеності у стосунках та сексуальному житті, що також впливає на свідомі рішення щодо партнерства, створення сім'ї та народження дітей.

Для розкриття цих проблемних питань у формуванні свідомої особистості та сексуальної культури нами розроблено тренінг для молоді «Секс як природна частина життя».

Мета тренінгу: допомогти молоді усвідомити природність і важливість сексуальності, сприяти формуванню здорових установок щодо сексу, розвитку самоприйняття та усвідомленого підходу до стосунків, а також зміцненню сексуальної культури та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Основні завдання тренінгу:

- подолання стереотипів та «негативних установок» щодо сексу та сексуальності;

- надання молоді базових знань про сексуальне здоров'я та самосприйняття;
- ознайомлення з основами здорової сексуальної поведінки та профілактикою захворювань, що передаються статевим шляхом;
- підвищення рівня сексуальної культури та відповідальності у стосунках;
- сприяння позитивному сприйняттю власного тіла та сексуальної ідентичності;
- розвиток навичок комунікації про свої потреби та кордонів у стосунках;
- корекція «негативних установок» щодо сексуального життя.
- розвиток здатності розпізнавати та оцінювати різні аспекти сексуальності, такі як сексуальна орієнтація, ідентичність, сексуальна поведінка тощо.

Організація тренінгу: тренінг складається з 4 занять тривалістю 2 години кожне.

Необхідні матеріали: папір, ручки, олівці, маркери, плакати, роздаткові матеріали, ілюстративні матеріали для обговорення (фотографії, схеми), інформаційні буклети.

Зміст занять, тривалість та вправи представлено у плану тренінгу (табл. 3.2).

Згідно плану в таблиці 2.5 надамо детальний опис основних вправ.

Вправа 1. «Давай поговоримо про секс». Обговорення теми сексуальності в невимушеній атмосфері, допомагає зняти напругу та створити відкриту атмосферу для подальшої роботи.

Мета: підвищення рівня сексуальної грамотності.

Обладнання: проектор, фліпчарт, програвач, ноутбук, маркери.

Ця вправа спрямована на отримання тренером інформації про уявлення учасників щодо сексу та сексуальної освіти, а також на виявлення тих, хто відчуває сором, обговорюючи ці теми. Учасникам був представлений

"Сексуальний глосарій" для ознайомлення зі значенням різних термінів, що дозволило виявити прогалини в їхній сексуальній грамотності.

Таблиця 3.2

План тренінгу: "Секс як природна частина життя"

№ з/п	Складові тренінгу	Тривалість заняття
1	2	2
Заняття № 1		
1	Обговорення роботи тренінгу	10 хв
2	Знайомство	20 хв
3	Вправа 1: «Давай поговоримо про секс»	30 хв
4	Вправа 2: «Сексуальні стереотипи»	30 хв
5	Вправа 3: «Що таке оргазм?»	30 хв
Заняття № 2		
6	Зворотній зв'язок за попередньою темою	5 хв
7	Вправа 4: «Міф чи реальність»	25 хв
8	Вправа 5: «Моя сексуальність»	45 хв
9	Вправа 6: «Мистецтво згоди, або я вмію сказати «ні»!»	45 хв
Заняття № 3		
10	Зворотній зв'язок за попередньою темою	5 хв
11	Вправа 7: «Безпечний віртуальний простір»	45 хв
12	Вправа 8: «Секстинг: як протидіяти»	40 хв
13	Вправа 9: «Мій віртуальний друг»	30 хв
Заняття № 4		
14	Зворотній зв'язок за попередньою темою	5 хв
15	Проект: «Здоровий секс»	1 год 15 хв
16	Підбиття підсумків	15 хв
17	Зворотній зв'язок	25 хв

Джерело: створено автором.

Обговорювалися наступні терміни: анальний секс, андрогінність, бісексуальність, гендерна ідентичність, гендерні ролі, гетеросексуальність, гомосексуальність, заміщення фантазії, інтерсекс, коїтальний секс, кунілінгус, мазохізм, мастурбація, оральний секс, парафілічні розлади, безпечні сексуальні практики, п'ять стадій психосексуального розвитку, садизм, секс, сексуальна грамотність, сексуальна орієнтація, сексуальні ризики, сексуальний потяг, статева згода, стать, трансгендер, трансгендерна жінка (TGF), трансгендерний чоловік (TGM), феліяція, цисгендер.

Вправа 2. «Сексуальні стереотипи». Учасники розглядають та аналізують поширені стереотипи щодо сексу та сексуальності, з'ясовуючи, як ці стереотипи впливають на їхнє життя та ставлення до себе та інших.

Мета: сформувані власні уявлення про секс і сексуальне життя, а також виявити стереотипи, що заважають досягненню гармонійного статевих життя.

Групові робота: команди по 3 учасники.

Обладнання: ватмани, маркери, журнали, картинки, фотографії.

Завдання для учасників: створити образ-скульптуру сексуальної особистості. Після цього відбувається презентація та обговорення кожного проєкту. Наприкінці вправи проводиться дискусія щодо поширених стереотипів про секс, сексуальність, гендер та інші пов'язані теми.

Вправа 3. «Що таке оргазм?». Інформативна вправа про фізіологічні та емоційні аспекти оргазму, яка допомагає учасникам краще зрозуміти власне тіло.

Мета: підвищення обізнаності про оргазм як фізіологічний стан.

Робота індивідуальна.

Обладнання: маркери, папір, музика.

Завдання: створити уявний образ оргазму, вибрати музику, що асоціюється з цим станом, та презентувати свій проєкт перед групою.

Тренер ставить запитання: "Що таке оргазм?" Пояснює фізіологічні аспекти та роботу гормональної системи під час оргазму. Обговорюються

питання: "Чи знаєте ви, що є люди, які ніколи не переживали оргазм? Як ви вважаєте, що може бути причиною цього?"

Вправа 4. «Міф чи реальність». Визначення правдивості популярних тверджень про секс, допомагає розвінчати міфи та покращити обізнаність.

Мета: підвищення обізнаності щодо контрацептивів.

Надання знань про різні види контрацептивів, їх роль, позитивні та можливі побічні ефекти.

Обговорення впливу контрацептивів та можливих наслідків їх використання, зокрема:

1. Запобігання небажаній вагітності.
2. Посилення росту волосся на тілі та обличчі.
3. Збільшення маси тіла.
4. Зниження ризику виникнення раку.
5. Зміна гормонального балансу.
6. Зменшення статевого потягу.
7. Підвищення ризику тромбозу.
8. Профілактика доброякісних утворень молочної залози.

Вправа 5. «Моя сексуальність». Вправа на самоусвідомлення, яка допомагає учасникам прийняти свою сексуальність та зрозуміти власні потреби та бажання.

Мета: сформувати позитивне уявлення про власну сексуальність, самооцінку та ідентичність.

Учасникам пропонується створити свій особистий «сексуальний портрет».

В ході вправи група утворює коло, учасники тримаються за руки. Кожен має 2 хвилини, щоб поділитися своїми уявленнями про власну сексуальність. Наступний учасник починає свій виступ, повторюючи слова попереднього та додаючи свої.

Ця вправа спрямована на усвідомлення унікальності кожної людини та на прийняття себе такими, якими ми є, без сором'язливості щодо своїх бажань і почуттів.

Наприкінці вправи кожен учасник матиме завдання за вказівкою тренера висловитися про іншого, розповісти про власні враження від роботи та про те, як сприймає сексуальність цієї людини.

Вправа 6. «Мистецтво згоди, або я вмію сказати «ні»!». Відпрацювання навичок встановлення кордонів і висловлювання згоди чи відмови в сексуальних ситуаціях.

Мета: сформувати в учасників тренінгу чітке розуміння концепції сексуальної згоди та особистих меж кожного партнера.

Обладнання: проєктор, ноутбук, фліпчарт, маркери.

В рамках вправи тренер демонструє відео, в яких постраждалі від насильства діляться своїми історіями. Після перегляду відбувається спільне обговорення з метою визначення особистих меж у стосунках.

Тренер пропонує кожному учаснику по черзі записати на фліпчарт пункт, що стосується «незгоди», тобто ті аспекти, які для них неприйнятні у відносинах.

Вправа 7. «Безпечний віртуальний простір». Інформування про безпечну поведінку в Інтернеті, обговорення ризиків, пов'язаних із сексуальною активністю в онлайн-просторі.

Мета: розвиток медіаграмотності в контексті сексуальної освіти.

Обладнання: проєктор, ноутбук.

На занятті обговорюються питання кібербулінгу та секстингу як його складової. Учасникам демонструють важливі онлайн-ресурси, що підтримують сексуальну освіту серед молоді, зокрема: сайт prometheus.org.ua з курсом лекцій «Сексуальна освіта»; сайт update.com.ua – онлайн-проект для міленіалів про сексуальність, роль жінок у суспільстві, гендерні питання та права людини; сайт platfor.ma зі спецпроектом «Тойво»; сайт genderindetail.org.ua з рубриками «Сексуальність», «Тілесність» та

«Сексуальна освіта»; сайт was.media, рубрика «Секс»; сайт bit.ua, рубрика «Секс»; сайт Wonderzine з рубриками «Секс» і «Здоров'я»; sex.ed.ua, що організовує офлайн-лекції та заходи, пов'язані із сексуальною освітою; та Sex Education Week – організатори щорічних лекцій про секс і сексуальне здоров'я.

Вправа 8. «Секстинг: як протидіяти». Обговорення явища секстингу, його ризиків та стратегій захисту особистої інформації.

Мета: сформувати в учасників тренінгу розуміння секстингу, його переваг та недоліків.

Обладнання: проєктор, ноутбук, фліпчарт, маркери.

Тренер пропонує учасникам поділитися власним досвідом секстингу, якщо він є. Далі демонструються приклади секстингу та можливі наслідки. Обговорюються позитивні аспекти, такі як підтримання емоційного зв'язку між партнерами на відстані, а також розглядаються ризики та негативні сторони секстингу.

Вправа 9. «Мій віртуальний друг». Розгляд питання віртуальних знайомств та їх впливу на реальні стосунки.

Мета: сформувати комплексне уявлення про віртуальні знайомства.

Обладнання: папір, ручки.

Учасники поділяються на дві групи і отримують завдання написати коротку історію про віртуальне знайомство: одна група створює сюжет із щасливим кінцем, інша — з негативним. Потім групи обмінюються історіями, і кожна додає альтернативний кінець до історії іншої групи (щасливий для негативної історії і навпаки). Після цього обговорюються потенційні ризики, пов'язані з віртуальними знайомствами.

Проект. «Здоровий секс». Завершальний проєкт, де учасники розробляють ідеї щодо здорових та безпечних сексуальних практик, базуючись на отриманих знаннях.

Мета: оцінити динаміку успіхів серед учасників тренінгу.

Кожен учасник отримав завдання створити соціальний ролик на обрану тему, пов'язану з матеріалом, вивченим під час тренінгу. На завершальному

занятті відбувається показ роликів та їх обговорення. Також створюються канали в Instagram, TikTok, YouTube для публікації відеороликів як додаткових матеріалів для питань сексуальної освіти.

Таким чином, тренінг спрямований на підвищення рівня обізнаності молоді у сфері сексуальності та формування відповідального ставлення до сексуального життя, підтримуючи позитивний розвиток сексуальної культури та здорових взаємин.

3.3. Оцінка результативності тренінгу «Секс як природна частина життя» у формуванні сексуальної культури молоді

Заключним етапом нашого дослідження є перевірка гіпотези та встановлення оцінки результативності впровадження тренінгу «Секс як природна частина життя» у формуванні сексуальної культури та психосексуальному вихованні молоді.

Оскільки нами була висунута гіпотеза про те, що установки та стереотипи щодо сексу мають найбільший вплив на здорові сексуальні стосунки та сексуальне благополуччя молоді ми провели повторне тестування за опитувальником «Настанови до сексу Г. Айзенка тих же респондентів, що брали участь у попередньому дослідженні та тренінгу для перевірки гіпотези (табл. 3.3).

Результати формувального експерименту показують, що після тренінгу «Секс як природна частина життя» відбулися зміни у всіх шкалах опитувальника, і в деяких з них зміни досить значні.

Зокрема, помітно зменшився показник за шкалою «Порнографія» — з 72% до 44%. Це можна пояснити впливом вправи «Секс у кіберпросторі», яка висвітлювала ризики перегляду порнографічного контенту. Вона допомогла учасникам зрозуміти, як подібні матеріали можуть створювати нереалістичні уявлення про себе та формувати стереотипи, а також наголосила на небезпеці поширення особистої інформації в мережі.

Таблиця 3.3

Результати повторного тестування молоді за опитувальником

«Настанови до сексу» Г. Айзенка

Настанови до сексу	Експериментальне дослідження «до» і «після»			
	Попередній експеримент		Формувальний експеримент	
	Високий рівень, %	Низький рівень, %	Високий рівень, %	Низький рівень, %
Дозволеність	72	28	80	20
Реалізованість	70	30	75	25
Сексуальна невротичність	20	80	3	97
Знеособлений секс	44	56	11	89
Порнографія	72	28	44	56
Сексуальна сором'язливість	30	70	22	78
Цнотливість	46	54	22	78
Огида до сексу	44	56	14	86
Сексуальна збудливість	52	48	88	12
Фізичний секс	12	88	10	90
Агресивний секс	38	62	21	79
Лібідо	18	82	54	46
Задоволеність	68	32	89	11

Джерело: побудовано автором.

Суттєве зниження відбулося також у шкалі «Огида до сексу» — з 44% до 14%. Ймовірно, це результат вправи «Секс-бліц», у межах якої учасники відповідали на короткі запитання щодо сексуальності, ділилися знаннями про своє тіло та особливості чоловічого і жіночого оргазму. Відкрите обговорення цих питань і глосарій допомогли зменшити відчуття огида до сексу та сприяли формуванню більшої довіри у взаєминах.

Зниження рівня показника «Знеособлений секс» з 44% до 11% після проведення тренінгу «Секс як природна частина життя» означає, що учасники тренінгу почали більше цінувати емоційну близькість і психологічну

прив'язаність у сексуальних стосунках. Така зміна вказує на позитивний вплив тренінгу, спрямованого на формування уявлень про секс як частину здорових і повноцінних стосунків, що включають взаємоповагу, інтимність і емоційне збагачення. Це свідчить про те, що після тренінгу учасники почали сприймати сексуальні стосунки не лише як фізичний акт, але як частину емоційно насичених взаємин.

Зниження показника "Цнотливість" з 46% до 22% після проведення тренінгу свідчить про зменшення надмірної стриманості та заборон у ставленні до сексуальності серед учасників. Це може означати, що тренінг сприяв формуванню більш відкритого, природного та прийняттого ставлення до сексуальної близькості. Учасники, ймовірно, стали менш схильні уникати сексуальних тем або вважати їх табуйованими, що сприяє кращому розумінню та прийняттю власних сексуальних потреб і бажань.

Зміни у шкалі «Сексуальна невротичність», де показник знизився з 20% до 3% свідчать про значне зниження тривожності та емоційного напруження, пов'язаних із сексуальною сферою у учасників після тренінгу. Це може означати, що вони стали більш упевненими та комфортними у своїх стосунках і відчуттях, менше хвилюються через сексуальні питання або оцінку партнера. Зниження сексуальної невротичності є важливим показником психологічного благополуччя, оскільки воно сприяє формуванню більш здорових і гармонійних інтимних стосунків. Це підтверджує, що тренінгові вправи, спрямовані на прийняття себе та партнера, усвідомлення власних бажань, позитивно вплинули на результати дослідження.

Зростання показника «Сексуальна збудливість» з 52% до 88% свідчить про підвищення рівня природної реакції учасників на сексуальні стимули та готовності до сексуальної активності. Це може вказувати на зростання загальної відкритості до власної сексуальності, більш позитивне сприйняття сексуальних відчуттів та емоцій, а також підвищену впевненість у своїй сексуальності. Такий результат є ознакою того, що учасники почали краще

розуміти та приймати свої бажання, що сприяє їхньому сексуальному благополуччю та задоволенню в інтимних стосунках.

Таким чином, гіпотеза про те, що установки та стереотипи щодо сексу впливають на здорові сексуальні стосунки та сексуальне благополуччя молоді, є обґрунтованою з психологічної точки зору. Формування поглядів на секс розпочинається ще в дитинстві, і з ранніх років молоді люди засвоюють установки та стереотипи з різних джерел: сім'ї, культури, релігії, медіа та середовища однолітків. Ці настанови можуть стати важливим психологічним фоном для подальшого сприйняття сексуальності, впливаючи на їхню здатність формувати здорові інтимні стосунки.

Висновки до розділу 3

1. На основі дослідження у попередньому розділі визначено величезну потребу сучасної молоді у сексуальній просвіті та розумінні здорових стосунків. Результати дослідження показують, що різні показники сексуальної поведінки, емоційної відкритості та задоволеності у сексуальних стосунках тісно пов'язані. Про це говорить високий кореляційний зв'язок між показниками, який вже детально описаний у другому розділі і дав можливість зробити висновки, що молоді недостатньо вміють відкрито обговорювати свої вподобання та потреби з партнером для задоволення у стосунках, також мало самих знань про сексуальність взагалі та уявлення про власну сексуальність, самооцінку та ідентичність. Слід також відмітити, що величезний вплив на формування психосексуальності молоді мають установки про секс та ті стереотипи, на яких виховувалися юнаки та дівчата. Саме цей вплив має сильні зв'язки із сором'язливістю, небажанням говорити про свої почуття і бажання, рівнем дозволеності та різноманітністю. Звичайно, це має наслідки на загальний рівень задоволеності у стосунках та сексуальному житті, що також впливає на свідомі рішення щодо партнерства, створення сім'ї та народження дітей.

2. Для розкриття цих проблемних питань у формуванні свідомої особистості та сексуальної культури нами розроблено тренінг для молоді «Секс як природня частина життя». Мета тренінгу: допомогти молоді усвідомити природність і важливість сексуальності, сприяти формуванню здорових установок щодо сексу, розвитку самоприйняття та усвідомленого підходу до стосунків, а також зміцненню сексуальної культури та відповідального ставлення до власного здоров'я. Основні завдання тренінгу: подолання стереотипів та «негативних установок» щодо сексу та сексуальності; надання молоді базових знань про сексуальне здоров'я та самоприйняття; ознайомлення з основами здорової сексуальної поведінки та профілактикою захворювань, що передаються статевим шляхом; підвищення рівня сексуальної культури та відповідальності у стосунках; сприяння позитивному сприйняттю власного тіла та сексуальної ідентичності; розвиток навичок комунікації про свої потреби та кордонів у стосунках; корекція «негативних установок» щодо сексуального життя; розвиток здатності розпізнавати та оцінювати різні аспекти сексуальності, такі як сексуальна орієнтація, ідентичність, сексуальна поведінка тощо.

3. Заключним етапом нашого дослідження є перевірка гіпотези та встановлення оцінки результативності впровадження тренінгу «Секс як природня частина життя» у формуванні сексуальної культури та психосексуальному вихованні молоді. Оскільки нами була висунута гіпотеза про те, що установки та стереотипи щодо сексу мають найбільший вплив на здорові сексуальні стосунки та сексуальне благополуччя молоді ми провели повторне тестування за опитувальником «Настанови до сексу Г. Айзенка тих же респондентів, що брали участь у попередньому дослідженні та тренінгу для перевірки гіпотези. Установки щодо сексу часто впливають на особисте ставлення до інтимних відносин. Молодь, яка має позитивні та відкриті установки, частіше виявляє готовність до взаєморозуміння, емпатії та відкритості у стосунках, що є важливими для сексуального благополуччя. Негативні установки, зокрема ті, що асоціюють сексуальність з ганьбою чи

соромом, можуть призвести до емоційного дистанціювання, розвитку тривожності та конфліктів у стосунках. Стереотипи про секс, які існують у культурі, можуть формувати обмежувальні або неправильні уявлення про сексуальність. Наприклад, стереотипи, що зображають певні сексуальні ролі або поведінкові моделі як «правильні» або «неправильні», можуть пригнічувати природні прагнення та інтереси молоді, що, у свою чергу, негативно впливає на здатність побудувати здорові стосунки. Більш того, стереотипи часто є джерелом психосексуальних конфліктів та зниження задоволеності стосунками. Молодь, яка має можливість навчитися здорового сприйняття сексуальності, розуміє важливість обопільної згоди, поваги до меж партнера та цінності емоційного зв'язку, частіше досягає задоволення у стосунках. На противагу цьому, установки, що ґрунтуються на страху чи соромі, можуть спричинити розлади самооцінки та сприяти формуванню негативного ставлення до власного тіла та сексуальності. Таким чином, психосексуальне виховання, яке сприяє відкритому обговоренню сексуальних питань, допомагає зняти психологічні бар'єри та позбутися негативних стереотипів. Це виховання є базою для розвитку здорової сексуальної культури, яка дозволяє молодим людям будувати щасливі, стабільні та гармонійні стосунки.

ВИСНОВКИ

1. Сексуальна поведінка молоді формується під впливом численних чинників, серед яких важливу роль відіграють відносини з оточенням, особистісні риси, темперамент та етапи психосексуального розвитку. Розвиток на кожному етапі визначає майбутнє сприйняття сексуальності та генітальної зрілості. Дисгармонійний досвід або дезадаптивні стратегії можуть призвести до сексуальної дисгармонії в дорослому віці. У цьому контексті розуміння дорослими доречних підходів до взаємодії з молоддю, у тому числі в питаннях сексуального розвитку, є важливим для формування здорових та гармонійних стосунків. Врахування цього може слугувати профілактикою небажаної поведінки, а також сприяти усвідомленню та прийняттю переживань молодих осіб і питань ідентичності.

2. В Україні психосексуальний розвиток молоді стикається з низкою перешкод, зумовлених сучасним соціокультурним середовищем. Серед них: обмежена сексуальна освіта, стигматизація сексуальної тематики, недостатня інформованість щодо контрацепції та репродуктивного здоров'я, значний вплив медіа, обмежена підтримка для ЛГБТК+ молоді, ранній початок статевого дозрівання та значний вплив однолітків. Недостатня підтримка з боку сім'ї та суспільства посилює складність цих викликів. Комплексний підхід до вирішення зазначених проблем потребує науково обґрунтованої сексуальної освіти, просвітницьких програм з репродуктивного здоров'я та створення сприятливих умов для підтримки гендерної різноманітності. Активне залучення сімей до відкритого діалогу та підвищення їхньої обізнаності також є невід'ємною частиною цього процесу, що сприятиме більш гармонійному психосексуальному розвитку молоді.

3. Сучасні особливості розвитку молоді спонукали до розробки нових підходів до виховання, які включають: доступ до інформації, вплив медіа та поп-культури, раннє статеве дозрівання, проблеми стигматизації та табу, різноманітність гендерних та сексуальних ідентичностей, а також потребу в

освіті про безпеку. Важливо враховувати емоційні аспекти сексуальності та значущу роль батьків та освітніх установ у формуванні здорової сексуальної культури. Такий підхід вимагає комплексного підходу, який враховує соціокультурні виклики та актуальні потреби молоді. Це забезпечить молодим людям необхідну підтримку та знання для формування гармонійної психосексуальної ідентичності, а також сприятиме позитивному розвитку їхньої сексуальної культури та майбутніх стосунків. Подальші дослідження можуть зосередитися на глибокому аналізі особливостей психосексуального розвитку українських підлітків, виявленні основних викликів та труднощів, з якими вони стикаються, а також на розробці спеціалізованих навчальних, тренінгових і виховних програм, спрямованих на молодь та дорослих. Важливо також вивчити різноманітні соціокультурні та психологічні фактори, які впливають на формування сексуальної культури та психосексуальної ідентичності молоді, враховуючи сучасні тенденції та виклики, такі як вплив медіа, доступ до інформації та особливості комунікації в цифровому середовищі. Розробка інноваційних підходів у психосексуальній освіті може стати важливим елементом підтримки гармонійного розвитку молоді, а інтеграція таких програм у шкільну, університетську та позашкільну освіту допоможе закласти основи здорових взаємин у майбутньому.

4. У другому розділі було визначено основну мету дослідження – підтвердження впливу психосексуального виховання на розвиток сексуальної культури молоді та її сімейне благополуччя. Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання: провести аналіз зарубіжних і вітчизняних психологічних теорій для визначення чинників, що сприяють підвищенню сексуальної культури молоді; обрати методики для оцінки проявів сексуальності та установок до сексу, що дозволять виявити фактори, які впливають на сексуальне благополуччя сучасної молоді; здійснити експериментальне дослідження рівня сексуальної обізнаності молоді; окреслити основні ризики, пов'язані з незадоволеністю сексуальним досвідом;

визначити вплив сексуального виховання та надати психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

Дослідження складалося з п'яти основних етапів: Перший етап був присвячений теоретичному аналізу проблеми сексуального виховання. На цьому етапі були вивчені різні підходи до понять сексуальності та сексуальної культури, зібрано необхідні матеріали для емпіричного аналізу. Другий етап включав вибір психодіагностичних інструментів та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз впливу сексуального виховання на молодь. Третій етап – це кількісна та якісна обробка даних за допомогою методів математичної статистики. Четвертий етап передбачав інтерпретацію результатів і розробку рекомендацій для підвищення сексуальної грамотності молоді. П'ятий етап був присвячений оцінці ефективності тренінгу з сексуального виховання, орієнтованого на формування відповідального батьківства та підвищення задоволення від інтимного життя.

5. Дослідження показало, що сексуальне виховання є ключовим елементом формування сексуальної культури, а також впливає на подальше сімейне благополуччя. Сексуальна освіта, адаптована до соціальних та психологічних потреб молоді, сприяє усвідомленню значення сексуальності у побудові стосунків, відповідальності у сексуальних питаннях, а також допомагає уникнути дезадаптивних установок та ризикованої поведінки. Зниження рівня сексуальної невротичності, поліпшення комунікації між партнерами, розвиток відповідального ставлення до інтимності — це перспективи, які можуть стати основою для гармонійних і стабільних стосунків у дорослому житті. Результати опитування показують, що у респондентів є певний дисбаланс у рівнях сексуального благополуччя: хоча значна частина задоволена своїм сексуальним життям і має хорошу сексуальну комунікацію, низькі показники в інших сферах свідчать про наявність проблемних аспектів. Для підвищення загального рівня сексуального благополуччя варто зосередитися на покращенні відкритої комунікації та

емоційної близькості в стосунках, а також на задоволенні сексуальних потреб відповідно до індивідуальних особливостей кожного партнера.

6. Дослідження демонструє, що між різними показниками сексуальної поведінки, емоційної відкритості та задоволеності у сексуальних стосунках існує тісний взаємозв'язок. Наприклад, показник "Сексуальна комунікація" має позитивні кореляції з інтегральним показником (0,783) і задоволеністю сексуальним життям (0,376), що вказує на значення відкритого обговорення вподобань та потреб між партнерами як важливого чинника задоволення у стосунках. Висока сексуальна комунікація свідчить про довіру, яка є основою для здорових і щасливих відносин. Інтегральний показник задоволеності також тісно пов'язаний з низкою інших факторів, зокрема з дозволеністю, реалізованістю, ніжністю та різноманітністю у стосунках. Це вказує на те, що загальний рівень задоволення у стосунках формується завдяки поєднанню позитивних установок, емоційної відкритості, різноманітності у близькості та відсутності внутрішніх заборон чи сором'язливості. Показник "Любов як цінність" має тісні зв'язки з показниками ніжності та жертвовності, що свідчить про важливість для багатьох респондентів не лише фізичного контакту, а й турботи, підтримки та емоційної прив'язаності у інтимних стосунках. Це підкреслює значення емоційної глибини і прихильності до партнера як ключових компонентів для досягнення сексуального благополуччя.

Загалом ці висновки дозволяють припустити, що установки та стереотипи щодо сексу істотно впливають на формування здорових сексуальних відносин і загальне сексуальне благополуччя молоді. Позитивне психосексуальне виховання може значно сприяти розвитку здорового ставлення до сексуальності, зменшенню рівня сором'язливості, сексуальної невротичності та огиди до сексу, а також сприяти більшій реалізованості та задоволеності в інтимному житті. Таким чином, мета нашого дослідження була досягнута, поставлені завдання вирішено, і отримані результати надають як теоретичну, так і практичну основу для подальшого розвитку сексуальної освіти. Отримані дані підтверджують наявність важливих зв'язків між

установками щодо сексу, сексуальним благополуччям та загальною задоволеністю молоді, що може стати основою для нових освітніх програм і тренінгів, спрямованих на покращення психосексуальної культури серед молодого покоління.

7. На основі проведеного дослідження виявлено значну потребу сучасної молоді у сексуальній освіті та розумінні здорових відносин. Результати показують, що різні аспекти сексуальної поведінки, емоційної відкритості та задоволеності у сексуальних стосунках взаємопов'язані. Високий кореляційний зв'язок між показниками, як детально описано у другому розділі, свідчить про недостатні навички молоді щодо відкритого обговорення власних уподобань та потреб з партнерами, а також про брак знань про сексуальність, самооцінку та ідентичність. Формування психосексуальності молоді значною мірою залежить від установок і стереотипів щодо сексу, зокрема тих, які закладаються ще у дитинстві та юності. Цей вплив тісно пов'язаний із сором'язливістю, труднощами у вираженні власних почуттів, рівнем дозволеності та здатністю до різноманітності у стосунках. Усі ці фактори можуть впливати на загальний рівень задоволеності у відносинах, а також на подальші рішення щодо партнерства, створення сім'ї та народження дітей.

8. Для вирішення цих питань у формуванні свідомої особистості та розвитку сексуальної культури було розроблено тренінг "Секс як природня частина життя". Його мета – допомогти молоді усвідомити природність і важливість сексуальності, сприяти формуванню здорових установок, розвитку самоприйняття та відповідального підходу до стосунків. Основні завдання тренінгу: подолання стереотипів та негативних установок щодо сексуальності, надання базових знань про сексуальне здоров'я, формування позитивного сприйняття власного тіла та сексуальної ідентичності, розвиток комунікативних навичок для обговорення власних потреб та меж у стосунках, а також ознайомлення з профілактикою захворювань, що передаються статевим шляхом. Зміст тренінгу був спрямований на підвищення рівня сексуальної культури та відповідальності у відносинах.

9. Заключним етапом нашого дослідження було оцінювання ефективності тренінгу "Секс як природня частина життя" у формуванні психосексуального виховання та розвитку сексуальної культури молоді. Згідно з нашою гіпотезою, установки та стереотипи щодо сексу є визначальними чинниками для формування здорових сексуальних відносин та сексуального благополуччя. Для перевірки цієї гіпотези було проведено повторне тестування за опитувальником "Настанови до сексу" Г. Айзенка серед тих самих респондентів, які брали участь у тренінгу. Результати показали, що позитивні та відкриті установки сприяють готовності до взаєморозуміння, емпатії та відкритості у стосунках, що важливо для досягнення сексуального благополуччя. Натомість, негативні установки, пов'язані з асоціацією сексуальності з ганьбою чи соромом, можуть призвести до емоційної дистанційності, розвитку тривожності та конфліктів у стосунках. Стереотипи щодо сексу, які існують у культурі, часто формують обмежувальні чи неправильні уявлення про сексуальність. Наприклад, поширені гендерні стереотипи можуть пригнічувати природні прагнення та інтереси молоді, обмежуючи їх здатність будувати здорові стосунки. Навпаки, можливість засвоїти здорове сприйняття сексуальності та розуміння важливості обопільної згоди, поваги до меж партнера та цінності емоційного зв'язку сприяє досягненню задоволення у стосунках. Психосексуальне виховання, яке сприяє відкритому обговоренню сексуальних питань, є надзвичайно важливим для розвитку здорової сексуальної культури молоді. Усунення психологічних бар'єрів і негативних стереотипів через освіту допомагає формувати свідоме ставлення до сексуальності, підвищує рівень самооцінки та впевненості в собі. Тому програми сексуальної освіти, які акцентують увагу на здорових установках, можуть істотно покращити здатність молоді будувати гармонійні та стабільні стосунки, сприяючи таким чином загальному емоційному та психологічному благополуччю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко Г.П. Виховання культури міжстатевих стосунків підлітків і молоді як соціально-педагогічна проблема. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/handle/123456789/12844> (дата звернення: 02.10.2024).
2. Антонюк В. 3. Суть і характеристика девіантної поведінки особистості. *Педагогічний пошук: наук.-метод. вісн. упр. освіти і науки Волин. облдержадмін., Волин. ін-т післядиплом. пед. освіти. Луцьк, 2011. Вип. 2. С. 7-10.*
3. Асєєва Ю. О. Біопсихосоціальна модель як базис для надання допомоги особам з залежністю. *Journal of Education, Health and Sport. 2017. V7. №5. P.1129-1138.*
4. Бринзюк М. Формування здорового способу життя підлітків: проблеми і перспективи. *Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти: зб. наук, пр.; за заг. ред. Н. А. Басюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 64.*
5. Бялик, О. В.; Кудла, М. В. Методологічні засади статевого виховання молоді. *Європейський вектор.* URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33771> (дата звернення: 12.09.2024).
6. Вовканич М. Проблеми розвитку сексуальної самосвідомості підлітків у сучасному суспільстві. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Соціальна робота. 2013. Вип. 27. С.25–27.*
7. Ворнік Б. М., Кришталь Є. В. Сексологія і сексопатологія : підручник. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 631 с.
8. Зейгарник Б. В. Порушення особистості. К. Свобода. 2020. 289 с.
9. ЗМІ впливають на підліткову сексуальність. URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/zmi_vplivayut_na_pidlitkovu_seksualnist.html (дата звернення: 12.09.2024).
10. Золотова Г. Д. Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх: навч.пос. для студ. Луганськ. 2020. 231с.

11. Каліненко Н. В. Батьківські уявлення про вікові особливості дітей підліткового віку. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 42–47.
12. Кон І. Сексуальна освіта – глобальне завдання ХХІ століття. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2019. № 1. С.94-114.
13. Лещук Н. О., Савич Ж. В., Голоцван О. А., Сивохоп Я. М. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. Київ, 2018. 136 с.
14. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнєрєва А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
15. Нагула О. Л. Батьківська компетентність як чинник психічного розвитку дитини. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_44 (дата звернення: 12.09.2024).
16. Національний Інститут сексології та сексуального здоров'я; інтернет-ресурс. URL: <https://sexology.education/shkola-statevogovihovannya/> (дата звернення: 12.09.2024).
17. Основи сексології та сексопатології: Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету; упор. Г. Кожина, Н. Георгієвська, І. Лещина, В. Кришталь. Харків: ХНМУ, 2018. 85 с.
18. Паламарчук А.А. Формування сексуальної культури підлітків як спосіб запобігання негативних явищ у суспільстві. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2019. №2(6).
19. Підлітки, стосунки, секс: що точно не варто казати тинейджерам? URL: <https://osvitoria.media/opinions/pidlitky-stosunky-seks-shho-tochno-ne-varto-kazaty-tynejdzheram/> (дата звернення: 12.09.2024).
20. Підлітки та сексуальність – підтримка формування здорового ставлення до себе та інших. URL: <https://psychologist.com.ua/pidlitki-ta->

seksualnist-yak-pidtrimati-ix-u-formuvanni-zdorovogo-stavlennya-do-sebe-ta-inshix/ (дата звернення: 12.09.2024).

21. Підліткова сексуальність та проблеми сексуальної освіти в Україні. URL: <https://ukr-socium.org.ua/uk/archive/2-85-2023/pidlitkova-seksualnist-ta-problemy-seksualnoi-osvity-v-ukraini/> (дата звернення: 12.09.2024).

22. Підліткова сексуальність. URL: <https://stikharna.in.ua/11-podrostkovaya-seksualnost-2-2/> (дата звернення: 12.09.2024).

23. Підліткам і їх батькам: Статеве виховання. URL: info.uk/for/teenagers/sexualeducation/what_is. (дата звернення: 12.09.2024).

24. Психологічні особливості формування сексуальної культури підлітків. URL: <https://sexology.education/psychologichni-osoblyvosti-formuvannya-seksualnoyi-kultury-pidlitkiv/> (дата звернення: 12.09.2024).

25. Примак Ю. В., Дерев'янюк С. П. Психологічні аспекти сексології : словник-довідник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 124 с.

26. Психосексуальний розвиток дітей і підлітків. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/16/63> (дата звернення: 12.09.2024).

27. Сексуальне та репродуктивне здоров'я дітей та підлітків: ключові висновки у Європейському регіоні ВООЗ. URL: <https://knowledge.org.ua/seksualne-ta-reproduktivne-zdorov-ja-ditej-ta-pidlitkiv-kljuchovi-visnovki-u-ievropejskomu-regioni-vooz/> (дата звернення: 12.09.2024).

28. Статеве виховання: що це таке і навіщо це потрібно. URL: <https://bigfish.academy/news/stateve-vixovannya-shho-ce-take-i-navishho-ce-potribno> (дата звернення: 12.09.2024).

29. Статеве виховання підлітків. Як говорити на важливі теми. URL: <https://zvistka.top/stateve-vykhovannia-pidlitkiv-yak-hovoryty-na-vazhlyvi-temy/> (дата звернення: 12.09.2024).

30. Сингаївська І., Федорець С. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»* 2022. №4 (68), С. 107-114.

31. Сексуальна складова освіти – інтегративна частина здоров'язберезувального освітнього середовища. URL: <chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/62086/> (дата звернення: 12.09.2024).

32. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр.; за ред. О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К. :Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

33. Федоренко Р. П. Ф 33 Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 364 с.

34. Федорець С. Вплив порнографії на психосексуальний розвиток підлітків. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/581/611> (дата звернення: 12.09.2024).

35. Хаффнер Д. Від перших побачень до дорослого життя. Що повинні знати батьки про сексуальний розвиток своїх підлітків. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 205 с.

36. Хохліна І. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. II Міжн. конф. Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет «КРОК», 2020. С. 90–92.

37. Шнит Н. Л. та Мартинчук О. В. (2024) Особливості формування статевої освіченості у молоді з особливими освітніми потребами: польський досвід. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/issue/ar...> (дата звернення: 12.09.2024).

38. Що підлітки дійсно хочуть знати про секс і як з ними про це поговорити. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-59091788> (дата звернення: 12.10.2024).

39. Якубова Л. А. Особливості формування статевої культури підлітків. *Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*, 2012. № 6. С.196–200.
40. Які загрози для підлітків несе ранній початок статевого життя? URL: <https://supportme.org.ua/sex-and-relations/ranniy-pochatok-statevogo-zhittia> (дата звернення: 12.09.2024).
41. Clinard M. *Sociology of Deviant Behavior*. Wadsworth Cengage Learning. 2018. 377 p.
42. Comprehensive sexuality education: For healthy, informed and empowered learners. 2023, November 16. UNESCO. URL: <https://www.unesco.org/en/health-education/cse> (дата звернення: 12.09.2024).
43. Faludi C., & Rada C. Gender differences in sexual and reproductive health education in the family: a mixed methods study on Romanian young people. *BMC Public Health*, 2019. 19(1), 1103 p. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7321-0> (дата звернення: 12.09.2024).
44. Freud S. *A general introduction to psychoanalysis*. New York: Washington Square Press. 1964.
45. Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, (2021). *The journey towards comprehensive sexuality education: global status report*. UNESCO Publishing. URL: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/The%20journey%20towards%20comprehensive%20sexuality%20education%20C%20Global%20status%20report.pdf> (дата звернення: 12.09.2024).
46. Stavytska, I. V., Kutsenok, N. M., Yamshynskaya, N. V., & Kryukova, J. S. Non-formal education in teaching english as a foreign language at technical university, 2023. № 86. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/57411/1/Non-formal_education.pdf (дата звернення: 12.09.2024).
47. Mariano Sigman. *The Secret Life of the Mind*. William Collins. 2018. 284 p.
48. Pop MV, Rusu AS. *The Role of Parents in Shaping and Improving the Sexual Health of Children Lines of Developing Parental Sexuality Education*

Programmes. 3rd International, Conference-Education. Reflection, Development. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.210> (дата звернення: 12.09.2024).

49. Zuo X., Lou C., Gao E., Cheng Y., Niu H., & Zabin L. S. Gender differences in adolescent premarital sexual permissiveness in three Asian Cities: Effects of gender-role attitudes. *Journal of Adolescent Health*, 2019. 50(3 SUPPL.). S18-S25. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.12.001> (дата звернення: 12.09.2024).

50. Tavares I. M., Schlagintweit H. E., Nobre P. J., & Rosen N. O. Sexual well being and perceived stress in couples transitioning to parenthood: A dyadic analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2019, 19(3), P. 198–208. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.07.004> (дата звернення: 12.09.2024).

51. Beam C.R., Marcus K., Turkheimer E. et al. Gender Differences in the Structure of Marital Quality. *Behav Genet*, 2018, 48, P. 209–223. URL: <https://doi.org/10.1007/s10519-018-9892-4> (дата звернення: 12.09.2024).

52. Опитувальник «Установки щодо сексу» (Г. Айзенк). URL: <https://vseosvita.ua/library/opituvalnik-ustanovok-do-seksu-g-ajzenka-22768.html>

53. Метод «Оцінка статевого профілю» (М. Яффе та Е. Фервік, адаптований О. Потьомкіною, А. Лідерс, 2007). URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-ocinki-seksualnogo-profilu-o-f-potomkinoi-22766.html> (дата звернення: 12.09.2024).

54. Методика «Шкала кохання та симпатії». URL: <https://studfile.net/preview/2238937/page:44/> (дата звернення: 12.09.2024).

55. Методика «Сексуальне благополуччя». URL: https://www.researchgate.net/publication/355470188_OPITUVALNIK_z_klucem_SUB'EKTIVNOGO_SEKSUALNOGO_'BLAGOPOLUCCA_Gupalovska_2021 (дата звернення: 12.09.2024).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ОПИТУВАЛЬНИК СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (В. Гупаловська, 2021)

Прочитайте кожне судження і оцініть за шкалою від 0 (завжди ні) до 4 (завжди так) його відповідність Вашим судженням:

Варіант відповіді	В прямих значеннях	В обернених значеннях
завжди ні	0 балів	4 бали
переважно ні	1 бал	3 бали
Ні так, ні ні, не знаю	2 бали	2 бали
переважно так	3 бали	1 бал
завжди так	4 бали	0 балів

1. Моє здоров'я протягом останнього часу було не гіршим, ніж у інших.
2. Я і мій партнер/партнерка сприймаємо сексуальні стосунки як складову частину нашого кохання/любові/стосунків.
3. Моє здоров'я та інші життєві обставини сильно мене турбують, тому мені не до сексу.
4. Я розумію, що секс не може бути щоразу грандіозний, що іноді може дещо не вдаватись, не зовсім подобатись, але це не впливає на мою оцінку загальної якості мого сексуального життя.
5. Мої сексуальні потреби повністю реалізовані.
6. Під час “занять любов'ю” ми враховуємо відмінності між тим, що радує в сексі чоловіка, і тим, що радує жінку.
7. Я перебуваю в стосунках і це мені подобається.
8. Ми з моїм партнером/партнеркою можемо обговорювати наше сексуальне життя, сексуальні відчуття, потреби, що подобається чи не сподобалося.
9. У мене є кілька сексуальних партнерів.
10. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою наповнюють мене позитивними емоціями.
11. Я не уявляю собі стосунків у парі без сексу.
12. Я не боюся запитувати, що подобається моєму партнеру/партнерці.
13. Під час сексуальних стосунків ми стараємося тримати баланс між тим, скільки віддаємо, і скільки отримуємо.
14. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою напружують, засмучують мене.
15. У мене зараз немає сексуальних стосунків і мені так добре.
16. Щоб відчувати задоволення від свого сексуального життя, мені необхідно мати кілька сексуальних партнерів.
17. Ми з моїм партнером/партнеркою свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.
18. Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.
19. У мене від природи висока потреба у сексі, навіть якщо немає пари.
20. Я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям.
21. Для того, щоб бути задоволеним своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.
22. Для того, щоб бути щасливим, мені потрібен секс.

23. Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.
24. Наша близькість з партнером/партнеркою збереглася би і без сексуальних стосунків.
25. Я маю почуття до свого партнера і ми добре розуміємо одне одного, тому й інтимні стосунки у нас гармонійні.
26. Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером.
27. Душевна близькість з моїм сексуальним партнером є умовою мого сексуального благополуччя.
28. При наявності партнера та гармонійних з ним стосунків не є визначальною частота статевих контактів.
29. Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм партнером.
30. Я мрію про зміну сексуального партнера.
31. Мій партнер уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.
32. Я потребую урізноманітнити свої статеві стосунки.
33. Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.
34. Я готовий/а іти на поступки у сексуальних стосунках заради благополуччя пари.

КЛЮЧ

№ шк..	Питання методики	Шкала
1.	6, 8, 10, 12, 13, 17, 29об, 31 об	Сексуальна комунікація
2.	11, 18, 19, 22, 23	Сексуальна потреба
3.	9, 16, 21об, 27об, 30	Кількісна потреба
4.	4, 21, 24, 25, 27, 28,33,34	Стосунки як цінність
5.	5, 7, 14 об, 20, 25, 30 об, 32 об	Задоволення сексуальним життям і стосунками
6.	Сума шкал 1, 2, 4, 5	Інтегральний показник СБ

Дані стандартизації шкал опитувальника

	Низький рівень, бали	Середній рівень, бали	Високий рівень, бали
1. Сексуальна комунікація	0-17	18-21	≥22
2. Сексуальна потреба	0-9	9-14	≥15
3. Кількісний компонент	0-1	1-3	≥4
4. Стосунки як цінність	0-16	17-23	≥24
5. Задоволення СЖ і стосунками	0-19	20-23	≥24
Інтегральний показник	0-61	62-84	≥85

Опис ШКАЛ:

1. Сексуальна комунікація

Високий рівень вказує на здатність людини відкрито висловлювати партнерові свої вподобання, бажання чи небажання. Такими особам притаманна природність поведінки, наявність сексуальної розкнутості, відсутність комплексів, які мають відношення до сексуальної сфери, вищий рівень довіри, прийняття себе і партнера та нижчий рівень тривоги.

Низький рівень притаманний людині, якій важко відкрито розмовляти із своїм партнером на теми, що мають відношення до їхнього сексуального життя. Таким людям властивий вищий рівень тривоги в стосунках, недовіри, більша кількість комплексів, сексуальна скутість, сором'язливість, страх бути відкинутими та не почутими.

2. *Сексуальна потреба*

Високий рівень вказує на високе значення статевого життя, наявність у людини інтенсивної сексуальної потреби, сексуальну збудливість, виражене сексуальне лібідо що репрезентує тілесно-фізичний рівень сексуальності.

Низький рівень характеризує людину, якій притаманний дещо нижчий рівень потреби в сексуальній «розрядці», що більшою мірою охоплює людей із середньою та слабшою статевою конституцією. Більшого значення надається стосункам, ставленню, психологічному клімату сексуальних контактів.

3. *Кількісна потреба*

Високий рівень свідчить про бажання людини мати багато сексуальних контактів, часті контакти, декілька сексуальних партнерів для того, щоб повною мірою відчувати задоволення від свого сексуального життя.

Низький рівень характеризує бажання людини задовольняти свої сексуальні потреби лише з однією людиною. Більше того, важливим моментом є наявність з нею гармонійних та глибоких стосунків.

4. *Стосунки як цінність*

Високий рівень притаманний людині, яка визнає важливість душевної близькості, довіри, розуміння у стосунках та надає їм першочергової ролі у стосунках між партнерами.

Низький рівень характеризує особу, яка надає сексуальному компоненту відносин першочергової ролі, в той час коли емоційних компонент відходить на задній план і ним можна «жертвувати» заради сексуального задоволення і сатисфакції.

5. *Задоволеність сексуальним життям і стосунками.*

Високий рівень вказує на високу суб'єктивну оцінку власного сексуального життя та відносин загалом і на задоволеність ними.

Низький рівень притаманний людям, які виявляють внутрішню негативну оцінку своїх стосунків, включаючи сферу сексуального життя.

Інтегральний показник: високі значення свідчать про високий рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, високу оцінку людиною усіх аспектів власної сексуальності, задоволеність сексуальними стосунками і сексуальним функціонуванням (сексуальною збудливістю, сексуальною активністю, застосовуваними сексуальними сценаріями).