МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «**Психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Гайдай Світлана Вікторівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

ГАЙДАЙ СВІТЛАНА ВІКТОРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення підлітків до власної сексуальності. Актуальність теми зумовлена тим, що підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, емоційних та соціальних змін, у межах якого формується сексуальна ідентичність, образ власного тіла, ставлення до інтимності та базові моделі сексуальної поведінки. За умов впливу цифрового середовища, соціальних мереж і дефіциту якісної статевої освіти питання формування здорового ставлення підлітків до власної сексуальності набуває особливої ваги.

У роботі теоретично розкрито поняття сексуальності та її психологічні аспекти, охарактеризовано вікові особливості становлення сексуальності в підлітковому віці та проаналізовано чинники, що впливають на ставлення підлітків до власної сексуальності. Показано, що ставлення до сексуальності пов’язане не лише з інформованістю підлітка, а й з особливостями самоставлення, рівнем прийняття власного тіла, впливом сім’ї, школи, ровесників і медіакультури.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 65 підлітків віком 14–17 років, які навчаються у 8–11 класах Запорізької ЗОШ №37 та Запорізької гімназії гуманітарного профілю №25. У роботі використано методику дослідження самоставлення С. Р. Пантилєєва, тест «Чи любите ви своє тіло» І. Г. Малкіна-Пих, Шкалу сексуальності та Коротку шкалу сексуальних установок BSAS. Установлено, що для значної частини підлітків характерними є суперечливі уявлення про власну сексуальність, недостатня впевненість, високий рівень пригніченості та стурбованості, а також недостатньо сформовані установки на відповідальну сексуальну поведінку.

Виявлено зв’язок ставлення до сексуальності з особливостями самоставлення та задоволеністю власним тілом.

На основі результатів дослідження розроблено програму розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності та сформульовано психолого-педагогічні рекомендації вчителям і батькам щодо формування відповідальної, безпечної та психологічно зрілої сексуальної поведінки підлітків.

Ключові слова: сексуальність, підлітковий вік, ставлення до власної сексуальності, самоставлення, образ тіла, сексуальні установки, сексуальна поведінка, психологічна просвіта.

GAYDAI SVETLANA VIKTORIVNA

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENTS' ATTITUDE TOWARDS THEIR OWN SEXUALITY

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological peculiarities of adolescents' attitudes toward their own sexuality. The relevance of the topic is determined by the fact that adolescence is a period of intensive physiological, emotional, and social changes, during which sexual identity, body image, attitudes toward intimacy, and basic models of sexual behavior are formed. Under the influence of digital environments, social media, and the deficit of high-quality sexual education, the issue of developing a healthy attitude toward one's own sexuality becomes especially important.

The paper theoretically reveals the concept of sexuality and its psychological aspects, characterizes the age-related peculiarities of the formation of sexuality in adolescence, and analyzes the factors influencing adolescents' attitudes toward their own sexuality. It is shown that the attitude toward sexuality is related not only to the level of awareness, but also to self-attitude, body satisfaction, and the influence of family, school, peers, and media culture.

The empirical study was conducted on a sample of 65 adolescents aged 14–17 studying in grades 8–11 of Zaporizhzhia Secondary School No. 37 and Zaporizhzhia Humanitarian Gymnasium No. 25. The research used the Self-Attitude Inventory by S. R. Pantileev, the test "Do You Love Your Body?" by I. H. Malkina-Pykh, the Sexuality Scale, and the Brief Sexual Attitudes Scale (BSAS). It was established that a significant proportion of adolescents demonstrate contradictory views of their own sexuality, insufficient confidence, high levels of suppression and concern, as well as insufficiently developed attitudes toward responsible sexual behavior. A relationship was found between attitudes toward sexuality, self-attitude, and satisfaction with one's own body.

Based on the obtained results, a program for the development of a healthy attitude of adolescents toward their own sexuality was developed, together with psychological and pedagogical recommendations for teachers and parents aimed at fostering responsible, safe, and psychologically mature sexual behavior.

Keywords: sexuality, adolescence, attitude toward own sexuality, self-attitude, body image, sexual attitudes, sexual behavior, psychological education.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Гайдай Світлани Вікторівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Кваліфікаційна робота: 68 сторінок, 1 таблиця, 8 рисунків, 60 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – сексуальний розвиток підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що для підлітків характерне нестабільне ставлення до власної сексуальності, яке зумовлене особливостями самоставлення та задоволеності власним тілом.

Завдання дослідження: теоретично дослідити поняття сексуальності та її психологічні аспекти; теоретично розглянути вікові особливості становлення сексуальності в підлітковому віці; описати чинники, що впливають на ставлення підлітків до власної сексуальності; емпірично дослідити особливості ставлення підлітків до власної сексуальності; емпірично дослідити особливості самоставлення підлітків та ставлення до свого тіла як компонентів сексуальності; розробити програму розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності.

Методи дослідження: методика дослідження самоставлення С.Р. Пантилєєва, тест «Чи любите ви своє тіло» І. Г. Малкіна-Пих, Шкала сексуальності, Коротка шкала сексуальних установок (BSAS), коефіцієнт кореляції Спірмена. Характеристика вибірки – 65 підлітків віком 14–17 років,

які навчаються в 8–11 класах. З них 43 дівчини та 22 хлопці. Емпірична база дослідження – Запорізька ЗОШ №37 та Запорізька гімназія гуманітарного профілю №25 м. Запоріжжя.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, у межах якого відбуваються глибокі фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни. Саме в цей період формується ставлення підлітка до власного тіла, статевої ідентичності, інтимності та сексуальної поведінки. Сексуальність перестає бути абстрактною темою і набуває особистісної значущості. Водночас цей процес часто відбувається в умовах внутрішньої суперечливості, інформаційного перевантаження, впливу стереотипів і недостатньої психологічної підтримки. Через це питання здорового ставлення до власної сексуальності є не лише освітнім або медичним, а передусім психологічним.

У теоретичному розділі кваліфікаційної роботи розкрито поняття сексуальності як багатовимірного феномена, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні складові. Показано, що сексуальність не зводиться лише до фізіологічних реакцій або сексуальної поведінки, а включає ставлення людини до власного тіла, статевої належності, інтимності, еротичних переживань, близькості та системи сексуальних цінностей. У роботі проаналізовано кілька теоретичних моделей сексуальності, які дозволяють розглядати її як динамічний процес, детермінований особистісним досвідом, когнітивними установками, соціальними сценаріями та культурними нормами.

Підлітковий вік у роботі охарактеризовано як сенситивний період для становлення сексуальної самосвідомості. У цей час посилюється інтерес до власного тіла, статевих відмінностей, інтимних стосунків і питань сексуальної ідентичності. Авторка наголошує, що підлітки одночасно переживають підвищену чутливість до теми сексуальності та недостатню психологічну зрілість для її повноцінного осмислення. Саме тому для цього віку характерні сумніви, тривоги, сором, невпевненість або суперечливе

ставлення до власних переживань і бажань. Розуміння цих особливостей є важливим для побудови ефективної профілактичної та просвітницької роботи.

У роботі детально проаналізовано чинники, що впливають на ставлення підлітків до власної сексуальності. Серед біологічних чинників розглянуто гормональні зміни, фізичне дозрівання, індивідуальні особливості статевого розвитку та тілесного сприйняття. Серед психологічних – самооцінку, самоставлення, образ тіла, рівень емоційної зрілості, переживання сорому, тривоги та самоприйняття. Соціальні чинники включають стиль батьківського виховання, якість комунікації з родиною, вплив групи ровесників, шкільне середовище, рівень статевої освіти, медіа та соціальні мережі. Окремо підкреслено роль культурних і морально-етичних норм, які визначають допустимість різних форм сексуальної поведінки та впливають на рівень внутрішньої свободи або заборони у сфері сексуальності.

Емпіричне дослідження було організовано у дистанційному форматі з використанням електронних опитувальників і Google Форм. Такий формат дозволив забезпечити анонімність і підвищити ймовірність більш відвертих відповідей з боку підлітків на чутливі питання, пов’язані з тілесністю та сексуальністю. Дослідження проводилося у два етапи. Перший був спрямований на вивчення безпосереднього ставлення підлітків до власної сексуальності, а також на діагностику самоставлення і ставлення до власного тіла. Другий етап передбачав аналіз отриманих даних та математичне виявлення закономірностей між досліджуваними показниками.

За результатами застосування Шкали сексуальності було виявлено, що переважна більшість підлітків має середній або низький рівень впевненості у своїй сексуальності. Це свідчить про нестійкість сексуальної самосвідомості, невизначеність, психологічні сумніви та труднощі з прийняттям власної сексуальності як частини особистості. Значна частина підлітків демонструє високий або середній рівень пригніченості щодо теми сексуальності, що може вказувати на внутрішню напругу, страхи, почуття провини, сорому або

брак безпечного простору для осмислення власних переживань. Також виявлено різні рівні стурбованості сексуальністю, що свідчить про неоднорідність індивідуального досвіду підлітків у цій сфері.

Результати Короткої шкали сексуальних установок BSAS показали, що для значної частини підлітків характерні установки на допустимість сексу без зобов'язань і випадкових зв'язків. При цьому установка на використання контрацепції та відповідальне ставлення до сексуального життя виражена значно слабше. Також у більшості опитаних сексуальність сприймається переважно з утилітарної точки зору, орієнтованої на фізіологічне задоволення, а не на емоційну близькість, взаємну відповідальність і зрілість стосунків. У роботі ці результати інтерпретуються як наслідок недостатньої сексуальної освіти, впливу масової культури та медійних образів, а також недостатньої емоційної зрілості підлітків.

На наступному етапі було досліджено ставлення підлітків до власного тіла та самоставлення як важливих компонентів сексуальної самосвідомості. Результати тесту «Чи любите ви своє тіло» продемонстрували, що значна частина підлітків має середню, високу або дуже високу міру незадоволеності власним тілом. Це вказує на те, що тілесне самосприйняття є вразливим елементом підліткового досвіду і безпосередньо впливає на формування ставлення до сексуальності. Невдоволення зовнішністю, переживання через невідповідність соціально нав'язаним стандартам краси та тілесної привабливості можуть посилювати невпевненість, тривожність і внутрішній конфлікт у сфері сексуального самоприйняття.

Дані методики дослідження самоставлення С. Р. Пантилєєва дали можливість глибше зрозуміти, як підлітки ставляться до себе на рівні самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу та очікуваного ставлення з боку інших. У роботі підкреслено, що самоставлення є психологічною основою ставлення до сексуальності. Підліток, який не приймає себе, власне тіло, свої емоції та бажання, частіше переживає сексуальність як загрозливу, соромну або конфліктну сферу. Натомість позитивне самоставлення створює

передумови для більш здорового прийняття власної тілесності та відповідальної сексуальної поведінки.

Математичний аналіз результатів за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена підтвердив гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між ставленням підлітків до власної сексуальності, особливостями самоставлення та рівнем задоволеності власним тілом. Таким чином, нестабільне або суперечливе ставлення до власної сексуальності дійсно пов'язане з внутрішніми психологічними факторами, а не лише з віковими біологічними змінами. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до психолого-педагогічної роботи з підлітками, у межах якого тема сексуальності має розглядатися в єдності з темою образу тіла, самооцінки, самоприйняття та емоційної безпеки.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи розроблено програму розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності. Її зміст спрямований на формування позитивного самосприйняття, підвищення тілесної впевненості, зниження сорому й тривоги, розвиток критичного ставлення до медіавпливів, а також формування відповідальної сексуальної поведінки. Програма передбачає просвітницький, тренінговий та рефлексивний компоненти й орієнтована на створення безпечного простору для обговорення питань сексуальності без стигми, засудження чи нав'язування.

Окремий підрозділ присвячено психолого-педагогічним рекомендаціям вчителям і батькам підлітків. У роботі наголошується, що дорослі часто уникають відкритого, спокійного і науково коректного обговорення теми сексуальності, що створює інформаційний вакуум і змушує підлітків шукати відповіді в ненадійних джерелах. Авторка пропонує підтримувати культуру відкритої комунікації, надавати підліткам достовірну інформацію, не стигматизувати прояви інтересу до сексуальності та водночас формувати повагу до власного тіла, меж іншої людини, емоційної зрілості й відповідальності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів, класних керівників, фахівців із підліткової просвіти, а також батьків. Розроблена програма може стати основою для профілактичної, консультативної та тренінгової роботи, спрямованої на зниження ризикованої сексуальної поведінки, формування здорового ставлення до власної сексуальності та зміцнення психологічного благополуччя підлітків.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про ставлення підлітків до власної сексуальності як психологічний феномен, що формується на перетині біологічного дозрівання, самоставлення, образу тіла, соціального досвіду і культурних норм. Практичне значення роботи визначається можливістю використання її висновків у створенні програм сексуальної просвіти та психологічної підтримки підлітків.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що ставлення підлітків до власної сексуальності є складним, суперечливим і тісно пов’язаним із самоставленням та сприйняттям власного тіла. Формування здорового ставлення до сексуальності потребує системної психологічної просвіти, чутливої підтримки з боку дорослих, розвитку емоційної зрілості та створення безпечного середовища для самопізнання й самоприйняття.

Додатково в роботі підкреслено, що сучасний підліток формує ставлення до сексуальності не лише в реальному міжособистісному просторі, а й у медійному полі, яке часто пропонує викривлені, гіперсексуалізовані або надмірно спрощені уявлення про інтимність. Це створює розрив між реальним психологічним досвідом підлітка та нав’язаними стандартами сексуальної привабливості, тілесності й поведінки. Саме тому робота з темою сексуальності повинна включати розвиток критичного мислення та медіаграмотності, щоб підлітки могли усвідомлено ставитися до інформації, яку отримують з цифрового середовища.

У практичному контексті важливо також враховувати, що ставлення до власної сексуальності безпосередньо впливає на подальшу якість

міжособистісних стосунків. Підліток, який переживає постійний сором, невдоволення тілом або страх перед оцінюванням, може в майбутньому будувати близькість на основі тривоги, залежності, уникнення або поверховості. Натомість підліток, який має досвід прийняття, підтримки та достовірного інформування, з більшою ймовірністю буде здатний до відповідального вибору, взаємоповаги та психологічно зрілої інтимної поведінки. Це підсилює значущість розробленої програми розвитку здорового ставлення до сексуальності як ресурсу довготривалої профілактики.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 6
1.1. Поняття сексуальності та її психологічні аспекти 6
1.2. Вікові особливості становлення сексуальності в підлітковому віці 13
1.3. Чинники, що впливають на ставлення підлітків до власної сексуальності 17
Висновки до першого розділу 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ 23
2.1. Організація дослідження, формування вибірки та підбір діагностичного інструменту 23
2.2. Емпіричне дослідження особливостей ставлення підлітків до власної сексуальності 26
2.3. Емпіричне дослідження особливостей ставлення підлітків до свого тіла та самоставлення 30
2.4. Математичний аналіз отриманих результатів 39
Висновки до другого розділу 41
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЗДОРОВОГО СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ 44
3.1. Програма розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності 44
3.2. Психолого-педагогічні рекомендації вчителям та батькам підлітків для формування у них здорової сексуальної поведінки 56
Висновки до третього розділу 57
ВИСНОВКИ 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 62

ВСТУП

Актуальність проблеми. Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, емоційних та соціальних змін, що включають формування особистісної ідентичності, розвиток самосприйняття та становлення сексуальності. Саме у цей час у підлітків відбувається усвідомлення власної статевої приналежності, розуміння сексуальних потреб і розвиток ставлення до власної сексуальності. Це питання має важливе значення для їх подальшого емоційного благополуччя, міжособистісних стосунків та відповідальної поведінки у сфері сексуального життя.

Сучасний світ, насичений інформаційними потоками, впливом соціальних мереж, змінюваними морально-етичними нормами та швидким розвитком технологій, створює нові виклики у процесі формування сексуальності підлітків. Однією з головних проблем є недостатня або викривлена поінформованість молоді щодо питань сексуальної культури, відповідальної поведінки, контрацепції та емоційних аспектів інтимних стосунків. Відсутність належного статевого виховання може призвести до деструктивного сприйняття власної сексуальності, тривожності, низької самооцінки, а також до ризикованої сексуальної поведінки.

У зв’язку з цим дослідження психологічних особливостей ставлення підлітків до власної сексуальності набуває особливої актуальності. Вивчення цього питання допоможе розробити ефективні методи психологічної підтримки та просвіти підлітків, спрямовані на формування позитивного самосприйняття, адекватного ставлення до сексуальності та відповідальної поведінки.

Актуальність дослідження зумовлена низкою соціально-психологічних та культурних факторів, які впливають на сучасну молодь:

1. Зміни у соціальних нормах та цінностях – сучасне суспільство поступово змінює ставлення до питань сексуальності, гендерної рівності,

сексуальної орієнтації, що створює додаткові виклики для підлітків у процесі самовизначення.

2. Роль медіа та цифрових технологій – соціальні мережі, фільми, реклама та інші форми масової культури значною мірою формують уявлення підлітків про сексуальність, нерідко створюючи спотворене або гіперсексуалізоване бачення цього аспекту життя.

3. Дефіцит якісної статевої освіти – у багатьох країнах, зокрема в Україні, статеве виховання в школах є недостатньо розвиненим або відсутнім, що змушує підлітків отримувати інформацію з неофіційних, іноді ненадійних джерел.

4. Психологічні ризики – низька самооцінка, невпевненість у собі, страхи та комплекси щодо власного тіла можуть спричиняти проблеми з ідентичністю та міжособистісними стосунками, а також призводити до тривожних та депресивних розладів.

5. Зростання ризикованої сексуальної поведінки – ранній початок статевого життя, недостатня обізнаність щодо контрацепції та небезпечних наслідків сексуальних контактів можуть призводити до небажаних вагітностей, інфекцій, що передаються статевим шляхом, та інших негативних наслідків.

Об’єкт дослідження – сексуальний розвиток підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності.

Гіпотеза дослідження – для підлітків характерне не стабільне ставлення до власної сексуальності, яке зумовлене особливостями самоставлення та задоволеності власним тілом.

Завдання:

1. Теоретично дослідити поняття сексуальності та її психологічні аспекти;

2. Теоретично розглянути вікові особливості становлення сексуальності в підлітковому віці;

3. Описати чинники, що впливають на ставлення підлітків до власної сексуальності

4. Емпірично дослідити особливості ставлення підлітків до власної сексуальності;

5. Емпірично дослідити особливості самоставлення підлітків та ставлення до свого тіла (як компонентів сексуальності);

6. Розробити програму розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності.

Методи дослідження: Емпіричні: методика дослідження самоставлення, тест «Чи любите ви своє тіло», Шкала сексуальності, Коротка шкала сексуальних установок (BSAS).

Статистичні методи математичної обробки: коефіцієнт кореляції Спірмена.

Характеристика вибірки – 65 підлітків віком 14-17 років, які навчаються в 8-11 класах. З них 43 дівчини та 22 хлопці.

Емпірична база дослідження – опитування проводилося на базі Запорізької ЗОШ № 37 та Запорізької гімназії гуманітарного профілю № 25 м. Запоріжжя.

Практична значущість – результати дослідження можуть бути використані в процесі організації просвітницької роботи на тему сексуальної поведінки сере підлітків в ЗОШ.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок. Основний текст викладено на 61 сторінці. Робота містить 1 таблицю та 8 рисунків. Список використаних джерел – 60 джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття сексуальності та її психологічні аспекти

Сексуальність є невід’ємною складовою людської природи та відіграє важливу роль у психічному та соціальному розвитку особистості. Вона охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які формують ставлення людини до власного тіла, статевої ідентичності, сексуальних потреб та міжособистісних стосунків.

Згідно з ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я), сексуальність – це «центральний аспект буття людини протягом усього життя, який включає стать, гендерні ролі та ідентичність, сексуальну орієнтацію, еротику, задоволення, інтимність та відносини» [5; 13].

Американські дослідники Вільям-Хавелл Мастерс та Вірджинія Джонсон зазначають, що дати однозначне визначення поняттю сексуальності неможливо. У той час як слово «секс» у повсякденному житті зазвичай означає статевий акт, термін «сексуальність» має значно ширше значення, оскільки охоплює всі аспекти, пов'язані із сексуальним життям людини. Таким чином, сексуальність є багатогранною характеристикою особистості, а не просто її здатністю до еротичних переживань. Проте вчені не уточнюють, що саме включає ця комплексна характеристика [1; 3; 5].

Г.Ф. Келлі також зазначає, що поняття сексуальності є надзвичайно широким і охоплює всі сфери людського життя. Для повного розуміння цього явища необхідно враховувати його різноманітні прояви [17].

Всеосяжний характер людської сексуальності спричинив необхідність її вивчення з позиції різних наукових дисциплін. Традиційно сексуальність досліджується за допомогою таких підходів:

а) Медико-біологічний підхід – зосереджується на вивченні анатомічних та фізіологічних особливостей статевої системи людини, механізмів статевого акту, нейрогуморальної регуляції статевої функції, а також причин статевих розладів і методів їх корекції.

б) Соціокультурний підхід – зосереджується на вивченні того, як культурні традиції впливають на сексуальну поведінку в різних суспільствах та історичних епохах. Дослідники цього напряму аналізують норми сексуальної поведінки серед представників різних етнічних груп і поколінь, а також процес формування гендерних ролей і стереотипів.

в) Психологічний підхід – сприяє розвитку психології сексуальності, яка ще не має чітко визначених меж як наукова дисципліна. Дослідники в цьому напрямі спершу формулюють різні питання, пов'язані з сексуальністю людини, зокрема: «Що ми знаємо про еротичне бажання?», «Які психологічні труднощі можуть виникати при реалізації сексуальності?», «Як сексуальність впливає на почуття, мислення та поведінку людини?». Психологія сексуальності покликана знайти відповіді на ці та багато інших питань [2; 12; 33].

Психогідравлічна модель сексуальності – це теоретична концепція, запропонована британським нейрофізіологом Вільямом Мастерсом і Вірджинією Джонсон у 1960-х роках. Вона базується на аналогії між сексуальним потягом та гідравлічним процесом, у якому сексуальна енергія накопичується, а потім знаходить вихід через певну поведінку або фантазії.

Основні принципи моделі.

1. Накопичення сексуальної енергії:

- Подібно до рідини, що заповнює резервуар, сексуальна енергія накопичується в організмі під впливом біологічних, гормональних і психологічних чинників.
- Чим більше часу проходить без її реалізації, тим сильніше відчувається сексуальне напруження.

2. Рівень збудження:

- Збудження збільшується під впливом як фізіологічних, так і психологічних стимулів (гормони, дотики, еротичні фантазії, соціальні фактори).

- Коли рівень збудження досягає певної межі, необхідний вихід сексуальної енергії. Розрядка сексуальної енергії (подібно до того, як гідравлічний тиск у системі шукає вихід, сексуальна енергія може реалізуватися через): статевий акт, мастурбацію, сексуальні фантазії, сублімацію в інші види діяльності (наприклад, творчість або спорт).

- Якщо розрядка не відбувається, це може призводити до психологічного дискомфорту, підвищеної тривожності або перенапруження.

Рой Уейлен (Roy J. Whalen) запропонував когнітивно-психофізіологічну модель сексуальної збудливості, яка розглядає сексуальну реакцію як результат взаємодії фізіологічних, емоційних і когнітивних чинників. На відміну від механістичних моделей (наприклад, психогідравлічної), підхід Уейлена підкреслює роль суб'єктивного сприйняття, інтерпретації та очікувань у процесі сексуального збудження [14; 22].

Основні положення концепції:

1. Сексуальна збудливість як динамічний процесс:

- Сексуальне збудження виникає не лише внаслідок фізіологічної стимуляції, а й під впливом когнітивних процесів – думок, уявлень, установок.

- Реакція на сексуальні стимули є індивідуальною: один і той самий стимул може викликати збудження або байдужість залежно від контексту та внутрішнього стану людини.

2. Роль минулого досвіду та навчання:

- Уейлен вважав, що сексуальні сценарії формуються в результаті життєвого досвіду, соціальних норм і культурних впливів.

- Очікування щодо сексуальних ситуацій можуть або підсилювати, або гальмувати збудження.

Екологічна модель сексуальності, також відома як модель двох компонентів, була запропонована американським психологом Джоном Х. Коттером та його колегами, які підходили до сексуальності як до результату взаємодії двох основних компонентів: індивідуальних факторів та зовнішніх, соціокультурних чинників [19; 36].

Ключові аспекти екологічної моделі сексуальності:

1. Багатовимірність сексуальності – сексуальність розглядається як комплексний процес, у якому взаємодіють фізіологічні, психологічні, соціальні та культурні фактори. Це дозволяє вивчати сексуальність в контексті як внутрішніх переживань людини, так і зовнішніх впливів.

2. Динамічність – сексуальність не є сталою, вона змінюється з часом і в залежності від змін у середовищі, культурних змін та особистісного розвитку.

3. Важливість контексту – культурний, соціальний та інтерперсональний контекст мають визначальне значення у сексуальному досвіді людини. Наприклад, той самий акт або бажання може мати різне значення в різних соціальних чи культурних контекстах.

Теорія «сексуального сценарію» була запропонована американським психологом У. Саймоном у 1980-х роках і стала важливою концепцією в дослідженні сексуальності. Вона розглядає сексуальність через призму соціальних і культурних сценаріїв, що визначають, як людина сприймає, оцінює і реалізує сексуальні взаємодії [15; 44].

Основні принципи теорії «сексуального сценарію»:

1. Сексуальний сценарій як соціальний конструкт –у теорії Саймона сексуальність не розглядається як суто біологічний процес, а як частина ширшого соціокультурного контексту. Він запропонував ідею, що сексуальність формується за допомогою сценаріїв, які є «підказками» або культурними та соціальними нормами, що визначають, як люди повинні діяти в певних сексуальних ситуаціях. Це включає як фізіологічні реакції, так

і поведінкові моделі, які люди вчаться через взаємодію з соціальними групами, родиною, медіа тощо.

2. Індивідуальні сексуальні сценарії – у теорії Саймона кожна людина має свій «сексуальний сценарій», який відображає її індивідуальні переконання, погляди, переживання та досвід. Цей сценарій складається з тих соціальних і культурних шаблонів, які особистість засвоює і використовує для орієнтації в сексуальних ситуаціях. Індивідуальний сценарій може бути розроблений на основі сімейного виховання, релігійних переконань, медіа-образів та особистого сексуального досвіду.

3. Соціокультурна детермінованість сексуальних сценаріїв – сексуальні сценарії не є універсальними і однаковими для всіх людей. Вони варіюються в залежності від культурного контексту, статевих ролей, соціальних норм і періодів часу. Наприклад, сексуальні сценарії можуть бути різними у традиційних і модернізованих суспільствах або у залежності від статевої орієнтації людини.

4. Роль медіа в формуванні сексуальних сценаріїв – медіа, зокрема телевізійні програми, фільми, реклами та інтернет, значно впливають на формування сексуальних сценаріїв, особливо серед молоді. Через медіа люди отримують певні уявлення про те, як повинні виглядати сексуальні стосунки, які ролі та норми вони повинні дотримуватися.

5. Сексуальні сценарії і сексуальні стереотипи – сексуальні сценарії часто вкорінюють стереотипи щодо статевих ролей, зокрема, те, як чоловіки і жінки повинні себе поводити в сексуальних відносинах. Це може включати такі стереотипи, як «чоловік має бути активним, а жінка – пасивною» або «сексуальність повинна бути прив'язана до шлюбних відносин».

В. Татенко, український психолог, пропонує модель інтимного життя людини, яка ґрунтується на інтегративному підході до вивчення сексуальності, інтимних стосунків та психології взаємодії між партнерами. Його модель акцентує увагу на важливості психологічного, емоційного та фізичного компонентів у побудові гармонійних інтимних стосунків [10; 51].

Основні принципи моделі інтимного життя В. Татенка:

1. Інтимне життя як комплексна складова особистості – Татенко вважає інтимне життя важливою частиною психологічного і соціального існування людини. Він підкреслює, що інтимність і сексуальність тісно пов'язані з іншими аспектами особистості, такими як емоційне самопочуття, самооцінка, соціальні зв'язки та життєві цінності. Інтимні стосунки людини мають важливе значення для її загального психічного благополуччя.

2. Етапи розвитку інтимних стосунків – В. Татенко визначає кілька етапів розвитку інтимних стосунків у парі. Кожен з цих етапів відзначається певними змінами у взаєморозумінні, сприйнятті партнера та емоційному відгуку на інтимні контакти. Ключові етапи включають:

- Знайомство та перші етапи взаємодії – партнери вивчають один одного, оцінюють сумісність.
- Сформування довіри та емоційної прив'язаності – на цьому етапі виникає глибше взаєморозуміння, формуються емоційні зв'язки.
- Фізична та емоційна інтимність – партнерство стає більш відкритим і сексуально активним.
- Гармонізація стосунків – досягнення балансу між сексуальними, емоційними та інтелектуальними аспектами стосунків.

3. Три компоненти інтимних стосунків – Татенко виділяє три основні компоненти інтимних стосунків, які взаємодіють один з одним:

- Емоційний компонент – стосунки між партнерами характеризуються емоційною близькістю, взаємною підтримкою та розумінням.
- Психологічний компонент – включає в себе сприйняття партнером своїх власних та партнерських потреб, а також уміння будувати здорові межі в стосунках.
- Фізичний компонент – взаємодія на фізичному рівні, яка охоплює не тільки сексуальність, але й загальну фізичну близькість, дотики та увагу до фізіологічних потреб партнера.

4. Роль довіри та відкритості у стосунках – одним із основних аспектів моделі є роль довіри і відкритості між партнерами. Татенко вважає, що міцні інтимні стосунки можуть існувати лише за умови, що партнери здатні бути відкритими, чесними та готовими до співпраці в розв'язанні проблем, що виникають. Довіра дозволяє розвивати глибші емоційні та фізичні зв'язки.

5. Психологічна взаємодія в сексуальних стосунках – Татенко також акцентує увагу на психологічному аспекті сексуальних стосунків. Він підкреслює, що сексуальність не є лише фізичним актом, а включає в себе психологічну взаємодію, де важливими є емоційний зв'язок, спільні переживання та усвідомлення партнерських ролей. Психологічні фактори, такі як самооцінка, емоційний стан, рівень стресу та соціальна підтримка, можуть значно впливати на якість інтимного життя.

6. Взаємодія між сексуальністю та особистісним розвитком – Татенко стверджує, що сексуальність тісно пов'язана з особистісним розвитком людини. Інтимні стосунки можуть виступати як потужний засіб для розвитку особистості, самоусвідомлення та психологічної зрілості. Вони допомагають людині розуміти свої бажання, страхи та потреби, а також можуть бути важливими для вирішення внутрішніх конфліктів.

7. Конфлікти та способи їх вирішення – модель також включає розгляд можливих конфліктів, які можуть виникати у стосунках, пов'язаних з різними аспектами інтимного життя. Це може бути незадоволення сексуальними відносинами, психологічні бар'єри, різниця в сексуальних бажаннях тощо. Татенко пропонує різні методи вирішення конфліктів, зокрема – розвиток комунікаційних навичок, психотерапевтичну допомогу, навчання вираження емоцій та потреб.

Сексуальність є важливою складовою психосоціального розвитку людини, яка формується під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних факторів. Усвідомлення власної сексуальності, позитивне ставлення до неї та здатність до побудови гармонійних стосунків є важливими аспектами психологічного благополуччя особистості.

1.2. Вікові особливості становлення сексуальності в підлітковому віці

Підлітковий вік – це критичний етап розвитку особистості, в якому відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, зокрема, в аспекті становлення сексуальності. Перехід від дитинства до дорослості супроводжується розвитком не лише фізичних ознак статевого дозрівання, але й змінами в сприйнятті власної сексуальності, ідентичності та міжособистісних відносин. У цьому процесі важливу роль відіграють як біологічні чинники, так і соціокультурне середовище, яке формує уявлення підлітка про сексуальність [3; 16].

У сучасному світі спостерігається прискорений психосексуальний розвиток підлітків, зумовлений акселерацією, що спричиняє більш раннє досягнення статевої зрілості та появу сексуальних інтересів і еротичних переживань. Важливо підкреслити, що соціокультурні фактори суттєво впливають на психосексуальний розвиток підлітків, адже норми та цінності суспільства грають ключову роль у формуванні їхніх сексуальних уявлень і поведінки.

Розвиток сексуальної самосвідомості у підлітків є складним і багатофакторним процесом, який залежить від біологічних, психологічних і соціальних чинників. Він супроводжується численними змінами як у фізіологічній, так і в психологічній сферах. Під час пубертату рівень статевих гормонів, таких як тестостерон і естроген, різко зростає, що викликає фізичні зміни, зокрема розвиток вторинних статевих ознак, швидке зростання та зміни голосу. Ці гормональні зміни можуть також впливати на настрій, емоції та сексуальний потяг. Лобна частка головного мозку, яка відповідає за планування, прийняття рішень та контроль імпульсів, у підлітків ще не повністю розвинена. Це часто призводить до схильності до ризикованої поведінки, імпульсивних вчинків і необдуманих рішень, зокрема в сфері сексуальних відносин [29; 31].

Фізіологічне дозрівання в підлітковому віці є основою сексуальної ідентичності. На цьому етапі починаються зміни в статевих органах, що супроводжуються розвитком вторинних статевих ознак, таких як зміни в розподілі жирових тканин, збільшення грудних залоз у дівчат і зміни в голосі та мускулатурі у хлопців. Важливим аспектом є також початок менструацій у дівчат і поява сперматогенезу в хлопців. Ці фізіологічні зміни виявляються не лише на фізичному рівні, а й впливають на психологічну сферу, зокрема на рівень самосвідомості та самооцінки підлітка.

Протягом цього періоду підлітки починають відчувати інтерес до власного тіла та тіла протилежної статі. Вони можуть переживати як позитивні, так і негативні емоції щодо змін, що відбуваються в їхньому тілі. Часто з'являється бажання досліджувати власну сексуальність, що може призвести до початку мастурбації, першого сексуального досвіду, а також розуміння потреби в особистих стосунках [41; 55].

На психологічному рівні підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до сексуальних відносин і інтересу до теми сексуальності. Підлітки часто починають осмислювати свою сексуальну орієнтацію, розвивати інтимні стосунки, а також переживати власну ідентичність у контексті соціальних очікувань та культурних норм. Вони шукають підтвердження своєї сексуальної привабливості і здатності до інтимних взаємин.

Згідно з Д. Шеком, підлітки віком від 13 до 18 років зазнають значних фізичних і емоційних змін, що сильно впливають на їхнє розуміння сексуальності. Вони починають вивчати свою сексуальну ідентичність, експериментувати з різними видами сексуальної поведінки та формувати власні погляди на сексуальні цінності. Вкрай важливо, щоб підлітки мали доступ до надійної та безпечної інформації, яка допоможе їм робити здорові та відповідальні вибори у сфері сексуальності. Період ранньої дорослості (від 19 до 25 років) є етапом подальшого становлення сексуальної ідентичності та уподобань. У цей час молоді люди вчаться будувати здорові сексуальні

стосунки, тому важливо, щоб вони поважали себе та своїх партнерів і дотримувалися принципів безпечного сексу [50].

Сексуальна самосвідомість підлітків формується в контексті взаємодії з ровесниками, а також через вплив медіа, інтернету та родинного виховання. Роль сім'ї та батьків у формуванні здорового ставлення до сексуальності є важливою, оскільки вони можуть або сприяти розвитку здорової самооцінки та позитивного ставлення до сексуальності, або створювати бар'єри для відкритого обговорення цієї теми.

Соціокультурне середовище має великий вплив на становлення сексуальності підлітків. Це включає не лише сімейні та педагогічні впливи, але й медіа, зокрема фільми, серіали, соціальні мережі, які часто подають спотворені або ідеалізовані образи сексуальності. Інтернет став доступним джерелом для підлітків, де вони можуть знайти інформацію про секс, що не завжди є корисною чи науково обґрунтованою.

Особливу роль у формуванні сексуальної поведінки відіграють групи ровесників. Вони можуть як сприяти формуванню здорових сексуальних установок, так і пропагувати небезпечні сексуальні практики чи формувати викривлені уявлення про сексуальність.

Процес становлення сексуальної ідентичності в підлітковому віці є важливим і складним етапом. Важливою є не тільки усвідомленість своїх сексуальних бажань та почуттів, але й прийняття своєї сексуальної орієнтації. Підлітки можуть переживати конфлікти з соціальними стереотипами щодо сексуальності, особливо у випадку, коли їхні почуття чи орієнтація не відповідають загальноприйнятим нормам. Пошук сексуальної ідентичності може бути підтриманий через відкриті розмови з батьками, вчителями чи психологами, однак для багатьох підлітків цей процес супроводжується певними труднощами, що можуть призвести до стресу чи самоізоляції [53; 61].

Водночас, підлітковий вік є періодом високих ризиків у контексті сексуальної активності. Недостатнє інформування про контрацепцію,

нерозуміння наслідків незахищеного сексу, а також соціальний тиск можуть призвести до незапланованої вагітності чи статевих інфекцій. Тому важливо забезпечити підліткам доступ до правдивої та науково обґрунтованої інформації про сексуальність, методи контрацепції та профілактику інфекцій, що передаються статевим шляхом [53; 55; 59].

Отже, в підлітковому віці відбувається важливий процес становлення сексуальності, який охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Цей етап розвитку характеризується не лише змінами в організмі, але й формуванням сексуальної ідентичності та уявлень про сексуальність. Підлітки починають усвідомлювати свою сексуальність, експериментують із різними видами сексуальної поведінки та розвивають погляди на сексуальні цінності, що в значній мірі залежить від біологічних, соціокультурних і психологічних чинників.

Соціокультурне середовище, сім'я, ровесники та медіа відіграють ключову роль у формуванні сексуальних установок та поведінки. Водночас підлітки стикаються з численними викликами, такими як соціальний тиск, ризики сексуальної активності, неправильне уявлення про сексуальність та недостатнє інформування про безпечний секс і контрацепцію. Тому важливо створювати умови для здорового розвитку сексуальної самосвідомості, забезпечуючи підлітків надійною інформацією та підтримкою в їхньому процесі самоусвідомлення та соціалізації.

Забезпечення підлітків доступом до правдивої та науково обґрунтованої інформації про сексуальність, профілактику інфекцій та безпечний секс є важливим кроком у зменшенні ризиків і розвитку здорових сексуальних стосунків у майбутньому.

1.3. Чинники, що впливають на ставлення підлітків до власної сексуальності

О.В. Скрипченко зазначає, що статевий розвиток підлітків є динамічним процесом, який з часом змінюється і веде до посилення їхньої здатності виявляти еротичність через соціальну поведінку.

Навіть якщо діти ще не повністю розуміють це, батьки починають впливати на формування їхніх поглядів на сексуальність через спілкування та приклад власної поведінки ще до народження дитини або під час вагітності. Згодом, по мірі зростання дитини, різні соціальні групи, з якими вона взаємодіє, стають частиною цього процесу. Сім'я є основним чинником у формуванні уявлень про сексуальність, оскільки вона забезпечує емоційну підтримку та безпеку для всіх своїх членів. Якщо підліток має здорові стосунки з родиною і може довіряти батькам, йому легше звернутися за допомогою та порадою у разі труднощів або помилок.

Дослідження підтверджують, що взаємодія між батьками та дітьми суттєво впливає на сексуальність підлітків. Більшість підлітків, які були сексуально активними, зазначали, що їхнє спілкування з батьками було недостатньо якісним. Водночас, позитивні стосунки з батьками часто сприяли відкладанню ранньої статевої активності [5; 11; 21].

Сексуальність підлітків формується під впливом кількох чинників: психосексуального розвитку, який є процесом індивідуального статевого дозрівання, та психосексуальної соціалізації, що відображає вплив соціального середовища на становлення особистості.

В рамках соціалізації в області психосексуальності людина навчається приймати свої гендерні ролі, орієнтуючись на біологічну стать, а також розвиває соціально-психологічні навички, які допомагають встановлювати стосунки з протилежною статтю, розвивати ці стосунки, створювати сім'ю і виховувати дітей. Прикладом прийняття гендерної ролі є наслідування

підлітком поведінки своїх однолітків або авторитетних дорослих, таких як батьки, вчителі, опікуни та інші важливі фігури в житті.

Підлітки відчувають різні емоції, такі як збудження, сором, страх і радість, які можуть впливати на їхні уявлення про секс і сексуальну поведінку. Висока самооцінка допомагає прийняти свою сексуальність і бути впевненими у взаєминах з іншими людьми [11; 22].

Низька самооцінка, навпаки, може викликати невпевненість, схильність до ризикованих вчинків і проблеми в сексуальних стосунках. Також підлітки розвивають своє розуміння сексуальності через вивчення анатомії, фізіології та репродукції, а також формують моральні цінності, які визначають їхнє ставлення до сексу і сексуальної поведінки.

Важливу роль у формуванні сексуальної самосвідомості підлітків відіграє і шкільне середовище. Освітній заклад може впливати на цей процес через спеціалізовані освітні програми, а також через ставлення педагогів і однолітків до питань сексуальності. Сексуальна освіта є невід'ємною частиною навчального процесу, адже вона забезпечує підлітків необхідними знаннями та навичками для прийняття усвідомлених і відповідальних рішень щодо інтимного життя [16; 26].

Впровадження таких програм сприяє зменшенню випадків підліткової вагітності та розповсюдження інфекцій, що передаються статевим шляхом (зокрема ВІЛ/СНІД, сифілісу, гепатитів В і С, хламідіозу, гонореї тощо). Дослідження підтверджують, що комплексні програми сексуального виховання значно знижують ці ризики та підвищують рівень обізнаності підлітків щодо питань сексуального здоров’я. Такі програми не лише інформують про анатомічні особливості організму, методи контрацепції, здорові стосунки та сексуальні права, а й формують позитивне ставлення до сексуальності, допомагають усвідомити й прийняти власну ідентичність, будувати гармонійні відносини та приймати відповідальні рішення у сфері сексуального життя [16; 26].

Культурні фактори, поряд із іншими, відіграють важливу роль у розвитку сексуальної самосвідомості підлітків, визначаючи норми, цінності та очікування щодо сексуальності. Наприклад, деякі релігійні вірування та традиції можуть впливати на сприйняття сексуальності та формування сексуальної ідентичності підлітків. Культурні норми, що стосуються чистоти, цнотливості та моральних принципів, можуть змінювати ставлення до вираження власної сексуальності. Також культурні стереотипи та уявлення про сексуальність, які передаються через кіно, телебачення, музику та інші засоби масової культури, формують уявлення підлітків про їхню власну сексуальність. І часто цей вплив є шкідливим, наприклад, через перекручування нормальності тілесних форм або нав'язування нереалістичних стандартів краси [18; 49].

Теоретичний аналіз показує, що ставлення підлітків до власної сексуальності формується під впливом різних біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Вони визначають сприйняття власного тіла, рівень інформованості, емоційне ставлення до сексуальності та поведінкові моделі.

1. Біологічні чинники.

- Гормональні зміни. Під час статевого дозрівання (пубертатного періоду) в організмі відбуваються значні гормональні зміни, що впливають на сексуальні відчуття, емоції та фізичні реакції. Зростає рівень тестостерону у хлопців та естрогену у дівчат, що сприяє розвитку вторинних статевих ознак та появі сексуальних потягів.
- Фізичний розвиток. Швидке зростання, зміни у зовнішності та розвиток репродуктивної системи можуть впливати на сприйняття власного тіла, викликати як позитивні, так і негативні емоції.
- Генетичні фактори. Індивідуальні особливості статевого дозрівання, сексуальної орієнтації та темпераменту частково зумовлені спадковістю.

2. Психологічні чинники.

• Формування особистісної ідентичності. У підлітковому віці відбувається активний пошук власного «Я», включаючи сексуальну ідентичність, гендерну роль та сексуальну орієнтацію.

• Самооцінка та образ тіла. Сприйняття власної зовнішності впливає на рівень впевненості у собі та сексуальну поведінку. Низька самооцінка може спричиняти страхи, комплекси або навпаки – ризиковану поведінку з метою самоствердження.

• Рівень емоційної зрілості. Усвідомлення власних почуттів, розвиток емпатії, здатність до самоаналізу допомагають підліткам будувати здорові стосунки та уникати небезпечних ситуацій.

• Досвід раннього дитинства. Якість прив’язаності до батьків, рівень прийняття дитини у родині, стиль виховання та наявність або відсутність травматичного досвіду впливають на майбутнє ставлення до власної сексуальності та стосунків.

3. Соціальні чинники

1) Родина та стиль виховання.

• Автократичне виховання (жорсткі заборони, табу) може призводити до тривожності, сорому та страху перед сексуальністю.

• Гіперопіка може обмежувати можливість підлітка самостійно приймати рішення та оцінювати ризики.

• Адекватне статеве виховання в родині допомагає сформувати здорове ставлення до сексуальності.

2) Рівень інформованості.

• Недостатня або викривлена інформація може спричиняти міфи, страхи та ризиковану поведінку.

• Якісне статеве виховання формує відповідальне ставлення до власного тіла, сексуальних стосунків та контрацепції.

3) Друзі та соціальне оточення.

• Група однолітків часто є одним із головних джерел інформації та формує поведінкові моделі.

• Негативний вплив (глузування, тиск, бажання відповідати «нормам») може спричиняти ризиковану або передчасну сексуальну активність.

4) Засоби масової інформації та соціальні мережі.

• Фільми, музика, реклама, блогери впливають на формування ідеалів зовнішності, гендерних ролей та уявлень про стосунки.

• Гіперсексуалізація образів у медіа може формувати нереалістичні очікування щодо сексуальності.

4. Культурні та морально-етичні чинники

1) Традиції та релігія.

• У різних культурах існують відмінні уявлення про сексуальну поведінку, допустимі форми прояву почуттів та гендерні ролі.

• Релігійні переконання можуть впливати на ставлення до дошлюбної сексуальності, контрацепції та сімейних цінностей.

2) Юридичні норми – закони про вік сексуальної згоди, відповідальність за сексуальні злочини та права дітей формують правове ставлення до сексуальної поведінки.

5. Освіта та просвіта

1) Наявність або відсутність статевого виховання у школі.

• У системах освіти, де є комплексне статеве виховання, підлітки краще усвідомлюють наслідки своїх дій, знають про засоби контрацепції та мають відповідальніше ставлення до сексуальних стосунків.

• Відсутність такої освіти призводить до поширення міфів та недостатньої підготовки до дорослого життя.

2) Доступ до психологічної допомоги – підлітки, які мають можливість звернутися до психолога, соціального педагога або консультанта, легше справляються з питаннями самоідентифікації, самооцінки та прийняття власної сексуальності.

Висновки до першого розділу

В результаті проведеного теоретичного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Сексуальність є багатогранним і комплексним аспектом людської природи, який впливає на психічний і соціальний розвиток особистості. Вона включає не лише біологічні, але й психологічні, соціальні та культурні фактори, що формують ставлення людини до власного тіла, статевої ідентичності та міжособистісних стосунків. Згідно з сучасними підходами, сексуальність можна вивчати через призму медико-біологічних, соціокультурних і психологічних факторів, що дозволяє враховувати як фізіологічні, так і когнітивно-емоційні аспекти сексуального життя.

2. Становлення сексуальності в підлітковому віці є багатогранним і складним процесом, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Підлітки, які отримують підтримку від дорослих, здатні пройти через цей період з позитивним ставленням до себе та здоровими уявленнями про сексуальність. Важливою є роль освітніх та профілактичних програм, які можуть допомогти молоді з усвідомленням і відповідальним ставленням до власної сексуальності.

3. Ставлення підлітків до власної сексуальності формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Саме тому важливо забезпечити сприятливе середовище, в якому підлітки отримуватимуть достовірну інформацію, підтримку від батьків та педагогів, можливість безпечно досліджувати свою ідентичність та будувати здорові стосунки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ

2.1. Організація дослідження, формування вибірки та підбір діагностичного інструменту

Ставлення підлітків до власної сексуальності є важливим аспектом їх психологічного розвитку, оскільки цей період характеризується активними фізичними, емоційними та когнітивними змінами. Підлітковий вік – це час, коли формується особисте сприйняття власного тіла, сексуальних ідентичностей та ставлення до сексуальності, що безпосередньо впливає на поведінку, самопочуття та соціальну взаємодію молодої людини. В умовах сучасного інформаційного суспільства, коли підлітки стикаються з великим потоком інформації про сексуальність, соціальні норми та культурні впливи, важливо досліджувати, як ці фактори впливають на їхнє ставлення до себе та своїх сексуальних уподобань.

Основні аспекти сексуальної самосвідомості, які варто враховувати при дослідженні ставлення підлітків до власної сексуальності, включають знання та уявлення про сексуальне здоров’я, емоційне сприйняття сексуальності, готовність до сексуальних стосунків та соціокультурні норми, що формують уявлення підлітків про норму і відхилення в сексуальній поведінці. Психологічні фактори, такі як самооцінка, тривога або сором, також можуть значно впливати на формування цього ставлення.

Метою цього дослідження є вивчення особливостей ставлення підлітків до власної сексуальності, виявлення факторів, що визначають це ставлення, а також розкриття можливих психологічних і соціальних аспектів, які впливають на сексуальну самоусвідомленість.

Об’єкт дослідження – сексуальний розвиток підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості ставлення підлітків до власної сексуальності.

Гіпотеза дослідження – для підлітків характерне не стабільне ставлення до власної сексуальності, яке зумовлене особливостями самоставлення та задоволеності власним тілом.

Завдання:

1. Організувати вибірку досліджуваних та підібрати методики діагностики.
2. Емпірично дослідити особливості ставлення до власної сексуальності;
3. Емпірично дослідити особливості самоставлення та ставлення до свого тіла (як компонентів сексуальності);
4. Розробити розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності.

Характеристика вибірки – 65 підлітків віком 14-17 років, які навчаються в 8-11 класах Запорізької ЗОШ № 37 та Запорізької гімназії гуманітарного профілю № 25 м. Запоріжжя. З них 43 дівчини та 22 хлопці.

Дослідження проводилось у дистанційному форматі з використанням електронних версій опитувальників та Google Форм. Емпіричне дослідження включало два основні етапи.

Перший етап полягав у вивченні ставлення до власної сексуальності, самоставлення, та ставлення до власного тіла у підлітків.

Другий етап передбачав аналіз даних та застосування методів математичної статистики для виявлення закономірностей у ставленні підлітків до власної сексуальності.

Для долсдіження поставленої мети ми обрали наступні методики:

1. Методика дослідження самоставлення (С.Р. Пантилєєв);
2. Тест «Чи любите ви своє тіло» (І.Г.Малкіна-Пих);
3. Шкала сексуальності;

4. Коротка шкала сексуальних установок (BSAS).

Методика дослідження самоставлення (С. Р. Пантилєєв) – опитувальник, який має на меті виявити рівень ставлення особи до себе. Опитувальник дозволяє оцінити три рівні ставлення до себе, що відрізняються за ступенем узагальнення:

1. загальне самоставлення;
2. самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутсимпатією, самоцікавістю та очікуванням ставлення до себе;
3. рівень конкретних дій (готовність до них) стосовно свого «Я».

Опитувальник складається з 57 питань, на які респонденти повинні відповісти «так» (позитивно) або «ні» (негативно). Підсумовування відповідей дозволяє визначити показники за кожним фактором: сума тверджень, з якими респондент згоден (якщо вони мають позитивний знак), і сума тверджень, з якими не згоден (якщо вони мають негативний знак). Отриманий «сирий бал» перераховується за допомогою таблиць для визначення накопичених частот.

Тест «Чи любите ви своє тіло» (І. Г. Малкіна-Пих) дозволяє оцінити ставлення особи до свого тіла. Респондент відповідає на 16 питань за 6-бальною шкалою. Підсумкові бали вказують на рівень задоволення або незадоволення своїм тілом. Можливі рівні: «Низький», «Помірний», «Помірно високий», «Дуже високий», «Надзвичайно високий».

Коротка шкала сексуальних установок (Brief Sexual Attitudes Scale, BSAS) – це одна з небагатьох інструментів, що використовуються для дослідження сексуальних переконань. Вона охоплює такі аспекти: прийнятність випадкових стосунків, використання контрацепції, спрямованість на інтимність, а також функціональність сексуальних відносин. Містить 23 питання.

Шкала сексуальності – розроблена У. Снеллом. Містить 30 питань. Дає можливість діагностувати ставлення до сексуальності по таких параметрах як: впевненість, пригніченість, стурбованість.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей ставлення підлітків до власної сексуальності

Даний етап збору емпіричних даних був реалізований за допомогою Шкали сексуальності та Короткої шкали сексуальних установок (BSAS). Результати застосування кожного діагностичного інструменту представлені на рис. 2.1. та 2.2.

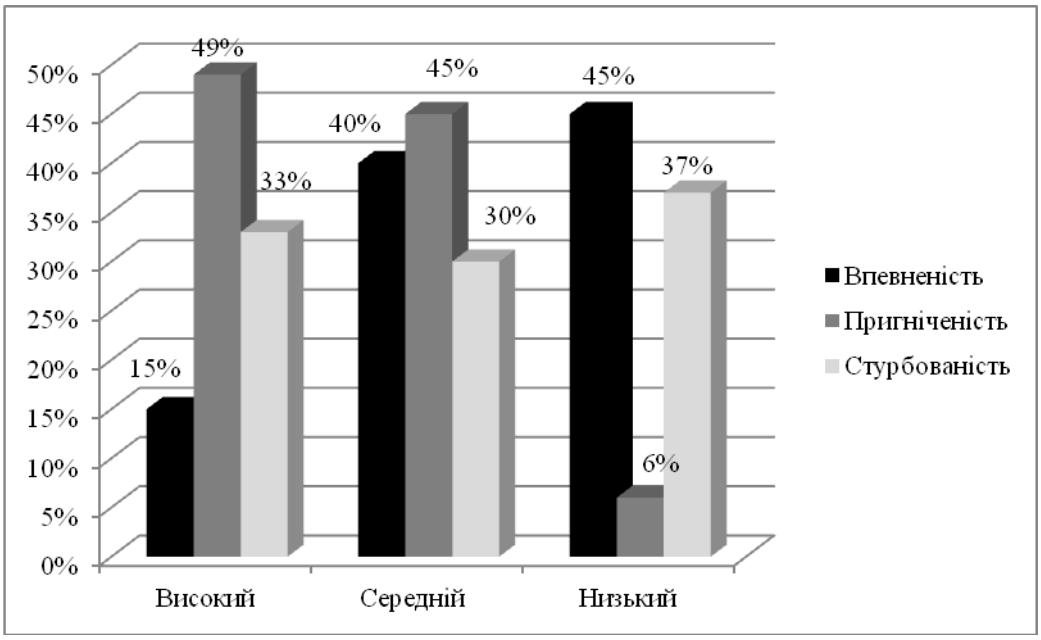


Рис. 2.1. Уявлення підлітків про власну сексуальність

На рис. 2.1. представлені результати діагностики підлітків на предмет їхніх переживань, щодо їхньої сексуальності та теми сексу взагалі.

Як ми бачимо, переважна більшість підлітків (85%) мають середній або низький рівень впевненості у своїй сексуальності. Це може свідчити про певні сумніви та невпевненість у своїй статевій ідентичності або сексуальних стосунках.

Причини можуть бути різними, зокрема, неповна або недостатня інформація про сексуальність, соціальні стереотипи, страх перед осудом або відторгненням. Вік підлітків часто пов'язаний із сумнівами щодо власної сексуальності, оскільки вони перебувають у процесі пошуку ідентичності та

саморозуміння. Недостатня підтримка з боку дорослих (батьків, педагогів) також може сприяти розвитку невпевненості.

Більшість підлітків демонструють високий рівень (40%) пригніченості або середній рівень (45%) цього емоційного стану. Це може свідчити про емоційну напругу, пов'язану з труднощами в розумінні та прийнятті власної сексуальності. Причини можуть включати сумніви щодо фізичних змін, недостатню підтримку з боку соціального оточення, чи навіть соціальний тиск щодо сексуальних стандартів. Психологічні фактори, такі як страх перед негативними реакціями або почуття сорому, можуть сприяти високому рівню пригніченості у підлітків.

Задоволення чи розчарування, пов'язане з власною сексуальністю, може спричинити відчуття стурбованості. Тут спостерігається більш рівномірне розподілення між трьома рівнями, що свідчить про різноманітні переживання підлітків щодо сексуальності.

Підлітки з високим рівнем стурбованості можуть бути схильні до надмірних переживань, пов'язаних із сексуальною ідентичністю, чи з оцінкою зовнішнього вигляду і реакцією однолітків. Високий рівень стурбованості може вказувати на внутрішні конфлікти між власними бажаннями і соціальними нормами, або на переживання через відсутність достатньої підтримки або керівництва у цих питаннях.

На наступному кроці ми представили результати діагностики підлітків за короткою шкалою сексуальних установок (BSAS) (див. рис. 2.2.).

Як ми наглядно бачимо, більшість підлітків (80%) мають установку на допустимість сексу без зобов'язань і випадкових зв'язків. Це може свідчити про недостатньо розвинуте усвідомлення емоційних аспектів сексуальних відносин та зростаючий вплив соціальних і культурних факторів, таких як популяризація безвідповідальності у взаємних стосунках через медіа та соціальні мережі.

В якості чинників, на наш погляд, можуть виступати:

1) Вплив масової культури, де сексуальність часто подається як швидкий і безтурботний процес.

2) Низька рівень емоційної зрілості, коли підлітки сприймають секс як акт, відокремлений від емоційних та зобов'язуючих аспектів.

3) Відсутність глибоких розмов про відповідальність і емоційну складову сексуальних стосунків у сім'ї чи серед оточення.

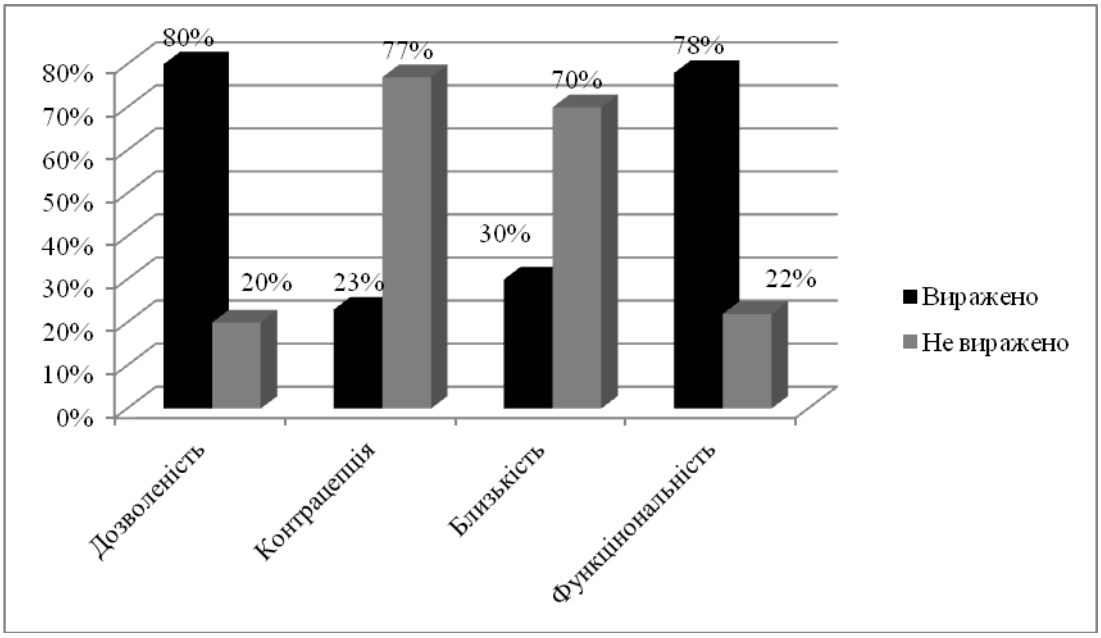


Рис. 2.2. Сексуальні установки підлітків

Також, було виявлено, що частка підлітків, які мають виражену установку на використання контрацепції та відповідальне ставлення до сексуального життя, складає лише 23%. Це вказує на те, що більшість підлітків не розуміють або не приділяють достатньої уваги важливості контрацепції та захисту від небажаних наслідків.

Припускаємо, що чинниками можуть служити:

1) Низький рівень сексуальної освіти або недостатня інформація про важливість контрацепції.

2) Нерозуміння чи ігнорування потенційних ризиків, таких як незапланована вагітність або сексуально-трансмісивні інфекції.

3) Молодий вік і відсутність досвіду можуть призводити до недооцінки важливості таких аспектів, як відповідальність за своє сексуальне здоров'я.

Лише 30% підлітків мають виражену установку на близькість і злиття з партнером через сексуальність. Це може свідчити про те, що для більшості підлітків сексуальність сприймається, передусім, як фізіологічна потреба, а не як глибокий емоційний акт взаємодії з партнером.

В якості причин ми можемо припустити наступні:

1) Низька емоційна зрілість та неготовність до глибоких емоційних зв'язків у молодому віці.

2) Вплив соціальних стереотипів, де сексуальність часто ідеалізується як щось, що має бути приємним, але не обов'язково емоційно глибоким.

3) Незрозумілість важливості емоційної близькості, коли підлітки орієнтуються більше на фізичні аспекти сексуальних відносин, а не на емоційну взаємодію.

Більшість підлітків (78%) сприймають сексуальність з утилітарної точки зору, орієнтуючись на фізіологічне задоволення, а не на емоційні чи інші складові сексуальних відносин.

Можливі причини:

1) Відсутність комплексного підходу до сексуальності, де підлітки часто сприймають секс як фізіологічну потребу, а не як емоційно-зв'язаний акт.

2) Соціальний вплив, коли сексуальність часто зводиться до фізіологічного аспекту, особливо у соціальних мережах чи медіа.

3) Недостатньо уваги до емоційної сторони сексу, коли сексуальність часто ідеалізується як щось, що приносить лише фізичне задоволення.

Отже, аналіз результатів діагностики уявлень підлітків про власну сексуальність показав наявність певних особливостей, які проявляються у переважанні не відповідального ставлення до сексу на рівні поведінки та відношення та переважанні негативного емоційного фону в питання значимості та ставлення до сексу та власної сексуальності.

Підсумовуючи даний підрозділ, сформулюємо припущення про те, що дані результати можуть бути зумовлені наступним рядом чинників:

1. Соціальний і медійний вплив – молодь часто стикається з зображеннями сексуальності в медіа, які зводять її до фізіологічного аспекту без врахування емоційних та етичних аспектів. Це може призводити до утилітарного сприйняття сексу та зменшення акценту на близькості та емоційному зв'язку.

2. Недостатня сексуальна освіта – багато підлітків не мають достатньо інформації про сексуальність, контрацепцію та емоційні аспекти сексуальних відносин. Це призводить до неусвідомленого ставлення до важливості безпеки та емоційної близькості у відносинах.

3. Вік та емоційна зрілість – підлітки перебувають у стадії емоційного розвитку, коли важко усвідомлювати складні аспекти сексуальності, такі як відповідальність, близькість і емоційний зв'язок. Це може спричиняти більш утилітарне ставлення до сексу.

4. Нерозуміння важливості сексуальної відповідальності – оскільки підлітки не завжди усвідомлюють можливі наслідки своїх дій, таких як незапланована вагітність або передача інфекцій, це може сприяти низькому рівню установки на відповідальну сексуальну поведінку.

2.3. Емпіричне дослідження особливостей ставлення підлітків до свого тіла та самоставлення

На цьому етапі збору даних, ми провели дослідження спрямоване на виявлення того, як підлітки ставляться о себе (самовідношення та його параметри) та до власного тіла. Даний крок був зроблений з метою формування цілісної картини про уявлення підлітків щодо власної сексуальності. Даний етап був реалізований за допомого методики дослідження самоставлення (С.Р. Пантилєєв) і тесту «Чи любите ви своє тіло» (І.Г. Малкіна-Пих).

Першими ми представимо результати діагностики ставлення підлітків до власного тіла (рис. 2.3.). Загалом, незадоволеність власним тілом є важливим фактором, що може безпосередньо впливати на формування ставлення до сексуальності серед підлітків. Рівень незадоволення тілом може вказувати на те, наскільки підлітки готові прийняти свою сексуальність і здатні розвивати здорові відносини. Тому важливо вчасно виявляти такі переживання у підлітків та надавати їм підтримку через позитивну самооцінку, відкриті розмови про тіло та сексуальність, а також створення комфортної атмосфери для самовираження.

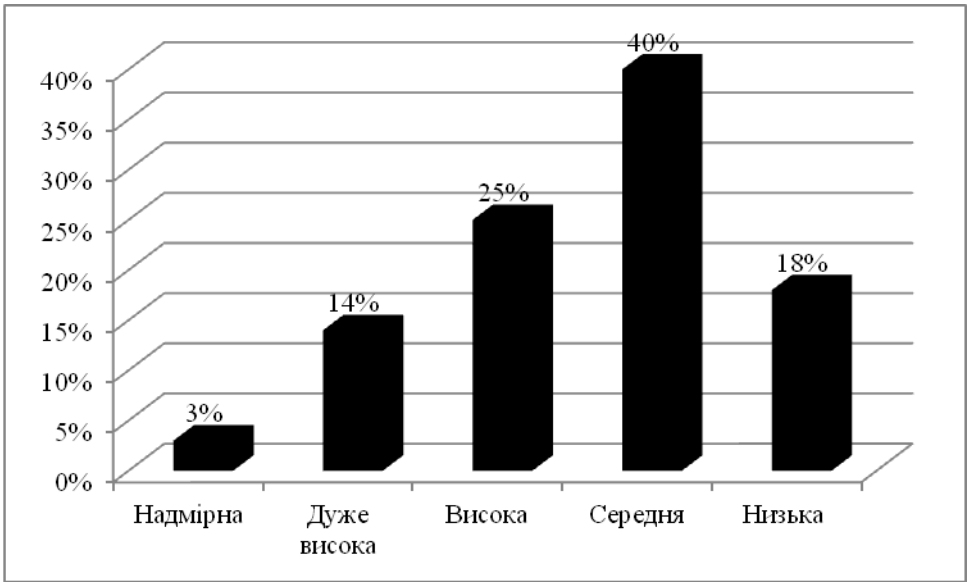


Рис. 2.3. Міра незадоволеності підлітками власним тілом

Результати діагностики міри незадоволеності власним тілом серед підлітків показують певні тенденції, що можуть свідчити про типові для цього віку переживання щодо фізичної самосприйняття.

Надмірна незадоволеність – 3%: Лише невелика частина підлітків (3%) демонструє надмірну незадоволеність власним тілом. Це може вказувати на екстремальні переживання або психоемоційні труднощі, що потребують додаткової уваги. Для таких підлітків може бути характерним сильний внутрішній конфлікт щодо їхнього вигляду, що може бути результатом

постійного порівняння себе з ідеалізованими образами в медіа або з іншими людьми.

Дуже висока незадоволеність – 14%: Це досить велика частка підлітків, які демонструють дуже високу незадоволеність своїм тілом. Така міра незадоволення може вказувати на сильний тиск з боку соціального оточення чи медіа, що формує ідеали краси, яким не можуть відповідати підлітки. Це також може бути наслідком занепокоєння через фізичні зміни в період статевого дозрівання.

Висока незадоволеність – 25%: Чверть підлітків має високу міру незадоволення власним тілом. Це також відображає загальну проблему самосприйняття серед підлітків, що може бути пов'язано з фізичними змінами в їхньому організмі, сприйняттям недосконалості або невідповідності із соціальними стандартами зовнішності.

Середня незадоволеність – 40%: Це найбільша група, що вказує на те, що близько половини підлітків мають середній рівень незадоволення своїм тілом. Це є показником того, що більшість підлітків переживають певні сумніви чи невпевненість у своєму вигляді, проте це не настільки виражено, щоб викликати серйозні психологічні труднощі. Можливо, це є частиною нормального процесу адаптації до змін у тілі під час статевого дозрівання.

Низька незадоволеність – 18%: Менше ніж п’ята частина підлітків показує низький рівень незадоволення своїм тілом. Це може свідчити про те, що ці підлітки мають більш позитивне сприйняття себе, що може бути результатом наявності підтримки з боку оточення, самоповаги або високого рівня психологічної стійкості.

Підводячи дані результати під нашу тему дослідження можемо вказати, що підлітки, які демонструють високу незадоволеність своїм тілом, можуть мати труднощі в прийнятті своєї сексуальності. Якщо підліток не відчуває себе комфортно у своєму тілі, це може створювати психологічні бар'єри для розвитку здорового ставлення до сексуальності. Невпевненість у своєму вигляді часто призводить до тривоги, зниження самооцінки і почуття

невідповідності до соціальних стандартів, що може впливати на те, як підлітки сприймають свою сексуальність і інтимні стосунки.

Період статевого дозрівання є часом не тільки фізичних змін, але й початку активного розвитку сексуальності. Якщо підліток переживає незадоволеність своїм тілом, це може призвести до сором'язливості, зниження комфорту з собою та із власною сексуальністю. Наприклад, підлітки, які мають проблеми з прийняттям змін у своєму тілі (наприклад, збільшення ваги, розвиток вторинних статевих ознак), можуть відчувати дискомфорт у сексуальних стосунках, навіть якщо ці стосунки є згодом і фізіологічно зрілими.

Як і у випадку з тілесною незадоволеністю, порівняння себе з іншими є важливим фактором у формуванні ставлення до сексуальності. Підлітки, які активно порівнюють себе з однолітками або з медіа-образами, можуть почуватися невпевнено щодо своєї сексуальної ідентичності або навіть уникати обговорення чи виявлення своєї сексуальності через страх бути засудженими або відкинутими. Наступний етап мав на меті виявлення особливостей самоставлення підлітків. Його результати наведені на рис. 2.4-2.8.

Рис. 2.4. Глобальне самовідношення підлітків

Високе самовідношення (15%): Цей рівень самовідношення свідчить про те, що лише 15% підлітків відчувають себе впевнено і позитивно ставляться до себе. Високе самоставлення може бути показником високої самооцінки, внутрішньої гармонії та задоволення від власного життя. Підлітки з таким самовідношенням зазвичай характеризуються оптимізмом, здатністю до адаптації та здоровими міжособистісними відносинами.

Середнє самовідношення (49%): Більшість підлітків мають середнє самовідношення. Це може свідчити про деяку стабільність у їхньому самосприйнятті, але також є місце для сумнівів, коливань і періодичних змін у самооцінці. Підлітки з середнім самовідношенням можуть мати позитивне ставлення до себе в окремих аспектах життя, але іноді відчувають невпевненість або переживають через певні недоліки або соціальні труднощі.

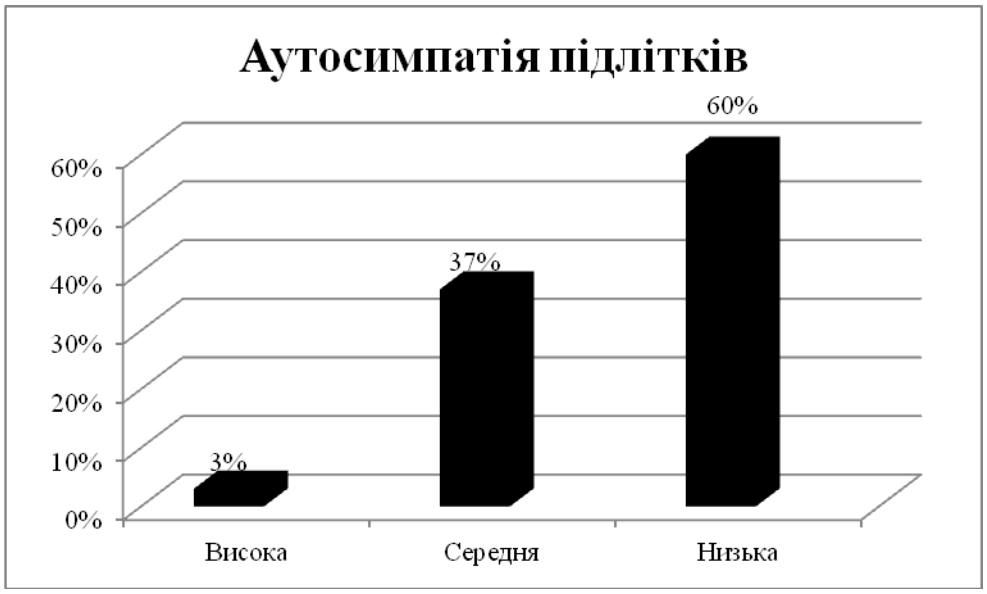
Низьке самовідношення (36%) – може свідчити про проблеми з самооцінкою та внутрішньою невпевненістю. Це може включати відчуття неповноцінності, недовіри до власних можливостей і труднощі у сприйнятті себе. Такі підлітки можуть мати високий рівень тривожності, низьку мотивацію та схильність до депресивних станів, а також частіше переживають негативні емоції.

2.5. Самоповага підлітків

Висока самоповага (10%). Лише 10% підлітків мають високу самоповагу, що свідчить про наявність сильної внутрішньої впевненості та позитивного сприйняття себе. Такі підлітки, як правило, відчувають свою значущість, можуть приймати свої недоліки і досягнення з рівною мірою уваги, а також мають здатність ставити перед собою амбіційні цілі та досягати їх.

Середня самоповага (50%): Більша частина підлітків, а саме 50%, має середній рівень самоповаги. Це свідчить про те, що вони відчувають помірне визнання своїх досягнень і недоліків. Самоповага в цій категорії може змінюватися в залежності від ситуації, соціальних взаємодій або успіхів та невдач. Вони можуть бути схильні до самоаналізу, але, в загальному, мають досить стабільне самовідчуття.

Низька самоповага (40%) – свідчить про серйозні труднощі з прийняттям себе, сумніви у власній цінності і можливостях. Підлітки з низькою самоповагою часто відчувають себе неповноцінними або недостатньо хорошими в порівнянні з іншими, що може призводити до відчуття депресії, тривожності або соціальної ізоляції.



2.6. Аутосимпатія підлітків

Висока аутосимпатія (3%): Лише 3% підлітків мають високу аутосимпатію, що свідчить про рідкісну здатність до сильного самоусвідомлення та прийняття себе, навіть в моменти невдач і труднощів. Вони демонструють велику емоційну зрілість і можуть проявляти теплоту до себе, що допомагає їм справлятися зі стресом, негативними емоціями та критикою.

Середня аутосимпатія (37%): 37% підлітків мають середній рівень аутосимпатії. Це означає, що вони здатні час від часу приймати і підтримувати себе, однак у моменти труднощів або негативних переживань можуть ставити під сумнів свою цінність. Вони можуть шукати підтримку зовні, але при цьому все ж зберігають певну самоповагу та здатність до самоусвідомлення.

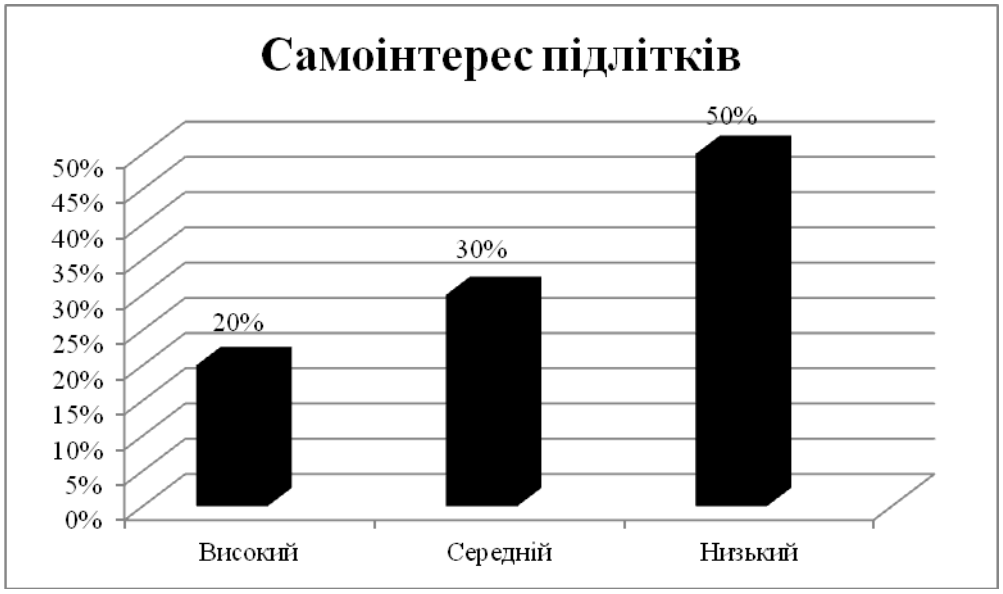
Низька аутосимпатія (60%): 60% підлітків мають низький рівень аутосимпатії. Це вказує на те, що більшість з них мають серйозні труднощі з прийняттям себе. Вони можуть бути схильні до самокритики, часто знецінюють свої досягнення та погано ставляться до своїх недоліків. Це може призвести до почуття безнадійності або депресії в моменти невдач.

2.7. Очікуване ставлення від інших

Високе очікуване ставлення (30%): 30% підлітків очікують від інших високого ставлення до себе. Це може включати очікування поваги, уваги, схвалення або любові з боку однолітків, батьків та інших значущих осіб у їхньому житті. Підлітки з таким рівнем очікувань, ймовірно, відчувають себе достойними позитивного ставлення і мають високу самооцінку, яка сприяє їхнім очікуванням від оточення.

Середнє очікуване ставлення (40%): 40% підлітків мають середнє очікуване ставлення від інших. Це свідчить про збалансовану позицію, коли вони очікують помірного ставлення з боку оточення — зокрема, належної уваги, але без надмірних сподівань. Підлітки з таким рівнем можуть бути реалістами у своїх відносинах, сприймаючи як позитивні, так і нейтральні взаємодії з оточенням.

Низьке очікуване ставлення (30%): 30% підлітків очікують від інших низького ставлення до себе. Це може проявлятися в очікуванні відторгнення, байдужості або навіть агресії. Підлітки з таким рівнем очікувань можуть мати низьку самооцінку, відчувати себе недооціненими або не вартих уваги. Вони можуть мати труднощі в соціальних взаємодіях, що може призвести до соціальної ізоляції або проблем у міжособистісних стосунках.



2.8. Самоінтерес підлітків

Високий рівень самоінтересу (20%): 20% підлітків проявляють високий рівень самоінтересу. Це означає, що ці підлітки мають схильність до фокусування на своїх потребах, бажаннях і інтересах. Вони можуть активно ставити свої інтереси на перший план, бажаючи досягти своїх цілей і задоволення особистих потреб. Це може бути ознакою розвитку високої самооцінки і самовизначення в юному віці.

Середній рівень самоінтересу (30%): 30% підлітків мають середній рівень самоінтересу. Вони можуть поєднувати увагу до власних потреб з урахуванням інтересів інших людей, що свідчить про здатність до балансу між власними бажаннями та соціальними вимогами. Це може бути проявом розвитку соціальної зрілості, коли підлітки навчаються не тільки задовольняти свої потреби, але й враховувати потреби і думки оточення.

Низький рівень самоінтересу (50%): 50% підлітків мають низький рівень самоінтересу, що може вказувати на низьку орієнтацію на власні потреби, наявність труднощів у самовираженні та недостатній рівень усвідомлення своїх бажань і цілей. Це може бути ознакою, що підлітки більше зосереджуються на потребах інших або часто нехтують власними інтересами, що може бути пов'язано з недостатньою самооцінкою або надмірним занепокоєнням про думки та ставлення інших.

Отримані результати щодо самовідношення підлітків можуть мати значний вплив на ставлення до власної сексуальності. Здорове самовідношення, яке включає високі рівні задоволення власним тілом, самоповаги, аутосимпатії, глобального самоставлення і самоінтересу, сприяє позитивному ставленню до сексуальності. Підлітки, які мають впевненість у собі, схильні до здорових сексуальних стосунків і мають змогу відкрито виражати свої бажання та потреби.

Водночас, підлітки з низьким рівнем самоповаги, задоволення тілом або аутосимпатії можуть відчувати труднощі з прийняттям своєї сексуальності, що може призвести до проблем у сексуальному розвитку, створення не

здорових моделей поведінки або підпорядкування своїх сексуальних потреб інтересам інших.

На перевірку даного положення направлений наступний підрозділ нашого дослідження.

2.4. Математичний аналіз отриманих результатів

Останній етап емпіричного дослідження полягав у виявленні взаємозв'язку між уявленнями про власну сексуальність підлітків та їхнім самоприйняттям та задоволеністю тілом. Для цього був застосований метод математичного аналізу – коефіцієнт кореляції Спірмена. Він дає можливість виявити зв'язок між досліджуваними явищами в одній групі. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати математичного аналізу

	Задоволеність тілом	Глобальне самовідношення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення від інших	Самоінтерес
Впевненість	--	0,55	--	--	--	--
Пригніченість	0,49	--	--	--	--	--
Стурбованість	--	--	--	--	--	--
Дозволеність	--	--		--	--	--
Контрацепція	--	--	0,39	--	--	--
Близькість	--	--	--	--	--	--
Функціональність	--	--	--	--	-0,58	--

В результаті математичного аналізу були виявлені певній значимій зв'язки:

1. Пригніченість значимо корелює (r=0.49) із задоволеністю власним тілом. Це означає, що є певна залежність між тим, наскільки підлітки задоволені своїм тілом, і тим, як вони сприймають свою сексуальність.

Така кореляція може вказувати на те, що підлітки, які відчувають більшу незадоволеність своїм тілом, схильні до більшої пригніченості у сприйнятті своєї сексуальності. Іншими словами, негативне ставлення до свого тіла може створювати психологічні бар'єри для прийняття власної сексуальності, що в свою чергу призводить до пригніченості або тривоги щодо сексуальних аспектів свого життя. Це може відображати зв'язок між фізичним самопочуттям і психологічним сприйняттям себе в сексуальному контексті.

З іншого боку, такий зв'язок може також свідчити про те, що пригнічення сексуальності, яке проявляється в труднощах прийняття своєї сексуальної ідентичності, може посилювати незадоволеність своїм тілом. Підлітки, які мають труднощі з прийняттям себе в сексуальному контексті, можуть мати більшу схильність до негативних оцінок свого фізичного вигляду, що стає частиною їхнього загального самосприйняття.

2. Впевненість має значимий кореляційний зв’язок (r=0.55) із глобальним самовідношенням. Це означає, що чим більш упевненим у своїй сексуальності є підліток, тим більш похитивно він сприймає себе загалом, і навпаки — ті, хто має високу самооцінку та позитивне ставлення до себе, зазвичай демонструють вищий рівень впевненості у своїй сексуальності. Глобальне самовідношення визначає загальний рівень самоприйняття, самооцінки та впевненості у собі. Якщо підліток загалом позитивно сприймає себе, йому легше прийняти власну сексуальність як природну частину особистості без надмірних сумнівів або сорому.

Підлітки з високим рівнем самоприйняття зазвичай більш емоційно стабільні та впевнені у своїх почуттях і бажаннях, що допомагає їм легше розуміти та приймати свою сексуальність. Вони менше схильні до почуття провини чи тривоги, пов’язаних із темою сексуальності, оскільки загалом мають стійку самооцінку.

3. Контрацепція значимо корелює (r=0.39) із самоповагою. Це означає, що підлітки з вищим рівнем самоповаги частіше демонструють відповідальне ставлення до власного сексуального здоров’я, зокрема у використанні засобів контрацепції. Підлітки з вищою самоповагою зазвичай більше цінують себе та своє благополуччя, що спонукає їх ухвалювати більш усвідомлені рішення, зокрема щодо захисту свого здоров’я. Вони можуть відчувати більшу відповідальність за власний комфорт і безпеку у сфері сексуальних відносин.

4. Функціональність має значимий зворотній кореляційний зв’язок (r=-0.58) із очікуваним ставленням від інших. Це означає, що чим більше підліток залежить від очікуваного ставлення оточення, тим більше він буде ставитися до сексуальних стосунків просто як до задоволення фізіологічних потреб. Такі підлітки, які очікують від інших позитивного ставлення до себе і в сексуальних стосунках більше схильні оцінювати їх лише з позиції того, що вони повинні приносити задоволення лише їм.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження ставлення підлітків до власної сексуальності виявили низку важливих тенденцій, які свідчать про певні виклики та особливості розвитку сексуальної ідентичності та установок у цьому віці.

1. Низький рівень впевненості у сексуальності. Більшість підлітків мають середній або низький рівень впевненості у своїй сексуальності, що свідчить про невизначеність і сумніви у своїй статевій ідентичності. Це може бути пов'язано з процесом пошуку власної ідентичності, соціальним тиском, відсутністю достатньої підтримки з боку дорослих, а також соціальними стереотипами, що формують страх осуду або відторгнення.

2. Емоційна пригніченість і стурбованість. Підлітки демонструють високий рівень емоційної напруги щодо своєї сексуальності, що може бути

результатом неповної або неправдивої інформації, сумнівів щодо власних змін в тілі та переживань через соціальні стандарти сексуальності.

4. Допустимість сексу без зобов'язань. Більшість підлітків схильні до дозволеності сексу без зобов'язань, що може вказувати на нерозуміння емоційних аспектів сексуальних відносин та вплив соціальних і культурних факторів, зокрема популяризацію легковажних стосунків у масовій культурі.

5. Низька увага до контрацепції та відповідальності. Лише невелика частина підлітків звертає увагу на відповідальне ставлення до сексуальності, зокрема на використання контрацепції. Це може свідчити про недостатню сексуальну освіту, нерозуміння потенційних ризиків та ігнорування відповідальності за своє сексуальне здоров'я.

6. Сексуальність як фізіологічна потреба. Більшість підлітків сприймають сексуальність через призму фізіологічного задоволення, а не як емоційний акт. Це може бути наслідком соціальних стереотипів, зокрема в медіа, де сексуальність часто ідеалізується як приємний, але не обов'язково емоційно глибокий процес.

7. Майже половина підлітків виявляють середній рівень незадоволення своїм тілом, що є частиною процесу адаптації до змін під час статевого дозрівання. Однак для значної частини підлітків (39%) присутня висока або дуже висока незадоволеність, що може свідчити про існування психологічних бар'єрів для прийняття сексуальності, розвиток тривоги та зниження самооцінки.

8. Невелика частина з них має високе самовідношення та самоповагу, в той час як більшість знаходяться в межах середнього рівня. Це вказує на певні труднощі з усвідомленням власної цінності, що може мати вплив на їхню емоційну стабільність та психологічне благополуччя. Підлітки з низьким рівнем самоповаги та самовідношення мають більші ризики щодо розвитку депресивних станів, тривожності та соціальної ізоляції.

9. Більше половини підлітків демонструють низький рівень самоусвідомлення та здатності приймати себе. Це також вказує на наявність

значних труднощів в емоційному розвитку, що може перешкоджати нормальній адаптації до змін у тілі та соціальному середовищі.

Застосування методів математичної статистики показало наступні зв’язки:

1) Кореляційний зв’язок 0,55 свідчить про те, що впевненість у власній сексуальності та загальне позитивне ставлення до себе взаємопов’язані

2) Кореляційний зв’язок 0,39 свідчить про те, що хоча самоповага не є єдиним визначальним фактором у прийнятті рішень щодо контрацепції, вона все ж відіграє важливу роль. Підлітки, які краще ставляться до себе, схильні до більш відповідальної сексуальної поведінки.

3) Кореляційний зв’язок 0.49 свідчить про те, що на ставлення до власної сексуальності у підлітка впливає задоволеність/не задоволеність власним тілом.

4) Зворотній кореляційний зв’язок -0.5 вказує на те, що чим більше підліток очікує, що оточуючі до нього будуть ставитися позитивно, тим вірогідніше, що він буде сприймати секс як засіб отримання задоволення лише для себе.

РОЗДІЛ 3
РОЗВИТОК ЗДОРОВОГО СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ

3.1. Програма розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності

Мета – формування здорового ставлення до власної сексуальності, усвідомлення особистих кордонів, розвиток відповідальної сексуальної поведінки та навичок безпечних стосунків.

Очікувані результати:

1) Підлітки дізнаються, що таке сексуальність та особисті кордони.
2) Навчяться відстоювати свою думку та давати згоду усвідомлено.
3) Дізнаються про безпечний секс та відповідальну поведінку.
4) Навчаться протидіяти тиску та маніпуляціям у стосунках.

1. Вступ.

Вітання та знайомство.

Правила групи: повага, активність, конфіденційність, добровільність.

Вправа «Імена та асоціації».

Мета – створити дружню та відкриту атмосферу в групі. Допомогти учасникам запам'ятати імена один одного. Заохотити розповідь про себе через асоціативні образи.

Хід виконання. Кожен учасник по черзі називає своє ім’я та додає слово або коротку фразу, яка починається з тієї ж літери, що й його ім’я, або асоціюється з ним.

Наприклад:

«Оля – оптимізм»,

«Микита – мрійник»,

«Світлана – сонце».

Це допомагає створити асоціативний зв’язок, який легше запам’ятовується.

Підсумок. Ведучий робить короткий висновок про різноманітність імен та асоціацій, підкреслює, що кожен учасник унікальний і має свій неповторний образ. Заохочує учасників звертатися один до одного за ім’ям протягом зустрічі.

Вправа «Мій символ сексуальності».

Мета – створити комфортну атмосферу, допомогти учасникам усвідомити різні аспекти сексуальності.

Хід виконання вправи.

Матеріали: Роздати кожному учаснику аркуш паперу та набір кольорових олівців, фломастерів або маркерів.

Вступне слово: Поясніть, що сексуальність – це не лише фізична сторона, а й емоційна, психологічна і соціальна. Кожен може бачити її по-своєму.

Роздуми та малювання (7-10 хв).

Роздуми: Попросіть учасників на кілька хвилин подумати над тим, що для них означає сексуальність. Це може бути асоціація з природою, кольорами, символами або навіть певними відчуттями.

Малювання: Завдання – намалювати символ, який відображає їхнє сприйняття сексуальності. Це може бути як реалістичний образ (наприклад, квітка, сонце, метелик), так і абстрактний малюнок.

Письмовий супровід: Заохочуйте написати коротке пояснення або кілька слів про те, чому обрано саме цей символ і що він для них означає.

Обговорення та обмін досвідом (5-7 хв).

Добровільне представлення: Запропонувати учасникам, хто бажає, розповісти про свій символ. Можна почати з того, що кожен коротко назве свій символ і пояснить його значення.

Дискусія: Під час обговорення заохочувати питання та коментарі, щоб кожен міг почути різні погляди на сексуальність. Наголосити, що всі думки є цінними та варто слухати один одного з повагою.

Рефлексія (3-5 хв). Попросити кожного учасника подумати над наступним запитанням: «Що нового я дізнався про себе чи свої переконання під час цієї вправи?»

Можна запропонувати написати короткий підсумок або зробити коротке усне резюме для групи.

Завершити вправу, підкресливши, що сексуальність – це особисте і багатогранне поняття, і що відкритість до самовираження сприяє здоровому сприйняттю себе та інших.

2. Основи сексуальності.

Що таке сексуальність?

Сексуальність – це багатогранне явище, яке охоплює не лише фізичні аспекти, але й психологічні та соціальні виміри. Давайте розглянемо кожен з них окремо.

1. Біологічний аспект

1) Фізичний розвиток – під час підліткового віку організм зазнає численних змін: з’являються первинні та вторинні статеві ознаки, гормональні зміни впливають на тіло, що є природним етапом дорослішання.

2) Функціональні особливості – біологічна сексуальність пов’язана з репродуктивною системою, процесами дозрівання та сексуальними реакціями, які визначають, як ми фізично відчуваємо свою привабливість та сексуальне бажання.

2. Психологічний аспект.

1) Сексуальна ідентичність – це усвідомлення себе як сексуальної особистості, розуміння власних вподобань, орієнтації та емоцій, пов’язаних із близькістю і романтичними стосунками.

2) Емоції та почуття – сексуальність включає широкий спектр емоцій – від почуття симпатії і любові до можливої невпевненості або страху. Самопізнання допомагає визначити, що саме для вас є прийнятним, а що – ні.

3. Соціальний аспект.

Культурні норми та стереотипи – суспільство та культура впливають на наше уявлення про сексуальність через традиції, сімейне виховання, освіту та засоби масової інформації.

Соціальні ролі та очікування – суспільство часто формує певні уявлення про те, як повинна виглядати «правильна» сексуальність, що може впливати на нашу поведінку та рішення у стосунках.

Комунікація та взаємодія – спілкування з однолітками, батьками та вчителями також сприяє формуванню поглядів на сексуальність, допомагаючи визначити, що є нормальним, а що – ризикованим.

Здорова сексуальність vs. Ризикова поведінка.

Здорова сексуальність – це коли:

- Ви усвідомлено ставитеся до своїх емоцій і бажань.
- Ваші стосунки базуються на взаємній згоді, повазі та підтримці.
- Ви дбаєте про своє фізичне та емоційне здоров’я (наприклад, використовуєте захисні засоби та слухаєте власні відчуття).
- Рішення приймаються вільно, без тиску з боку інших.

Ризикова поведінка у сфері сексуальності характеризується:

- Відсутністю усвідомлення наслідків, що може призвести до небажаних ситуацій.
- Впливом тиску з боку однолітків або інших осіб, коли рішення приймаються не з власної волі.
- Недостатнім дотриманням заходів безпеки (наприклад, незахищеним сексом), що може мати негативні наслідки для фізичного та емоційного здоров’я.
- Ігноруванням власних почуттів та меж, що може вплинути на самооцінку та майбутні стосунки.

Вправа «Міфи та факти».

Мета – розвіяти стереотипи про сексуальність.

Хід виконання вправи:

Матеріали. Підготувати картки або папірці з надрукованими твердженнями про сексуальність. Твердження повинні бути різного характеру: деякі – міфи, інші – факти.

Пояснити, що в сучасному суспільстві існує безліч інформації, яка не завжди відповідає дійсності. Розказати, що основне завдання – обговорити кожне твердження, визначити, чи є воно міфом або фактом, і обґрунтувати свою думку.

Читання та обговорення. Роздати кожній групі або парі набір карток з твердженнями. Учасники спільно обговорюють кожну картку, вирішуючи, чи є це твердження міфом чи фактом.

Презентація результатів (7 хв). Обговорення у великій групі: Запропонувати представникам кожної групи по черзі озвучити свої висновки щодо одного або декількох тверджень.

Фасилітація дискусії. Ведучий корегує або доповнює відповіді, надаючи додаткову інформацію, якщо це необхідно, та роз’яснює, чому певні твердження є міфами або фактами.

Рефлексія та підсумок (5 хв). Попросити кожного учасника подумати, який міф він сприймав як правду, і який факт став для нього новиною. Нехай кожен учасник напише коротке повідомлення або поділиться усно, що він дізнався під час вправи і як це може вплинути на його подальше ставлення до теми сексуальності.

3. Кордони, згода та повага.

1. Поняття особистих кордонів.

- Особисті кордони – це невидимі лінії, які визначають, що для вас є прийнятним, а що – ні. Вони охоплюють:

- Фізичні кордони: Ваше тіло, простір, який ви вважаєте своїм. Наприклад, ви маєте право вирішувати, хто і коли може торкатися вас.

• Емоційні кордони: Ваші почуття, емоції та особисті переживання. Ви маєте право не розкривати всю особисту інформацію, якщо відчуваєте дискомфорт.

• Психологічні кордони: Ваші думки, переконання та внутрішній світ. Це означає, що ви маєте право відстоювати свої погляди і вимагати поваги до них.

• Особисті кордони допомагають вам визначити, як спілкуватися з іншими і які стосунки для вас прийнятні. Розуміння своїх кордонів – це перший крок до формування здорових і безпечних стосунків.

2. Як сказати «Ні» без почуття провини?

• Відмова – це ваш основний інструмент захисту особистих кордонів. Важливо пам’ятати, що:

• Сказати «Ні» – це ваше право. Ви маєте право відмовитися від будь-яких дій, які викликають у вас дискомфорт чи суперечать вашим переконанням.

• Немає потреби виправдовуватися. Ваше «Ні» – достатньо. Не потрібно пояснюватися чи просити вибачення за свої відчуття.

Практичні підходи до відмови:

1) Використовуйте чіткі та короткі фрази, наприклад, «Ні, дякую», «Мені це не підходить».

2) Говоріть впевнено, дотримуючись зорового контакту.

3) Якщо відчуваєте тиск, згадайте, що ваше «Ні» має силу, і що будь-які спроби порушити ваші кордони – це неповага.

4) Важливо практикувати ці навички, щоб з часом говорити «Ні» стало природним і не супроводжувалося почуттям провини.

3. Що таке згода і як її розпізнати?

• Згода – це вільне, свідоме і явне підтвердження бажання брати участь у певній дії, особливо коли мова йде про інтимні стосунки. Основні принципи згоди:

• Активність: Згода має бути даною активно – чітким «так», а не просто відсутністю «ні».

• Інформованість: Обидві сторони повинні розуміти, що саме відбувається, і бути обізнаними про можливі наслідки.

• Взаємність: Згода повинна бути спільною і добровільною для всіх учасників. Якщо хтось відчуває тиск, вона втрачається.

• Реверсивність: Згоду можна відкликати в будь-який момент. Якщо одна зі сторін змінює свою думку, це потрібно поважати.

Як розпізнати згоду:

1) Чітке висловлення бажання: «Так», «Я згоден/згодна».

2) Відсутність будь-яких ознак тиску, страху чи незручності.

3) Підтвердження словесних чи невербальних сигналів: погляд, усмішка, жест.

4) Якщо є сумніви – краще запитати: «Ти справді хочеш це?», «Все добре?».

Вправа «Червоні, жовті, зелені лінії».

Мета – допомогти підліткам усвідомити власні кордони у стосунках.

Матеріали: великі аркуші паперу або фліпчарт із трьома зонами, позначеними кольорами:

1) Червона зона – неприйнятно, кордони порушуються.

2) Жовта зона – ситуації, які потребують додаткового обговорення або умов, залежно від контексту.

3) Зелена зона – повна згодність, відчуття комфорту.

Правила. Наголосити, що в процесі обговорення немає правильних чи неправильних відповідей – лише власні відчуття та сприйняття кожного учасника. Пояснити, що всі думки та емоції важливі і заслуговують на повагу. Розказати учасникам, що особисті кордони – це внутрішні лінії, які допомагають визначити, що для них є прийнятним у спілкуванні та стосунках. Пояснити значення кожного кольору:

• Червоний: те, що абсолютно неприйнятно і порушує ваші особисті межі.

• Жовтий: ситуації, які можуть бути прийнятними за певних умов або вимагають уточнення.

• Зелений: те, що ви відчуваєте як комфортне та прийнятне.

Індивідуальна робота (10 хв). Запропонувати кожному учаснику подумати над кількома життєвими ситуаціями або взаємодіями (це можуть бути як реальні, так і гіпотетичні), що стосуються фізичних або емоційних меж. Попросити їх на аркуші або у зошиті записати кожну ситуацію поруч із вибраним кольором. Наприклад:

1) «Невідповідне запрошення до особистої розмови незнайомця» – Червоний.

2) «Обійми з близьким другом» – Зелений.

3) «Розмови про особисте життя у великій компанії» – Жовтий (залежно від контексту).

Групове обговорення (10-12 хв). Розділити учасників на малі групи (3-4 особи) для обговорення своїх виборів. Кожен може поділитися одним або двома прикладами, пояснивши, чому він відносить ситуацію до певної категорії. Заохочуватие учасників задавати питання один одному:

1) «Що саме змушує тебе відчувати дискомфорт у цій ситуації?»

2) «Які умови могли б змінити твою оцінку цієї ситуації?»

Рефлексія та підсумок (5 хв). Провести загальне обговорення у великій групі. Запитати:

1) Чи змінилися у когось погляди після обговорення з групою?

2) Які ситуації викликали найбільше суперечок і чому?

4. Безпечна сексуальність (30 хв).

1. Ризики незахищених статевих контактів.

• Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) – незахищені контакти можуть призвести до зараження ВІЛ, хламідіозом, гонореєю, сифілісом, герпесом, вірусом папіломи людини та іншими інфекціями.

- Небажана вагітність – без використання ефективних засобів контрацепції існує ризик незапланованої вагітності, що може мати далекосяжні наслідки як для молодої людини, так і для її сім'ї.
- Психологічні наслідки – фізичні наслідки часто супроводжуються емоційним стресом, почуттям провини чи сорому, що може вплинути на самооцінку та майбутні стосунки.

2. Методи контрацепції та їх ефективність.

1) Презервативи:

- Захищають від небажаної вагітності та більшості ІПСШ, якщо використовуються правильно.
- Єдиний бар'єрний метод, який забезпечує додатковий захист завдяки фізичній перешкоді для передачі інфекцій.

2) Гормональні методи:

- Оральні контрацептиви, гормональні пластирі, ін'єкції – ефективно запобігають вагітності при правильному застосуванні.
- Не захищають від інфекцій, тому їх часто комбінують з бар'єрними методами.

3) Внутрішньоматкові засоби (спіралі):

- Забезпечують довгостроковий захист від вагітності.
- Мають високий рівень ефективності, але не впливають на захист від ІПСШ.

4) Інші методи (діафрагми, капсули) – використовуються як додатковий або альтернативний засіб, проте ефективність може бути нижчою в порівнянні з іншими методами.

Наголошення: Жоден метод не гарантує 100% захисту, тому важливо ретельно ознайомитися з інструкціями та, за можливості, комбінувати кілька засобів для досягнення максимальної ефективності.

3. Психологічна підготовка до першого досвіду.

1) Самопізнання і усвідомлення власних почуттів – важливо розібратися в своїх бажаннях, страхах і очікуваннях. Визначте, чи готові ви до інтимної близькості як фізично, так і емоційно.

2) Комунікація з партнером – обговоріть взаємні очікування, межі та умови. Згода має бути вільною, активною і взаємною – вона може бути відкликана в будь-який момент.

3) Інформованість – дізнайтеся про методи контрацепції, можливі ризики та шляхи їх мінімізації. Консультації з фахівцями (психологом, сексологом, лікарем) можуть допомогти краще підготуватися.

4) Наявність підтримки – розмова з довіреними дорослими чи старшими друзями може надати додаткову впевненість у прийнятті рішень. Підготуйтеся до можливих емоційних реакцій і знайте, що ваша реакція – це нормально.

Вправа «Міфи про контрацепцію»

Мета – дати правильну інформацію про контрацепцію.

Матеріали – картки або аркуші з різними твердженнями про контрацепцію. Твердження можуть бути як міфами (наприклад, «Прерваний статевий акт – надійний метод контрацепції») так і фактами (наприклад, «Презервативи захищають від ІПСШ і небажаної вагітності при правильному використанні»).

Роздати картки невеликим групам або парам, залежно від організації роботи. Суть завдання – обговорити кожне твердження і визначити, чи є воно міфом чи фактом, а також обґрунтувати свій вибір. Наголосити, що метою є критичний аналіз інформації, а не оцінювання особистих переконань.

Робота в групах (10 хв). Учасники в малих групах обговорюють отримані твердження.

Завдання – для кожної картки визначити, чи є вона міфом чи фактом, і записати свої аргументи.

Презентація результатів (7 хв). Кожна група представляє свої висновки по одному чи декільком твердженням перед усією групою.

Ведучий ставить додаткові питання:

1) «Які твердження здалися вам найбільш суперечливими?»

2) «Що змусило вас змінити свою думку про певне питання?»

За необхідності, ведучий корегує інформацію, уточнюючи, чому певне твердження є міфом або фактом, використовуючи перевірені дані.

Рефлексія та підсумок (5 хв). Запропонувати кожному учаснику подумати над наступними питаннями:

1) «Який міф про контрацепцію вас здивував?»

2) «Що нового ви дізналися сьогодні?»

Вправа «Як сказати «Ні».

Мета – навчити учасників висловлювати свої межі та відмовлятися від небажаних дій.

1. Вступне обговорення. Запитати у групи:

1) Чому людям буває складно сказати «Ні»?

2) У яких ситуаціях вони відчували дискомфорт, відмовляючи?

3) Що вони відчували після того, як сказали або не змогли сказати «Ні»?

2. Міні-лекція про особисті кордони (5 хв).

Пояснити, що кожна людина має право визначати свої кордони та очікувати, що інші їх поважатимуть. Поговорити про поняття згоди у стосунках (наприклад, «Згода – це завжди активне, добровільне і усвідомлене «Так»). Розглянути, що відмова може бути вербальною («Ні, мені це некомфортно») або невербальною (відвертання, дистанція, напружена поза).

3. Практична частина – рольові ігри (15 хв).

Ситуації для програвання (приклади):

1) Хтось наполягає на поцілунку чи дотиках, а вам це неприємно.

2) Партнер тисне, щоб ви зробили те, до чого не готові, і каже: «Якщо любиш, то зробиш».

3) Друзі жартома штовхають вас на експериментальний досвід, мовляв: «Та це ж нічого такого».

4) Хтось наполегливо просить «дати шанс» у романтичних стосунках, а ви не зацікавлені.

Завдання:

1) Розбийте учасників на пари або малі групи.

2) Один грає того, хто тисне, інший – того, хто має відмовити.

3) Завдання того, хто відмовляє: сказати «Ні» впевнено, без агресії та виправдань.

Після кожної сцени обговоріть:

1) Як почувалися учасники в кожній ролі?

2) Що було ефективним у відповіді?

3) Як можна було відмовити ще впевненіше?

4. Обговорення та висновки (5 хв)

Запитайте в учасників:

1) Що було найскладнішим у відмові?

2) Які способи сказати «Ні» вони візьмуть із собою?

3) Як вони можуть застосовувати ці навички у реальному житті?

4) Нагадайте, що їхні особисті кордони – це їхня зона відповідальності, і вони мають повне право їх захищати.

5. Підсумки та рефлексія (20 хв).

Вправа «Що я беру з собою?»

Мета – закріпити отримані знання.

Кожен учасник називає одну важливу думку, яку вони винесли з тренінгу.

Підсумкове слово тренера.

3.2. Психолого-педагогічні рекомендації вчителям та батькам підлітків для формування у них здорової сексуальної поведінки

Формування здорової сексуальної поведінки підлітків – це комплексний процес, який потребує співпраці сім'ї, школи та суспільства, а також уваги до фізичного, психологічного та соціального розвитку дитини.

1. Створення відкритого та довірливого середовища.

1) Підтримуйте відкритий діалог без осуду та критики.

2) Виявляйте терпіння та готовність відповідати на запитання підлітків.

3) Формуйте довіру, щоб підлітки могли звертатися з питаннями щодо стосунків та сексуальності.

2. Надання науково обґрунтованої інформації.

1) Використовуйте достовірні джерела інформації щодо статевого розвитку та здоров'я.

2) Навчайте підлітків критично оцінювати інформацію з Інтернету та соцмереж.

3) Пояснюйте фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти сексуальної поведінки.

3. Формування відповідального ставлення до власного тіла та здоров'я.

1) Навчайте підлітків принципам особистої гігієни та безпечної сексуальної поведінки.

2) Інформуйте про засоби контрацепції та профілактику інфекцій, що передаються статевим шляхом.

3) Розвивайте навички самоповаги та турботи про власне здоров'я.

4. Виховання емоційної культури та навичок здорових стосунків.

1) Навчайте розрізняти здорові та токсичні стосунки.

2) Формуйте повагу до особистих кордонів інших людей та власних меж.

3) Підтримуйте розвиток емоційного інтелекту, емпатії та відповідальності.

5. Попередження ризикованої сексуальної поведінки.

1) Обговорюйте ризики ранніх сексуальних стосунків, зокрема їх вплив на емоційний стан та майбутнє життя.

2) Навчайте підлітків технікам асертивної поведінки для захисту власних кордонів.

3) Розглядайте питання сексуального насильства та механізми захисту.

6. Співпраця між батьками та вчителями.

1) Проводьте спільні тренінги та лекції для підлітків, батьків та педагогів.

2) Обговорюйте індивідуальні труднощі підлітків у неформальному середовищі.

3) Залучайте до співпраці шкільних психологів та соціальних педагогів.

Висновки до третього розділу

Програма розвитку здорової сексуальності для підлітків спрямована на формування відповідального ставлення до власної сексуальності, усвідомлення особистих кордонів, розвиток навичок безпечної поведінки та запобігання ризикованій сексуальній активності. Завдяки інтерактивним методам навчання, таким як групові обговорення, рольові ігри та творчі завдання, підлітки отримують змогу розширити свої знання про сексуальність, критично оцінювати соціальні впливи та стереотипи, а також формувати здорове уявлення про себе.

Таким чином, реалізація програми сприяє формуванню у підлітків свідомого, безпечного та відповідального ставлення до власної сексуальності, що є важливим чинником їхнього гармонійного особистісного розвитку.

Формування здорової сексуальної поведінки підлітків є спільною відповідальністю батьків, вчителів та суспільства загалом. Відкритий і довірливий діалог, побудований на повазі та науково обґрунтованій інформації, допомагає підліткам розвинути усвідомлене ставлення до

власного тіла, відповідальність у міжособистісних стосунках і здатність робити обґрунтовані вибори. Освітні програми мають сприяти розвитку емоційної грамотності, критичного мислення та навичок самозахисту, що є ключовими чинниками профілактики ризикованої поведінки. Спільна робота педагогів і батьків у цьому напрямку сприятиме гармонійному розвитку підлітків, їх емоційному благополуччю та формуванню здорових і відповідальних стосунків у дорослому житті.

ВИСНОВКИ

Отримані в ході дослідження результати дали підстави зробити наступні висновки:

1. Сексуальність є складним і багатогранним елементом людської природи, який впливає на психічний та соціальний розвиток особистості. Вона охоплює не лише біологічні, але й психологічні, соціальні та культурні аспекти, які формують ставлення людини до власного тіла, статевої ідентичності та міжособистісних зв'язків. За сучасними підходами, сексуальність можна вивчати через поєднання медико-біологічних, соціокультурних і психологічних факторів, що дає змогу врахувати як фізіологічні, так і когнітивно-емоційні аспекти сексуального життя.

2. Формування сексуальності в підлітковому віці є складним і багатоаспектним процесом, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні чинники. Підлітки, які отримують підтримку від дорослих, можуть пройти цей період з позитивним сприйняттям себе та здоровими уявленнями про сексуальність. Важливу роль у цьому відіграють освітні та профілактичні програми, що сприяють формуванню відповідального ставлення до власної сексуальності.

3. Ставлення підлітків до своєї сексуальності формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Тому важливо створити сприятливе середовище, де підлітки отримуватимуть достовірну інформацію, підтримку від батьків та педагогів, а також можливість безпечно досліджувати свою ідентичність і будувати здорові стосунки.

4. Особливості ставлення підлітків до власної сексуальності полягають в тому, що підлітки переживають труднощі у прийнятті своєї сексуальності через відсутність відповідної інформації, соціальні стереотипи, психологічні фактори, а також через недостатню підтримку з боку дорослих. Це

підкреслює важливість просвітницької роботи та створення середовища, яке сприяє відкритим, здоровим дискусіям про сексуальність.

Результати діагностики свідчать про те, що більшість підлітків мають утилітарне ставлення до сексу та недостатньо розуміють емоційні та соціальні аспекти сексуальних відносин. Це підкреслює необхідність покращення сексуальної освіти, особливо в контексті емоційної та соціальної відповідальності, контрацепції та близькості у сексуальних відносинах.

5. Невдоволення своїм тілом є важливим чинником, який значною мірою впливає на формування самосприйняття підлітків та їх ставлення до сексуальності. Близько половини підлітків демонструють середній рівень незадоволення своїм тілом, що є частиною процесу адаптації до змін під час статевого дозрівання. Проте для значної частини підлітків характерне високе або дуже високе незадоволення, що може свідчити про психологічні перешкоди у прийнятті власної сексуальності, розвиток тривоги та зниження самооцінки.

Лише невелика кількість з них має високий рівень самоповаги та самовідношення, в той час як більшість перебуває на середньому рівні. Це свідчить про труднощі в усвідомленні власної цінності, що може впливати на емоційну стабільність і психологічне благополуччя. Підлітки з низьким рівнем самоповаги та самовідношення більш схильні до депресії, тривожності та соціальної ізоляції.

Більше половини підлітків демонструють низький рівень самоусвідомлення та здатності приймати себе. Це також вказує на значні труднощі в емоційному розвитку, які можуть перешкоджати нормальній адаптації до фізичних і соціальних змін.

Результати діагностики та кореляційного аналізу показали, що гіпотеза дослідження про те, що для підлітків характерне не стабільне ставлення до власної сексуальності, яке зумовлене особливостями самоставлення та задоволеності власним тілом – підтвердилася.

6. Нами складена програма розвитку здорового ставлення підлітків до власної сексуальності. Дана програма сприяє усвідомленню учасниками того, що сексуальність охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти, а також вчить їх розпізнавати та протидіяти тиску і маніпуляціям у стосунках. Учасники здобувають важливі навички, такі як вміння чітко висловлювати свою згоду або незгоду, підтримувати повагу до власних та чужих кордонів, а також ухвалювати усвідомлені рішення щодо власного тіла та інтимних взаємин.

Розглянуті в межах програми теми, зокрема концепція здорової сексуальності, відповідальна поведінка та важливість комунікації у стосунках, допомагають підліткам краще розуміти власні потреби та почуття. Окремий акцент зроблено на запобіганні ризикованій поведінці, що може мати негативні наслідки для фізичного та емоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Тлумачний словник-довідник із медичної психології. Д.: РВВ ДНУ, 2009. 80 с.

2. Аршава І. Ф. Філіпчева Г. О. Тлумачний словник-довідник із медичної психології. Д.: РВВ ДНУ, 2009. 80 с.

3. Базика Є. Л. Психологія сексуальності (Конспект лекцій): методичне видання для студентів усіх форм навчання напряму підготовки 0301 Соціально-політичні науки, спеціальності «Психологія» [Друк] / Укл.: Є.Л.Базика Миколаїв, 2015. 134 с.

4. Боровська Т. В., «Сексуальна освіта: сучасні виклики та перспективи», Журнал «Український медичний часопис», № 4 (2017), с. 10-12.

5. Бочелюк В. Й., Черепєхіна О. А. Психологія сексуальності: навч.посіб. К. : «Видавничий дім «Скіф»«, 2020. 312 с.

6. Гришко А. А. Особенности переживаний полоролевой идентичности девочек-подростков, страдающих ювенильными маточными кровотечениями. *Вісник Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Психологія.* 2006. № 718. С. 142–145.

7. Гришко А. А. Особливості акцентуацій характеру у дівчат-підлітків з порушеннями статевого розвитку та менструальної функції. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип.15. Ч.1. С. 38–46.

8. Гришко А. А. Психологічні аспекти порушень репродуктивної функції у підлітковому віці. *Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Серія: Соціальна філософія, психологія*. 205. Вип. 2(23). С. 215–222.

9. Гришко А. А., Левенец С. А., Беляева Е. Э. Полоролевые аспекты нарушений менструальной функции в подростковом возрасте. *Науковий*

вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки». 2018. Вип. 1, Т. 2. С. 178–183.

10. Денисова І. В. Психосексуальний розвиток підлітків в сучасному світі.The 7th International scientific and practical conference "*Science, society, education: topical issues and development prospects*"(June 7-9, 2020) SPC "Sci-conf. com. ua", Kharkiv, Ukraine. 2020. 1023 p.

11. Діденко С. В. Психологія сексуальності: підручник. К. : «Академвидав», 2009. 304 с.

12. Дрозд І. Освіта про сексуальність як чинник здоров'я дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2019. Вип. 9. С. 4-7

13. Запорожан В. М. Акушерство та гінекологія. Одеса: Одеський медичний університет, 205. Т.1. 471 с.

14. Зубар Н. В. «Сексуальна освіта для підлітків: посібник для батьків та педагогів», Київ: «Український інститут охорони здоров'я матери та дитини», 2020. 231 с.

15. Калугіна Т. Сучасний підхід до сексуальної освіти підлітків. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету*. 2017. Вип. 62. С. 187-191.

16. Католик Г. В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях. Вид. 2-ге, доповнене. Львів: Видавництво Астролябія, 2012. 311 с.

17. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості. Тернопіль: Навчальна книга Богдан. 2011. 400 с.

18. Ковалець Ю. К. Наслідки впливу маскулінної культури на становлення жіночої самоідентичності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Видавництво «Плай» Прикарпатського університету*. 2016. Вип. 6. Ч.1 С. 210–220.

19. Кочарян А. С. Личность и половая роль. Харьков: «Основа», 1996. 127 с.

20. Кочарян А. С., Фролова Е. В. Особенности структуры симптомокомплекса маскулинности/фемининности у женщин при синдроме межличностной зависимости. *Український вісник психоневрології. Харків: ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України»*. 207. Том 15. Вип. 1 (50). С. 195–196.

21. Кравець В. П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та ґендерні особливості: Монографія. Тернопіль:ТНПУ, 2008. 476 с.

22. Кравченко І. Сучасні проблеми сексуальної освіти підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. Вип. 8(78). С. 62-69.

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

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

25. Морозова О. І. Методика «Blacky Pictures» для дослідження особливостей психосексуального розвитку дорослих та дітей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 6. С.11-16.

26. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. К.: Вид-во Фенікс.: 2013. 460 с.

27. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : посібник. К. : Академвидав, 2003. 448 с.

28. Орбан-Лембрик Л. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С.12-19.

29. Поспєлова С. В. Особливості гендерної соціалізації дівчат з різними типами статеворольових моделей. *Вісник Одеського національного*

університету імені Мечнікова. Серія: «Психологія». 2014. Т.9, Вип.1 (31). С. 262–269.

30. Практична психологія. Старший дошкільний вік. Упоряд. О.А. Атемасова. Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 176 с.

31. Психологічні аспекти сексології : навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 96 с.

32. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Редагування та упорядкування О. В. Федик. Івано-Франківськ: Плай, 2010. 159 с.

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

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

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

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

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

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

39. Смахтина Н. А. Концептуализация инфантильной сексуальности в телесно-ориентированной психотерапии. Вісник *Харківського національного*

університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2009. Вип. 41. № 842. С. 307−312.

40. Смахтина Н. А. Развитие зрелой сексуальности: анализ проблемы. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень*. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка». К.: Гнозис, 2009. Вип. 1. С. 85−89.

41. Смахтіна Н. О. Особливості організації психосексуальної сфери особистості дівчат-підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2009. Т. 14, вип. 6. С. 97−103.

42. Смахтіна Н. О. Соціокультурні трансформації сексуальної поведінки сучасних жінок. *Проблеми загальної та педагогічної психології.: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. К., 2009. Т. XI, ч. 5. С. 347−354.

43. Смахтіна Н. О. Структура жіночої сексуальності. *Вісник Одеського національного університету*. Серія «Психологія». 2009. Т. 14, вип. 18. С. 138−145.

44. Шиколенко Т. І. Вплив сім'ї на становлення образу «Я» у дітей. *Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць*. Херсон, В.С., 2007. С. 236-239.

45. Шиян О. Проблема сексуальної освіти в Україні: стан та перспективи. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 2(41), С. 140-144.

46. Якубова Л. А. Особливості формування статевої культури підлітків. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2012. № 6. С.196–200.

47. Якубовська І. О. Особливості сексуального виховання підлітків в Україні. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: збірник наукових праць*. 2016. Вип. 48. С. 238-243.

48. Якубовська І. О. Сучасні підходи до сексуального виховання підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2017. Вип. 15 (62). С. 114-120.

49. Baranowska B. & Pluta O. The use of the internet in seeking sexual knowledge among adolescents and young adults: A literature review. Journal of Education, Health and Sport. 2019. 9(5). P. 120-133.

50. Bering Jesse. Perv: The Sexual Deviant in All of Us. SA, 2013. 28. Carroll J. Sexuality Now: Embracing Diversity. 2 edition. Thomson Wadsworth, 2006. 745 p

51. Bounoua N. & Benmohammed K. Cybersex addiction in adolescents and young adults: A literature review. Journal of Addictions Nursing. 2019. 29(3). 197-202.

52. CDC. Sexually transmitted disease surveillance 2019. Centers for Disease Control and Prevention. 2021.

53. Choukas-Bradley S. & Giletta M. Emerging trends in adolescent sexuality and their implications for adolescent health. Current Opinion in Psychology. 2019. 25. 1-5

54. Cook-Craig P. G. & Sabella D. The impact of sex education on adolescent sexual behavior: A review of the literature. The Journal of School Nursing. 2015. 31(6). 410-419

55. Crooks R.L., Baur K. Our Sexuality. Wadsworth Publishing. 2010. 704 p. 30. McAnulty Richard D., Burnette M. Michele. Sex and Sexuality. Praeger Perspectives. 2006. 982 p.

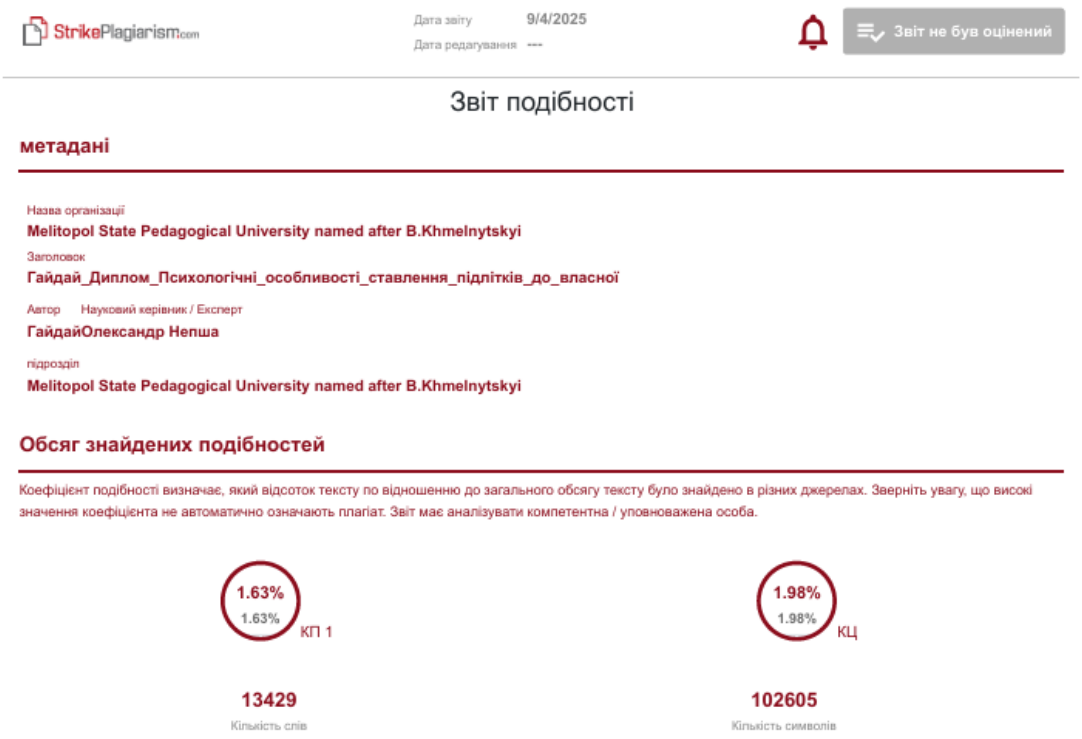
56. Gallagher K. M. & Marcell A. V. School-based strategies to reduce sexual risk behaviors: A review of the literature. Journal of Adolescent Health, 2015. 56(1). 3-13.

57. Ivanova O., Eichhorn S., & Schmalz K. Sex education and sexual behavior among young adults in Germany: Results of a representative survey. BMC Public Health. 2019. 19(1). P. 1-11.

58. Kaplan H. S., Sexual Desire Disorders: Dysfunctional Regulation of Sexual Motivation. N.Y., USA: Routledge, 1995, 352 p.

59. Karkazis K., & Ferguson A. D. Reproductive health education and sexual health literacy in adolescents. Current Opinion in Pediatrics. 2019. 31(4). 503-507.

60. Nuzzo E., Wusk M. A. & Khan M. R. Technology-based interventions for sexual health promotion: A systematic review. AIDS and Behavior. 2019. 23(6). 1416-1437.



StrikePlagiarism.com

Дата звіту 9/4/2025
Дата редагування ---

Звіт не був оцінений

Звіт подібності

метадані

Назва організації
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi
Заголовок
Гайдай_Диплом_Психологічні_особливості_ставлення_підлітків_до_власної
Автор Науковий керівник / Експерт
ГайдайОлександр Непша
підрозділ
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

1.63%
1.63%
КП 1

13429
Кількість слів

1.98%
1.98%
КЦ

102605
Кількість символів