

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Взаємозв'язок сексуального благополуччя та гендерної ідентичності жінок**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-221 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Соколової А.А.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
д.психол.н., проф.,  
Лисенко І.П.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

\_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

\_\_\_\_\_ к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ—2024**

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ У ЖІНОК</b>	<b>8</b>
<b>1.1. Поняття сексуального благополуччя у жінок та його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології</b>	<b>8</b>
<b>1.2. Особливості параметрів сексуального благополуччя у жінок</b>	<b>18</b>
<b>1.3. Поняття гендерної ідентичності у жінок</b>	<b>24</b>
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК</b>	<b>34</b>
<b>2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки</b>	<b>34</b>
<b>2.2. Методи і методики дослідження</b>	<b>36</b>
<b>РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК</b>	<b>45</b>
<b>3.1. Аналіз даних: основні висновки дослідження</b>	<b>45</b>
<b>3.2. Розробка тренінгу корекційних заходів для покращення сексуального благополуччя жінок</b>	<b>50</b>
<b>3.3. Перевірка та підтвердження емпіричних висновків</b>	<b>61</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>69</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>72</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** Питання сексуальності було у різних наукових дискурсах - філософському, біологічному, науковому, соціологічному, медичному, психологічному тощо.

Примітно, що впродовж багатьох десятиліть, аж до середини 20-го століття культурної та наукової перспективи, вивчення сексу та людської сексуальності було фактично заборонено з культурної та наукової точок зору. У медичних дослідженнях вивчалися переважно патологічні аспекти проблеми.

В статті Кононенко А.О. показано, що існує певний дефіцит психологічних досліджень, присвячених феноменам сексуального здоров'я, сексуального задоволення особистості. Стверджується, що у загально психологічному контексті сексуальність є складним, багатоаспектним, міждисциплінарним, унікальним для кожної людини утворенням, яке проявляється не тільки в міжстатевих відносинах і призначене не тільки для продовження роду, але сексуальність людини визначається як задоволення фізіологічних, соціальних, психологічних потреб людини. Важливими сучасними тенденціями в дослідженні сексуальності людини є те, що зміна ставлення до тіла в сучасних культурах у бік більшого інтересу до нього сприяє більшому інтересу до емоційності, що підвищує цінність саморозкриття і користь емоційної чутливості у міжособистісних відносинах; емансипація, зміни статево-рольових норм і гендерних стереотипів роблять проблемними певні традиційні уявлення про природу сексуальності і в той же час сприяють розвитку різних стилів сексуального життя і розвитку індивідуальності особистості (1).

Феномен сексуальності охоплює особливу сферу індивіда, і його вивчення в рамках психології почалося відносно недавно.

Нині психологічні теорії та науково-прикладні дослідження доповнюються інтимно-особистісними темами, і в цьому контексті актуальним стає аспект визначення особистісних параметрів сексуальної реалізації сучасної жінки.

У зв'язку з цим сензитивність сексуальності потребує детального вивчення індивідуально-психологічних особливостей жіночої сексуальності, що призведе до профілактичних заходів щодо подолання інфантильних комплексів жіночого психосексуального розвитку і надалі дозволить розробити корекційні програми.

Феномен сексуальності людини вчені досліджували в зарубіжній і вітчизняній науковій літературі. Зокрема, розкрито: біологічний аспект (J. Pfaus, L. Scerkowski); медичний і сексологічний (С. Григорян, І. Гурвич, В. Кришталь та інші); філософський і соціокультурний (S. Ainsworth, R. Baumeister, S. Kern та інші); загальнопсихологічний (В. Гупаловська, С. Діденко, Дж. Мани, Б. Мартель, Н. Стрілець та інші); статеві та гендерні стосунки (С. Бем, Ш. Берн, Дж. Мани, О. Кочарян та інші); сексуальні установки (В. Гупаловська, Н. Стрілець, П. Хубер та інші); любов і сексуальність (Е. Берн, Е. Гідденс, Б. Мартель та інші).

Останні напрацювання 2018 – 2023 рр. українських науковців присвячено дослідженням: особливостей сприйняття тілесності і сексуальних установок жінок (Т. Зозуль) [11]; сучасних підходів вивчення проблеми сексуальності (А. Кононенко) [14]; трансформації сексуальних цінностей у сучасній Україні (В. Кравець) [15]; особливостей типу прив'язаності у сприйманні романтичних стосунків чоловіків і жінок (З. Крижановська, К. Бабак) [16]; типів індивідуального еротичного коду в жінок (К. Седих, Т. Зозуль) [20]; психотехнологій у роботі зі сексуальністю (О. Федик) [22]; особливостей сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових категорій (Л. Свиридова, Е. Крайніков) [19].

Водночас закордонні вчені зосередили свою увагу на вивченні: сексуального функціонування пізнього підліткового віку та молодих людей у стосунках (Е. Byers and al.) [26]; сексуальної функції та психічного здоров'я іранських вагітних жінок під час пандемії COVID-19 (F. Effati-Daryani and al.) [28]; соціально-культурних факторів жіночого сексуального бажання і сексуального задоволення, інтуїції (М. Evensen) [29]; особливостей випадкового сексу (Е. Fernández and al.) [32]; емпіричних моделей

сексуальності (S. Gangestad and al.) [35]; особливостей сексуального задоволення серед пар, ролі орієнтації прихильності та сексуальних мотивів (A. Gewirtz-Meydan and al.) [36]; жіночого сексуального задоволення та сексуальної ідентичності (L. Holt and al.) [38]; сексуального нарцисизму (V. Klein and al.) [40]; біо-психо-соціальних факторів, які впливають на сексуальну самооцінку жінок (R. Potki and al.) [46]; психосоціальних і поведінкових аспектів жіночого сексуального задоволення (J. Reis and al.) [47]; гендерних відмінностей у зв'язку між сексуальним задоволенням і якістю життя (K. Stephenson and al.) [53]; впливу особистих і партнерських рис на сексуальність (J. Velten and al.) [56].

Незважаючи на велику кількість напрямків та аспектів дослідження цієї проблематики, бракує психологічних досліджень, які б визначали психологічні особливості сексуального благополуччя жінок.

**Об'єкт дослідження** – особливості сексуальності жінок.

**Предмет дослідження** – особливості сексуального благополуччя в залежності від гендерної ідентичності жінки .

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити взаємозв'язок сексуального благополуччя та гендерної ідентичності жінок.

**Завдання роботи:**

1. Провести теоретичний аналіз параметрів сексуального благополуччя у жінок.
2. Встановити особливості сексуального благополуччя у жінок.
3. Емпірично виявити взаємозв'язок сексуального благополуччя у жінок з їх гендерною ідентичністю.
4. Розробити тренінг для корекційних заходів.

Для досягнення поставленої мети й реалізації окреслених завдань використано низку **методів:**

– теоретичних (аналіз і синтез, конкретизація й узагальнення основних наукових положень у форматі розглядуваної теми);

– емпіричних – методів письмового опитування – тестування і анкетування, реалізованих шляхом застосування релевантного психодіагностичного інструментарію, а саме:

- 1) Статеврольовий опитувальник (Сандри Бем );
- 2) Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя (розробка та валідація Гупальвської В.А.) ;
- 3) Опитувальник "Типи сексуальних сценаріїв" (валідація Гупаловської В.А.);
- 4) Україномовний Багатовимірний опитувальник сексуальності В. Снелла (Адаптація Музалевська А.С.);

– математично-статистичних – обчислення відсотків, кореляційний аналіз.

Теоретичне значення полягає у розширенні знань про гендерну ідентичність, її формування та вплив на різні аспекти життя, включаючи сексуальне благополуччя. Цей напрямок досліджень сприяє глибшому розумінню того, як жінки самовизначаються та як це впливає на їхні сексуальні переживання та стосунки. Таке розширення знань є важливим для уточнення наукових уявлень про взаємозв'язок особистісних характеристик, соціокультурних факторів та сексуального благополуччя.

Інтеграція психологічних та соціологічних підходів дозволяє створити більш комплексне розуміння проблеми, об'єднуючи знання з різних галузей. Це сприяє виявленню важливих взаємозв'язків між гендерною ідентичністю та сексуальним благополуччям, що є важливим для подальшого розвитку наукових теорій у цій сфері. Крім того, вдосконалення методології дослідження, зокрема розробка та застосування опитувальників, таких як "Типи сексуальних сценаріїв", дозволяє підвищити точність та надійність отриманих даних, що є важливим для подальших досліджень.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних тренінгів психологічної підтримки та консультування жінок, які стикаються з проблемами в сфері сексуального благополуччя та гендерної ідентичності. Це сприяє покращенню

їхнього психоемоційного стану та якості життя. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для створення освітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності щодо важливості гендерної ідентичності та сексуального благополуччя, що допоможе зменшити стигматизацію та дискримінацію, пов'язані з цими аспектами.

Медичні працівники можуть використовувати отримані дані для покращення діагностики та лікування проблем, пов'язаних із сексуальним благополуччям, що дозволить надавати більш індивідуалізовану та комплексну допомогу пацієнткам. Дослідження також може стати основою для розробки рекомендацій та політик, спрямованих на захист прав жінок та забезпечення рівних можливостей у різних сферах життя, сприяючи формуванню гендерно чутливої політики та створенню умов для гармонійного розвитку особистості.

# РОЗДІЛ І

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ У ЖІНОК

### 1.1 Поняття сексуального благополуччя у жінок та його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології

Сексуальність - один з ключових трендів 21 століття. Вона спокушає, заманює і маніпулює. Це фундамент, на якому будується реклама. Її обіцяють "увімкнути" за лічені дні, якщо пройти відповідний курс. Водночас більшість людей пов'язують сексуальність лише з однією функцією-репродукцією (продовженням роду) - і не бачать сексуальності поза цим контекстом. Однак, незважаючи на те, що ми живемо в епоху вільного доступу до інформації (принаймі щодо сексуальності), сексуальну культуру та ставлення до неї можна було б покращити.

Загалом під сексуальністю розуміють:

- Набір фізіологічних і психологічних реакцій, поведінки та переживань, пов'язаних із вираженням і задоволенням сексуального бажання.
- Здатність розважатися і приносити задоволення. Тобто справжнє бажання, коли ми визнаємо, що будь-яке бажання має сексуальну основу. Це сутність кожної жінки та кожного чоловіка.
- Основні аспекти людського існування протягом усього життя. Вроджені потреби та функції організму людини. Це включає стать, гендерну ідентичність і ролі, еротичу, інтимність, задоволення, сексуальну орієнтацію та репродукцію (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я).

**Психічний добробут:** У вітчизняній психології психологічний добробут розглядається інакше, а соціальний контекст іноді залишається поза увагою дослідників. Так, на думку Н.В. Каргіної (Каргіна Н.В., 2018, 6), психологічне благополуччя можна розглядати як складне психічне утворення, що виявляється в переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті



задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості в перспективі соціально значущої мети, позитивній оцінці власного існування .

Психологічне благополуччя, за концепцією С. Рифф (Ryff, 2008), є комплексним феноменом, який відображає позитивні аспекти функціонування особистості. Цей стан характеризується суб'єктивними відчуттями життєвого задоволення та реалізації власного потенціалу, що залежать від якості особистісних комунікацій із соціальним оточенням (Пахоль, 2017). За К. Шелдоном (Sheldon, 2016), суб'єктивне благополуччя варто розглядати як загальний індикатор позитивних аспектів життя та діяльності, який може мати різні форми та рівні складності у різних людей.

К. Рифф та В. Хута (Ryff, 2008; Huta, 2014; Huta, 2016) вважають, що евдемонія є специфічною формою благополуччя, що включає унікальні феноменологічні індикатори, такі як натхнення, відчуття емоційного піднесення, енергійність, відчуття наповненості життям, сенсом і цінностями. Вони стверджують, що для об'єктивного вимірювання суб'єктивного благополуччя необхідно інтегрувати як феноменологічні, так і гедоністичні індикатори, оскільки обидва типи індикаторів корелюють із загальним станом благополуччя особистості.

Деякі вчені акцентують на суб'єктивному аспекті благополуччя, визначаючи суб'єктивне благополуччя як генералізовану та кількісну самооцінку індивіда про те, наскільки його життя наближене до ідеалу, якого він бажає. Цей підхід відзначається використанням парадигми суб'єктивної оцінки, що відрізняє поняття суб'єктивного благополуччя від схожих, але часто змішуваних з ним концептів. Такі концепти включають "психологічне благополуччя", що оцінюється через особистісні предиктори щастя за К. Риффом, К. Кізом (Ryff & Keyes, 1995), а також "якість життя", що відображає об'єктивну оцінку умов для благополуччя.

Концепція спектра психологічного здоров'я від С. Keyes (Ryff, Keyes & Lee, 1995) розглядає щастя через модель континууму психологічного здоров'я та психічної нездоров'я як незалежні виміри. В цій моделі виокремлюються три

ключові фактори: емоційне гедоністичне благополуччя, яке включає перевагу позитивних емоцій; соціальне евдемонічне благополуччя, що стосується участі в суспільних процесах, соціальної корисності, відчуття приналежності та особистісного розвитку; та психологічне евдемонічне благополуччя, яке охоплює такі компоненти як самоприйняття, вміння управляти навколишнім середовищем, позитивні стосунки, наявність життєвих цілей, автономія та особистісний ріст (Żemojtel-Piotrowska et al., 2018).

Згідно з дослідженнями таких вчених як Т. Рат та Дж. Хартер, Д. Джованіні та М. Селігман (Rath & Harter, 2010; Argyle & Martin, 1991; Seligman, 2002), одним з ключових чинників суб'єктивного (психологічного) благополуччя є наявність щасливого особистого життя. М. Селігман (Seligman, 2002) вважає, що благополуччя формується з різноманітних компонентів, включаючи емоційні аспекти, такі як захоплення та позитивні емоції, а також екзистенційні та когнітивно-поведінкові елементи, наприклад, пошук сенсу та досягнення. Відносини з іншими людьми відіграють особливу роль, оскільки вони впливають на інші аспекти життя, надаючи йому сенсу, захоплення, та сприяючи особистісним досягненням. Ці компоненти можуть бути оцінені як об'єктивно, так і суб'єктивно через самооцінку і кожен із них важливий для досягнення вищого рівня благополуччя. Як зазначає М. Селігман, вибір, який ми робимо в житті, спрямований на максимізацію успіху у кожній із цих складових (Seligman, 2002).

Т. Rath та J. Harter у своїй роботі (2010) аналізують благополуччя через п'ять основних аспектів життя:

- 1) професійне благополуччя, що включає кар'єру, покликання та роботу;
- 2) фізичне благополуччя, яке відноситься до стану здоров'я;
- 3) соціальне благополуччя, яке оцінює значення близьких відносин та соціальних контактів;
- 4) фінансове благополуччя, яке вимірюється фінансовою стабільністю та задоволеністю рівнем життя;
- 5) благополуччя в місці проживання, включаючи безпеку та особистий внесок в суспільний розвиток. Автори наголошують на важливості досягнення

успіху в усіх п'яти аспектах, оскільки досягнення в одній сфері не може компенсувати недоліки в інших.

Д. Джованіні (та інші дослідники, цитовані М. Аргайлом (Argyle, Martin, 1991), виділяють шість ключових факторів суб'єктивного благополуччя:

- 1) фізичне та психічне здоров'я;
- 2) особиста свобода;
- 3) самовизначення через задовільну роботу;
- 4) наявність приємних міжособистісних відносин;
- 5) матеріальне благополуччя;
- 6) знання та розуміння світу.

У міжнародних дослідженнях поняття сексуального благополуччя часто обмежується лише аспектом відсутності сексуальних дисфункцій. Водночас, більш широкий підхід до його визначення включає різноманітні компоненти, такі як сексуальний інтерес, інтимність, здорові відносини, фізіологічні функції (ерекція, оргазм), сексуальне задоволення, та сексуальну самооцінку (von Humboldt, Leal & Low, 2021; Šuvak-Martinović, 2020; Byers, 2014; Tripodi, Silvaggi & Simonelli, 2017).

Зарубіжні наукові праці пропонують різні моделі сексуального задоволення, зокрема модель Карпентера та інших (Carpenter, Nathanson & Kim, 2009), яка розглядає вплив особистісних, міжособистісних (романтичних відносин) та культурних факторів, а також екологічну модель сексуального задоволення (Henderson, Lehavot & Simoni, 2009).

Marija Šuvak-Martinović (2020) окреслює чотири рівні детермінант сексуального задоволення:

1) особистісні детермінанти чи мікросистеми, які включають соціально-демографічні характеристики, сексуальні дисфункції, риси особистості, ставлення до сексуальності та суб'єктивне благополуччя;

2) детермінанти міжособистісного рівня або мезосистеми, які охоплюють характеристики відносин, романтичне кохання, сексуальне самовираження та інші аспекти сексуальності;

3) детермінанти екзосистем, такі як соціальна підтримка, вагітність, батьківство, віктимізація та сімейні взаємодії в дитинстві;

4) детермінанти макросистем, включаючи релігійність та політичну ідеологію. Важливо зазначити, що сексуальне задоволення або задоволеність від стосунків не можна рівнозначно ототожнювати із суб'єктивним сексуальним благополуччям.

Наше розуміння конструкту сексуального благополуччя базується на існуючих теоріях та дослідженнях у галузі суб'єктивного психологічного благополуччя. За словами Сандри Байєрс (Byers, Rehman, 2014), подібно до підходів Бредберна, Макдауела, Рифф та Кіз, сексуальне благополуччя може бути описане через співвідношення позитивних та негативних емоцій. Люди, які відчують переважно позитивні емоції, наприклад, задоволеність власними сексуальними стосунками, вважаються такими, що мають високий рівень сексуального благополуччя.

Інший, евдемонічний підхід визначає психологічне благополуччя через загальну життєву задоволеність, де задоволеність розглядається як когнітивний компонент, який базується на порівнянні поточної ситуації з ідеальною (McDowell, 2010; Ryff & Keyes, 1995). З цієї перспективи, сексуальне благополуччя індивіда оцінюється залежно від того, наскільки вони вважають своє поточне сексуальне життя близьким до ідеального. Визначення сексуального благополуччя повинно враховувати як когнітивні, так і афективні аспекти.

Лоренс та Байєрс визначають "сексуальне задоволення" як афективну відповідь, яка виникає з суб'єктивної оцінки позитивних і негативних факторів, асоційованих з сексуальними стосунками (Byers, Rehman, 2014: 317). Сексуальне задоволення розглядається як загальна емоційна реакція, яка є результатом когнітивних оцінок та емоційних реакцій на різні елементи сексуального життя особи. Ця емоційна відгук включає задоволення сексуальними стосунками, функціональність, а також конкретні аспекти сексуальності, такі як задоволеність сексуальною реактивністю, реакціями, частотою статевих контактів та прийнятими сексуальними сценаріями.

Водночас, С. Байєрс та У. Реман відрізняють це поняття від ширшого концепту сексуального здоров'я, який охоплює фізичне, соціальне та психологічне благополуччя, включаючи відсутність захворювань, дисфункцій та сексуального насильства (Byers, Rehman, 2014).

Інший ключовий аспект сексуального благополуччя полягає у взаємності: він включає не лише отримання, але й віддавання, а також підтримання позитивних взаємин з іншими особами (Byers, Rehman, 2014; MacDowell, 2010; Ryff, 1989). Сексуальність часто є індивідуальним досвідом, що розгортається в діадичних (партнерських) взаємодіях. Так, для багатьох людей сексуальне благополуччя та задоволення тісно пов'язані з досвідом у стосунках з партнером. Рівень сексуального задоволення особи значною мірою залежить від задоволеності її партнера, а також від інших аспектів їхніх відносин (Byers & MacNeil, 2006; Henderson, Lehavot, & Simoni, 2009; Lawrance & Byers, 1995). З цього можна виділити міжособистісний (стосунковий, діадичний) аспект сексуального благополуччя.

За визначенням, Seligman поняття суб'єктивного благополуччя можна розглядати як науковий еквівалент концепції щастя в контексті суб'єктивного переживання. Щастя, у цьому розумінні, охоплює елементи такі як задоволення (емоційний та чуттєво-гедоністичний аспекти, включаючи екстаз, захоплення, оргазм, комфорт та інші пікові переживання), а також задовільнення, що пов'язане з більш когнітивно оцінюваними процесами, які задовольняють потреби (Seligman, 2002: ). Таким чином, суб'єктивне благополуччя має комплексну природу і оцінює переживання, які стосуються різних часових періодів — минулого, сучасного і майбутнього. Гедоністичний компонент щастя тісно пов'язаний з гедоністичним аспектом сексуального благополуччя, який включає задоволення сексуальними переживаннями, та більш когнітивно оцінюване задовільнення, яке стосується стосунків, партнерства і інтимності.

Seligman підкреслює, що найбільш точним еквівалентом щастя є суб'єктивне переживання, адже ні зовнішні спостереження, ні об'єктивні якості чи блага особи не можуть адекватно оцінити стан щастя (Seligman, 2002).

Відповідно, сексуальне благополуччя також має базуватися на суб'єктивному відчутті задоволеності власним сексуальним життям і стосунками. З нашої точки зору, поняття сексуального благополуччя не зводиться до об'єктивних індикаторів сексуальної активності, таких як частота сексуальних контактів чи задоволеність якістю сексуальних стосунків. Це підтверджують навіть асексуали, які можуть відчувати задоволення від свого сексуального життя, незважаючи на відсутність генітальної взаємодії.

Сексуальне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 2017), охоплює соматичні, емоційні, інтелектуальні та соціальні аспекти життя людини, які взаємодіють, збагачуючи особистість і підвищуючи її спілкувальність та здатність любити. Це стан, коли досягається фізичне, психічне та соціальне благополуччя в контексті сексуальності, включаючи позитивне та поважне ставлення до сексуальності і сексуальних відносин. Важливими є також можливість відчувати та доставляти задоволення партнеру, здійснювати безпечний секс, який є вільним від примусу, дискримінації та насильства.

Переосмислюючи традиційний континуум «хвороба – здоров'я» і відходячи від нозологічних одиниць, можна говорити про сексуальне благополуччя як про стан, де фізичне, психічне та соціальне благополуччя тісно пов'язані з реалізацією сексуальності. Сексуальне благополуччя на індивідуальному рівні часто виявляється в діадичних (парних) стосунках, оскільки реалізація сексуальності переважно відбувається у взаємодії з партнером.

Суб'єктивне сексуальне благополуччя може бути визначене як складний багатоаспектний конструкт, який інтегрує культурні (наприклад, прийняття культурних норм), соціальні (допустимість певних думок та дій), психологічні (емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, такі як привабливість, бажаність, задоволеність, самооцінка), фізичні (зовнішня привабливість, статеві особливості) та духовні (трансценденція, аксіологічні переконання) фактори.

Згідно з дослідженням, сексуальне благополуччя виступає як комплексний, багатокомпонентний системний утвір, який відображає рівень

реалізації сексуально-еротичної функції у сімейній системі. Воно включає в себе психологічний компонент, що охоплює соціально-психологічну та соціально-поведінкову адаптацію, соціокультурний компонент, який враховує культурно зумовлене ставлення до сексуальної близькості, та фізіологічний компонент, який стосується відчуття сексуальної задоволеності.

Згідно з дослідженням Сьюзен Пейдж (1995), критерії сексуального благополуччя в подружніх парах можна виокремити наступним чином:

- 1) Благополучні пари бачать сексуальний контакт як частину своєї любові;
- 2) Вони приймають свої сексуальні переживання такими, які вони є;
- 3) У процесі любовних утіх вони враховують відмінності у перевагах кожного з партнерів;
- 4) Вони обговорюють своє сексуальне життя та відкриті до запитань про уподобання партнера;
- 5) Вони підтримують баланс між тим, що дають та отримують під час сексуального спілкування;
- 6) Вони активно шукають способи покращити своє сексуальне життя.

Згідно з дослідженням Gravel E.E., Reissing E.D., Pelletier L.G. (2020), щоденна сексуальність відіграє ключову роль у якості сексуальних стосунків та сексуального благополуччя, підкреслюючи значущість комунікації та взаємин між партнерами. Також, за результатами італійських науковців F. Tripodi, C. Silvaggi, та C. Simonelli (2017) з Інституту клінічної сексології в Римі та університету "Sapienza", фактори, що впливають на рівень задоволеності статевим життям, включають попереднє задоволення сексуальним життям, можливість досягнення оргазму, відкрите спілкування з партнером, а також загальне задоволення життям. Останнє включає такі аспекти, як соціальний та сімейний статус, освіта та здоров'я.

Таким чином, сексуальне благополуччя не тільки є одним із компонентів загального суб'єктивного благополуччя, але й тісно пов'язане з загальним рівнем задоволеності життям за даними F. Tripodi та C. Silvaggi. У науковому дискурсі поняття сексуального благополуччя можна розташувати на перетині

суб'єктивного благополуччя та сексуального здоров'я, визначаючи його через реалізацію сексуальності. На основі теоретичних даних можна сформулювати теоретичну модель сексуального благополуччя.



### 1.1 Модель суб'єктивного сексуального благополуччя

До основних чинників сексуального благополуччя варто включити наявність позитивного життєвого фону, що не тільки дозволяє, а й сприяє виникненню сексуального інтересу та його реалізації. Важливими аспектами є задовільний стан здоров'я, наявність (потенційного) партнера та відсутність інших життєвих труднощів чи клопотів, які можуть відволікати або становити більшу проблему.

Концепт "дозволеність" охоплює "дозвіл собі" мислити про сексуальність і реалізувати власну сексуальність, усвідомлюючи себе як сексуальну особистість і об'єкт, а також власні сексуальні сценарії, що формуються на основі міжособистісних та культурних контекстів (В. Гупаловська, 2018).

На тілесно-фізичному рівні, сексуальна потреба, згідно з В.Гупаловською (2015) і дослідженнями Г. Васильченка та М. Решетняка, в особливо вираженій



формі може проявлятися у людей з сильною статевою конституцією, і часто може вимагати розрядки.

Більшість компонентів сексуального благополуччя суб'єктивно оцінюються самою людиною, яка є вирішальним фактором у оцінці власного благополуччя і є творцем свого Я - сексуального життя та благополуччя. Тому індивідуальні чинники мають велике значення.

Наявність близьких душевно і фізично стосунків з обраною особою репрезентує потребу в прийнятті, приналежності та любові, що є важливими в ієрархічній теорії потреб А. Маслоу. Цей аспект відноситься до тілесно-фізичного, емоційно-душевного та ментально-духовного рівнів у моделі сексуальності (Гупаловська В., 2013).

Сексуальна комунікація – це здатність особистості виразно і відверто інформувати партнера про свої уподобання та небажані дії. Вона виступає як показник сексуального благополуччя, а також слугує його ресурсом. Цей вид комунікації, що включає відкритість і високий рівень довіри, сприяє глибшій інтимності та увазі до партнера. Вона також може вказувати на сексуальну відкритість та відсутність комплексів, що покращує якість сексуальної взаємодії, навіть у відсутності романтичних стосунків або глибоких емоцій до партнера.

Сексуальна відкритість, своєю чергою, може підвищувати рівень задоволеності сексуальним життям, хоча це не завжди може слугувати безпосереднім показником сексуального благополуччя. Обидва ці аспекти важливі у контексті парних стосунків, тому їх можна розглядати як взаємопов'язані елементи у визначенні сексуального благополуччя, які разом формують реляційну основу цього стану.

## **1.2. Особливості параметрів сексуального благополуччя у жінок**

Уявлення про сексуальність у різні історичні періоди зазнавали суттєвих змін. Філософські системи, що виникли на зорі людства і пізніше стали основою для сучасних досліджень, уже мали деякі пояснення природи статевих

відмінностей. У їхньому арсеналі були відомості про анатомію і фізіологію геніталій, техніку статевого акту, зачаття, вагітність і пологи. Шляхом узагальнення історичного досвіду були створені китайські трактати про мистецтво спальні, індійська "камасутра" або "наука кохання" в поемі Овідія. Хоча давня еротологія, яка є теорією і практичним застосуванням кохання, не займалася дослідженням сексуальної сфери. Вона, скоріше, була здатна обґрунтувати і конкретизувати те ставлення до сексуальності, яке було прийнято в даному суспільстві. Першими людьми, які розпочали систематичне вивчення сексуальності, були лікарі - професор психіатрії Віденського університету Ріхард фон Крафт-Ебінг; англійський публіцист, фармацевт за освітою Генрі Гевлок Елліс; австрійський психіатр, творець психоаналізу Зигмунд Фрейд; американський гінеколог Роберт Летоу Дікінсон; німецький дерматолог і венеролог Іван Блох та інші. Крафт-Ебінг, описуючи різні сексуальні прояви, виділив сексуальні відхилення.

У книзі "Три нариси з теорії сексуальності" З. Фрейд представив свою теорію дитячої сексуальності, а також спробував пояснити, чому в дорослих людей сексуальні відхилення викликані сексуальними переживаннями в дитинстві. Вказуючи на різноманітність сексуальних дій, Г. Елліс у своїх "Дослідженнях із психології сексу". Як показав Р. Дікінсон, аналізуючи спостереження над 5200 жінками в книжці "Тисяча шлюбів", сексуальні установки, що формувалися в них у дитинстві, мають руйнівний вплив на статеві функції дорослих людей. Виходячи з цього, дослідники ХІХ і початку ХХ ст. здебільшого опікувалися проблемами патології та вважали, що сексуальні відхилення в дітей є одним із найвагомійших чинників емоційних і психічних розладів у дорослих людей, а також появи проблем у шлюбі. Але саме в цей період сексуальність стала розглядатися як інтегративний феномен. Невизначеність термінології є однією з проблем у дослідженні сексуальності, що зумовлена багатозначністю та складним характером цього явища.

Деякий час тому в науковий ужиток увійшло слово "сексуальність", яке позначає сукупність сексуальних переживань, дій і стратегій, що мають стосунок до сексу. Згідно з думкою Е.Гідденса, термін "сексуальність" має на

увазі сексуальні якості та сексуальну поведінку людей. У 1889 році в роботі, присвяченій аналізу захворювань жіночої статі, які не зустрічаються в чоловіків, вперше було використано це поняття. Ці хвороби мали тісний зв'язок із проявами жіночого сексуального темпераменту, який, на думку медиків того часу, був неприпустимим. З погляду Зигмунда Фрейда, під сексуальністю слід розуміти сукупність функцій тіла, які мають на меті задоволення і лише опосередковано слугують цілям репродукції.

Якщо висловитися точніше, сексуальність не залежить від репродуктивного процесу, а сексуальні переживання не є виключно генітальними. Також сексуальність З. Фрейда має безліч тлумачень. Вона включає в себе і біологічні властивості, що диференціюють організми на чоловічі та жіночі; і лібідо як інстинкт продовження й підтримання життя; і будь-які чуттєві переживання, пов'язані з отриманням задоволення; і репродуктивну поведінку, спрямовану на продовження роду; і інтенсивні еротичні відчуття в різних частинах тіла, супроводжувані фантазіями. Іншими словами, сексуальність тут розглядають не як окремий аспект людського життя, а як його фундаментальний стрижень, що є одним із компонентів так званого нормального сексуального кохання. У рамках феміністської теорії сексуальність розуміють як сукупність концепцій, які можуть створити еротичні можливості. Вони вважають, що сексуальність і формування сексуальної ідентичності є результатом особливостей взаємодії людей, способів інтерпретації тієї чи іншої поведінки на основі існуючих зразків дій.

Згідно з Travis (2000), сексуальність - це сукупність почуттів, вподобань, поведінки та цінностей, що є невід'ємною частиною жіночого та чоловічого Я, а також їхньої взаємодії з різними аспектами "Я". Як зазначає авторка, сексуальність - це невід'ємна частина самовизначення жінки та чоловіка. К.Хорні в руслі культурно-історичного підходу дає визначення сексуальності, яку можна подати "як психологічне утворення, що має ознаки вищої психічної функції (ВПФ), характеризується ієрархічною будовою, прижиттєвим, соціальним характером формування, знаково-символічним опосередкуванням і довільністю"

Звідси сексуальність, яка від початку виступає як біологічна функція, стає СПФ - соціальною функцією, усвідомленою та контрольованою, яка, своєю чергою, формується на основі соціальних зв'язків, що мають стосунок до походження та усвідомлюються. Психологічний сенс сексуального життя полягає в тому, що воно сприяє постійному збереженню людського роду як виду, а також з ним можуть бути пов'язані всі основні потреби людини. Як наслідок, сексуальні порушення зачіпають не тільки вузький сектор біологічної репродукції, а й тією чи іншою мірою охоплюють усі сфери людського існування. Рівень сексуальності безпосередньо впливає на діяльність і психічні процеси в різних сферах діяльності людини. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає сексуальність як "головний аспект людського існування на всіх етапах його розвитку, починаючи від народження до смерті". Еротизм, сексуальна орієнтація, задоволення, інтимність і репродукція є складовими сексуальної сфери. У своїх думках, фантазіях, бажаннях, переконаннях і цінностях сексуальність проявляється у вигляді думок, образів, емоцій, почуттів, установок, цінностей, дій, ролей і стосунків. У той час як усі перераховані явища мають відношення одне до одного, вони не завжди переживаються в єдності й одночасно. Існує безліч чинників, які впливають на сексуальність: біологічні, психологічні, соціальні, економічні, політичні, культурні, історичні, релігійні та духовні чинники.

Сексуальність є важливим компонентом не тільки особистого, а й суспільного життя та культури. Отже, сексуальність є багатозначним поняттям. Воно є прикладом того, як найяскравіше можна уявити взаємозв'язок між біологічними, психологічними та соціальними аспектами людської поведінки. Однак, незважаючи на безліч визначень сексуальності, поняття здорової жіночої сексуальності не були розглянуті в літературі. Водночас існує низка праць, які присвячені особливостям жіночого сексуального темпераменту та умовам його формування. К.Хорні (1993) виокремлює такі особливості жіночої статі: тісніший зв'язок між емоційністю та сексуальністю, ніж у чоловіків; культура, що була пригнічена внаслідок заборон, сприяє посиленню маскулітних бажань у результаті виховання ("комплекс маскулітності").

Учений вважає, що ці особливості сприяють розвитку невротичної потреби в коханні. ("Сексуальність є єдиною сполучною ланкою з іншими людьми" - це замітник емоційних зв'язків). За допомогою сексуальних стосунків можна позбутися тривоги та сексуальної напруги.

Серед чинників, які впливають на жіночу сексуальність (жіночність), К.Хорні виділяє: "значущість" чоловіка в його духовному та людському плані; особливості сучасної чоловічої еротики (поділ почуттів між сексом і романтикою); чинники культурного характеру, що впливають на сексуальність (формування заборон на сексуальність у жінок). Згідно з Еріхом Фроммом, можна виокремити такі характеристики жіночої сексуальності: залежність від чоловіка; залежність від наявності страхів у царині сексуального задоволення та задоволення; здатність до контролю; привабливість, що залежить від зовнішніх даних.

На думку Г. Айзенка, у рамках диспозиційного напрямку можна виокремити такі особливості жіночої сексуальності: у жінок значно нижчий рівень лібідо порівняно з чоловіками, при цьому, жіноче лібідозне бажання в міру зменшення реальної статевої активності зменшується; сексуальна задоволеність жінки є дещо вищою, ніж у чоловіка. Універсальна теоретична модель психосексуального розвитку Д. Банкрофта (1990), що ґрунтується на всеосяжному розумінні про взаємозв'язок між гендерною ідентичністю, сексуальною реакцією і розумінням своєї сексуальності, стверджує, що в основі зрілої сексуальності лежать: гендерна ідентичність; сексуальна реакція та усвідомлення власної сексуальної орієнтації; здатність до близьких парних стосунків.

Американський психолог С.Гордон (1985) пропонує визначення нормальної сексуальної поведінки, користуючись суб'єктивними критеріями дорослої людини: "Нормальну сексуальну поведінку дорослої людини можна визначити як добровільну, що ґрунтується на згоді та не допускає експлуатації; вона зазвичай не тільки приємна та позбавлена почуття провини, а й посилює самоповагу". Ця поведінка має переваги, оскільки вона враховує правовий аспект, при цьому виключаючи сексуальне насильство. Але "нормальність" - це

не просто оцінне поняття; те, що згідно з одними критеріями є нормальним, стає "аномальним" відповідно до інших.

Сексуальна активність людини. Уміння самотійно пройти весь цикл статевого акту або ж відмовитися від нього за власним бажанням. Стрімкий перехід від одного до іншого є основним принципом сексуальних стосунків, який містить у собі ніжність, близькість і агресивність. А.Лоуен (1995) основними функціями жіночої сексуальності він виділяє прийняття, трансформацію і пристосування, а серед особливостей жіночої сексуальної поведінки - агресивну позицію і залежність від чоловіка. Як він каже: "жінка збуджується повільніше за чоловіка, і в процесі статевого акту вона є пасивною стороною". Жіноча сексуальність більш дифузна порівняно з чоловічою (задіяно більше ерогенних зон); більше виражений емоційний компонент порівняно з чоловічою сексуальністю, жіночі фантазії різноманітніші та емоційно забарвлені; за сприйняттям еротичних матеріалів жіноча сексуальність слабша за чоловічу; у статевому акті жінки є рецептивною силою; жіноча сексуальність пов'язана з менструальним циклом; жіночий оргазм і фізіологічно, і психологічно складніший за чоловічий; процес статевого збудження і його розрядки в жінки різноманітніший і як умови формування здорової сексуальності автор виокремлює: прийняття власної чуттєвості та тілесного образу "Я" (образ тіла, включений до здорового образу "Я", - самоприйняття на рівні тіла); адекватну самооцінку; довірчу морально-психологічну атмосферу, в якій відбувалося дитинство; соціально-культурні умови, включно зі статевою просвітою; досвід різнобічного, з раннього дитинства, спілкування між хлопчиками та дівчатками; емоційну розкутість і реактивність.

Отже, за відсутності чіткого визначення можна розглядати жіночу сексуальність як сукупність почуттів, уподобань та поведінки, що становлять невід'ємну частину жіночого образу та визначають здорові репродуктивні функції. Одна з основних причин сімейного благополуччя - це наявність у жінки здорового сексуального потягу.

Сексуальне благополуччя є важливим аспектом загального здоров'я та добробуту людини, особливо для жінок, враховуючи їхні унікальні фізіологічні, емоційні та соціальні потреби. Воно охоплює не лише фізичне здоров'я, але й психологічне сприйняття та задоволеність своїм сексуальним життям.

Сексуальне благополуччя жінок зумовлене різними факторами, включаючи фізичне здоров'я, психологічний стан, якість та стабільність інтимних відносин, а також культурне та соціальне оточення. Жіноче сексуальне здоров'я часто впливається такими станами, як сексуальна дисфункція, що може включати знижене бажання, біль під час статевого акту, труднощі з досягненням оргазму, що можуть бути спричинені як психологічними, так і фізіологічними причинами.

Емоційне благополуччя відіграє ключову роль у формуванні загального сексуального задоволення. Стрес, тривога, депресія та низька самооцінка можуть значно знизити сексуальне бажання та задоволення. Тому психологічна підтримка та терапії, що адресують ці питання, вважаються важливими компонентами підтримки сексуального здоров'я.

Важливим аспектом є також культурне та соціальне середовище, у якому живе жінка. Соціальні норми, ставлення до жіночої сексуальності та освіченість у питаннях сексуального здоров'я значно впливають на сексуальне благополуччя. У багатьох культурах сексуальні потреби жінок ігноруються або стигматизуються, що може призвести до внутрішніх конфліктів і нерозуміння власного тіла та бажань.

Освіта і відкритість у питаннях сексуальності є критично важливими для покращення сексуального благополуччя. Навчання жінок з питань анатомії, сексуальної функції та безпечних сексуальних практик може значно покращити їх сексуальне задоволення та здоров'я. Крім того, доступ до якісних медичних послуг, які включають сексуальну освіту, консультування та лікування сексуальних дисфункцій, є важливим для адресації фізіологічних аспектів сексуального здоров'я.

Загалом, сексуальне благополуччя жінок є багатогранним і взаємопов'язаним станом, який вимагає уваги до фізичних, емоційних та

соціокультурних аспектів. Підтримка цього аспекту жіночого здоров'я може значно покращити їхнє загальне благополуччя та якість життя.

### **1.3. Поняття гендерної ідентичності у жінок**

Гендерна ідентичність є ключовим елементом у формуванні гендеру як соціального конструкту, що відображає особисте розуміння індивідом своїх соціальних та психологічних ролей. Поняття "гендерна ідентичність" було вперше введено в наукове використання Дж. Мані у 1955 році для опису внутрішнього сприйняття особою себе як чоловіка або жінки. З того часу дослідження цього явища дозволили виокремити декілька підходів до його трактування.

Гендерна ідентичність розглядається як частина основної структури ідентичності, що визначає індивіда залежно від його приналежності до чоловічої або жіночої групи, з акцентом на процес самокатегоризації.

Це також включає ототожнення з конкретною статтю та формування ставлення до себе як до представника цієї статі, усвідомлення та освоєння відповідних правил і норм поведінки.

Гендерна ідентичність може бути визначена як процес розвитку особистісних характеристик у відповідності з гендерними нормами.

Вона також аналізується як приналежність до соціальної групи на основі гендерних ознак.

Розуміння гендерної ідентичності може включати усвідомлення взаємозв'язку з культурними визначеннями маскулінності та фемінності.

Гендерна ідентичність як інтегральна характеристика структури "Я".

Вона може охоплювати психосексуальний розвиток, включаючи освоєння різних соціальних ролей та формування сексуальної орієнтації в процесі особистісного розвитку.

Зігмунд Фройд визначав ідентифікацію як фундаментальний процес у становленні ідентичності особистості («Я»). У контексті гендерної ідентифікації він наголошував на значенні відносин із батьками, де первинна



ідентифікація впливає на подальші сексуальні та рольові аспекти соціалізації через механізми, такі як Едипів комплекс та комплекс Електри.

Теорія гендерних лінз Сандрі Бем акцентує на важливості інкультурації, тобто процесу засвоєння культурних норм і цінностей, який формує гендерні ролі. Бем аргументує, що біологічні аспекти статі отримують своє значення всередині соціокультурного контексту через три основних "лінзи": андроцентризм, гендерна поляризація та біологічний есенціалізм, кожна з яких впливає на гендерну ідентичність від моменту народження.

Теорія соціального навчання Альберта Бандури підкреслює вплив моделювання поведінки батьків, яке дитина спостерігає і наслідує, отримуючи підкріплення з зовнішнього середовища. Цей процес допомагає дитині формувати гендерні ролі на основі спостереження за поведінкою дорослих.

Теорія когнітивного розвитку Лоуренса Колберга стверджує, що уявлення про гендерні ролі відображається в свідомості через гендерні схеми, які допомагають дитині краще запам'ятовувати інформацію, відповідну до вже сформованих уявлень про стать.

Теорія соціальних ролей вказує на те, що більшість гендерних відмінностей, які ми спостерігаємо, виникають в результаті виконання визначених моделей поведінки, що підкріплюються або обмежуються певними соціальними ролями. Ці ролі впливають на формування поведінкових репрезентацій у чоловіків та жінок, сприяючи закріпленню гендерних відмінностей.

Етапом-віхою у розвитку гендерних дебатів стала робота Е. Маккобі та К. Джеклін "Психологія статевих відмінностей", де були систематизовані результати багаторічних досліджень щодо психологічних відмінностей між статями. Їхні висновки підкреслювали відсутність значних природних гендерних розбіжностей, акцентуючи на перевазі гендерних схожостей, що стало суттєвим внеском у гендерну науку та змінило підходи до гендерної ідентифікації.

Теорія соціального конструювання значно вплинула на розуміння гендеру як активно створюваної категорії. Вона підкреслює, що особистість не просто

сприймає гендерні норми, але й має можливість їх модифікувати або відхилити, демонструючи, що культурні норми можуть бути адаптовані або змінені індивідом у конкретний момент.

Феміністична теорія другої половини двадцятого століття засвідчила, що гендер є не лише біологічно обумовленою категорією, але й соціальною конструкцією. Гейл Рубін, видатний антрополог, вже у 1975 році аргументувала, що гендерний поділ є результатом соціальних впливів, які формують перцепції і поведінку людей.

Квіртеорія розширює гендерні межі, використовуючи термін «квір» як означення для широкого спектру сексуальних і гендерних ідентичностей, що виходять за рамки звичних категорій. Це сприяє критичному осмисленню гендеру як сконструйованої характеристики, змінюючи погляди на гендер як на пластичну та змінну властивість.

Джудіт Батлер у своїх роботах детально розглядає взаємозв'язок між гендером та перформативною теорією. Вона стверджує, що гендер не визначається біологією чи анатомією, але є результатом культурно зумовлених перформативних актів, які відбуваються через повторення і взаємодію в соціальному контексті. Таким чином, гендер є не статичною категорією, а з сконструйованою роллю, яка визначається поведінкою, а не природними властивостями.

Підводячи підсумки, варто зазначити, що квір- та перформативні теорії відкидають біологічний есенціалізм, який базується на ідеї незмінної бінарності гендера, притаманній кожній особистості на всі часи, та відмовляються розглядати сексуальність виключно у термінах домінування та підпорядкування. Ці теорії відходять від спрощеного співвідношення між біологічною статтю та гендерною ідентичністю, підкреслюючи соціокультурну конструкцію гендеру, який, на відміну від біологічної статі, зумовлений культурними дискурсами та визначається через них як поняття, що є культурно обумовленим.

Крім того, у випадках, коли гендерна ідентичність особи не відповідає біологічній статі, визначеній при народженні, може виникнути гендерна

дисфорія. Цей стан викликає психологічний дискомфорт або стрес у людей, чия самоідентифікація суперечить їх приписаній статі, підкреслюючи складність відносин між біологічним та соціальним вимірами гендеру.

У сучасній психології спостерігається зростаючий інтерес до вивчення проблем самовизначення особистості у соціальному та професійному контексті, оскільки суспільство постійно змінюється, а разом з ним змінюються й уявлення про умови життя та вимоги до людей. Зміни у соціальних нормах, професійних вимогах та якості життя породжують нові фактори, що впливають на соціальний та професійний розвиток особистості. Все це відображається на самосвідомості та поведінці людей.

Поняття гендерної ідентичності є досить новим. В загальному розумінні воно пов'язане з так званою "соціальною статтю", іншими словами - гендером, який відображає уявлення особистості про її статеву ідентичність, що впливає на її взаємини, професійну діяльність та інші аспекти життєдіяльності. Таким чином, поведінка чоловіків і жінок визначається їхньою статевою приналежністю, фізіологічними особливостями та специфічним сприйняттям, що формується протягом їхнього життя. Незважаючи на спірність цього поняття, воно відображає певну умовність різниці між чоловіками та жінками у соціально-психологічних та професійних аспектах.

У сучасному світі важко визначити конкретні види діяльності, які можуть виконувати лише чоловіки чи жінки. Але з'являються специфічні прояви поведінки, які сприймаються навколишніми відповідно до чоловічих або жіночих стереотипів. Це впливає на формування проблематики гендерної ідентичності, яка відображає наявність різних соціальних та психологічних категорій та особистісних типів у чоловіків і жінок, що пов'язані з різними уявленнями про статеву поведінку.

Вивчення гендерної ідентичності пов'язане з численними складнощами, такими як новизна теми, розбіжні точки зору на поняття "соціальної статі", її співвідношення з іншими характеристиками особистості, а також умовні межі між гендерною та статевою ідентичністю. Навіть відсутність чіткого розуміння співвідношення гендерної ідентичності з іншими типами ідентичності, зокрема

соціальної, є однією з проблем. Також не вироблено повністю поняття соціальної ідентичності, її трансформаційних механізмів та ролі у поведінці людини.

Тому важливо чітко визначити гендерну ідентичність. Вона відображає наше внутрішнє переживання та ідентифікацію зі своєю статтю, яка може відповідати або відрізнятись від статі, приписаної при народженні. Це відчуття зазвичай формується в ранньому дитинстві, але може змінюватися з часом. Хоча люди не обирають свою стать, їхнє уявлення про неї може змінюватися зі зростанням і досвідом.

У зв'язку з обмеженою мовою щодо гендерних виражень, людям може знадобитися значний час, щоб знайти або створити мову, що найкраще відображає їх внутрішній досвід. З розвитком мови може змінюватися й спосіб, якими люди називають себе відповідно до своєї статі, проте це не означає, що їхня стать змінюється.

Зазвичай люди розглядають лише дві гендерні ідентичності: чоловічу та жіночу. Але у багатьох суспільствах гендер розглядається як спектр, а не просто дві категорії. Наприклад, перші роботи, пов'язані з проблемою гендера, з'явилися у середині ХХ століття у Західній Європі. Вони сформуливали ідею про нерівний розподіл ресурсів залежно від статі, про відносини панування та підпорядкування, а також про визнання або виключення людей відповідно до їхньої статевої категорії.

У ХХ столітті роль жінки в суспільстві змінилася, стала більш помітною та важливою, і ця тенденція існує й зараз. Багато компаній і організацій мають жіночий керівний склад, а соціальні ролі та патерни поведінки жінок також еволюціонують. Проте, психологічні аспекти ідентичності можуть змінюватися повільніше, ніж інші сфери життя, тому можуть існувати протиріччя в уявленнях та поведінці жінок.

Вивчення проблеми гендерної ідентичності пов'язане з численними складнощами, такими як актуальність гендерної тематики, суперечливість поняття "соціальної статі", умовність меж між гендерною та статевою ідентичністю.

З початку 1980-х років спостерігається зростання інтересу до проблеми гендерної ідентичності, усвідомлюючи, що, так само як і багато інших соціальних ідентичностей, гендер має сильний культурний та психологічний аспекти, і не є просто біологічним фактором. Один із підходів, який ми можемо спробувати розглянути та визначити, це ставлення жінок до членства в гендерних групах через призму множинної ідентичності: ідентифікація з жінками та ідентифікація з феміністками. Порівнюючи цей підхід з іншими багатоконпонентними моделями гендерної ідентичності, можна сказати, що підхід множинної ідентичності простіший, але дозволяє врахувати деякі особливості гендерної ідентичності порівняно з іншими моделями. Важливо зазначити, що цей підхід допомагає зрозуміти, чому жіночність і фемінізм не є взаємовиключними.

Ідея про те, що гендерна ідентичність є багатовимірною, відображена в різних дослідженнях. Багато авторів відзначають, що висока ідентифікація з жінками може співвідноситися з різними гендерними ідеологіями, такими як традиційна, прогресивна чи феміністична. Проте, якщо гендерні аспекти розглядаються як незалежні, то це означає, що для однієї і тієї ж ідеології може бути характерна як висока, так і низька ідентифікація з жінками. Проте цю позицію підтримують лише деякі автори. Однією з впливових концепцій є модель гендерної ідентичності, запропонована Дж. Бекером. Вона спрямована на пояснення схвалення сексизму та підтримки колективних дій, розрізняючи зміст ідентичності та силу ідентифікації з жінками. Таким чином, хоча Бекер вважає, що гендерна ідентичність має два незалежних виміри, він визнає, що лише один із них відображає зміст (традиційний чи прогресивний), а інший вимір відображає силу ідентичності, тобто ідентифікацію з жінками. У цьому дослідженні ми припускаємо, що ідентифікація з жінками не лише відображає силу ідентичності, але також має вплив на зміст гендерної ідентичності.

Підхід до вивчення проблеми гендерної ідентичності жінок, враховуючи типи гендерної ідентичності (маскулінний, фемінний, андрогінний, недиференційований), є цікавим, оскільки тип гендерної ідентичності жінок пов'язаний з їхнім самовизначенням, що виявляється у їхній ідентичності,

мотивації, цінностях, відносинах з самими собою та прийнятті рішень. Досліджено, що фемінний та андрогінний типи характеризуються комунікативними та рефлексивними показниками ідентичності. За словами К. Горні, жіночий спосіб існування часто виявляється через увагу до внутрішніх переживань та самосвідомість, що сприяє самореалізації. У жінок спостерігається більш виражений комунікативний компонент ідентичності, оскільки вони частіше звертають увагу на сім'ю та спілкування. Маскулінний тип жінок характеризується переважно рефлексивним показником, що пов'язаний з особистісними якостями та самооцінками. Це вказує на те, що розвиненість особистості може виявлятися у меншій кількості фізичних та соціальних аспектів "образу Я", а більше у рефлексивних та духовних (особистісних).

Андрогінний, маскулінний та недиференційований типи характеризуються внутрішньою конфліктністю, але для сучасної жінки, що відповідає маскулінному типу, це переважно пов'язано із закритістю, що можливо відображає виражену захисну поведінку та бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки та взаєминам з оточуючими людьми. Цей висновок підтверджується також взаємозв'язком із показниками статусно-рольової ідентичності, що вказує на соціальний статус та групову належність особистості. Представниці даного типу часто мають амбіції щодо професійного та особистісного зростання, бажаючи стати відомими фахівцями та активно займатися діяльністю.

У випадку андрогінного типу жінок внутрішня конфліктність зумовлена активною діяльнісною складовою ідентичності, пов'язаною з уявленням про конкретні види занять, спрямованих на задоволення матеріальних потреб, а також бажанням отримувати визнання та повагу, а також здобуттям професійного та особистісного зростання (схоже до маскулінного типу). У недиференційованого типу жінок внутрішня конфліктність взаємопов'язана з турботою про своє здоров'я, емоційний стан та відпочинок, тобто наскільки ці потреби задоволені.

Фемінний та недиференційований типи характеризуються самоприйняттям, у той час як маскулінний та фемінний відзначаються самооцінкою. Це означає, що такі жінки здатні сприймати себе як унікальні особистості та високо цінувати свою неповторність. Впевненість у собі допомагає їм протистояти впливам.

Маскулінний та недиференційований типи характеризуються бажанням досягти професійного та особистісного зростання, матеріального благополуччя, саморозвитку та автономії. Вони мають на меті отримати хорошу професію, стати висококваліфікованими фахівцями та прагнуть до постійного розвитку. Жінки цих типів надають велике значення сім'ї та близьким людям, прагнуть до належності до групи, уникнення самотності та встановлення стійких стосунків з оточуючими.

Усі типи жінок, крім недиференційованого, виявляють потребу у сімейних зв'язках та близькому спілкуванні. Жінки фемінного типу частіше знаходять втілення у таких сферах, як сім'я, спілкування з іншими та піклування про себе.

Жінки маскуліного типу також реалізують себе у сімейному житті, професійному розвитку та самореалізації. Така жінка може бути розділена між задоволенням матеріальних потреб, професійним або особистісним зростанням та відданістю сім'ї. Якщо ці потреби задоволені, маскулінна жінка відчуває задоволення від себе та приймає себе.

Жінки андрогінного типу, подібно до фемінного, частіше проявляють себе у сферах сімейного життя, спілкування з іншими та дбайливого ставлення до себе. Внутрішня конфліктність цього типу жінок виникає внаслідок спроби збалансувати свої професійні амбіції з потребами у визнанні та повазі, а також у здійсненні особистого й професійного зростання. Однак, незважаючи на це, сім'я та близькі люди залишаються на першому місці для цього типу жінок.

Самооцінка жінок недиференційованого типу пов'язана з їхньою можливістю задовольнити потреби у самовираженні, визнанні та повазі, а також у виконанні завдань, які вимагають повного зосередження. Внутрішня конфліктність цього типу жінок залежить від їхньої турботи про власне

здоров'я, емоційний стан та відпочинок, тобто від того, наскільки ці потреби задоволені. Із віком, жінки недиференційованого типу надають все більше значення самоповазі.

### **Висновки до 1 розділу**

Сексуальне благополуччя та гендерна ідентичність у жінок є фундаментальними аспектами, які визначають якість їхнього життя та взаємодію з соціальним середовищем. Психологічне дослідження в цій області відіграє ключову роль у розумінні складних взаємозв'язків між особистими внутрішніми досвідами та зовнішніми соціальними очікуваннями. Вивчення гендерної ідентичності допомагає зрозуміти, як гендерні ролі та стереотипи впливають на сексуальне самовираження та самопочуття жінок, в той час як аналіз сексуального благополуччя може виявити, як жінки переживають та виражають свою сексуальність у контексті цих гендерних параметрів.

Практичне значення таких досліджень не можна недооцінювати, оскільки вони забезпечують важливу інформацію для розробки програм підтримки, освітніх курсів та терапевтичних підходів, спрямованих на підвищення рівня сексуальної освіченості, самоприйняття і психологічної добробутності жінок. Це, у свою чергу, може сприяти зменшенню психологічного та соціального тиску, що часто супроводжує питання гендерної ролі та сексуальної ідентичності.

Отже, продовження досліджень у цих сферах є критично важливим для забезпечення глибшого розуміння та кращого вирішення психологічних і соціальних викликів, з якими стикаються жінки в умовах постійно змінюваних культурних і гендерних реалій.



## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК**

### **2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки**

У сучасному світі, де питання гендерної рівності та сексуального здоров'я все більше виходять на передній план соціальних дискусій, з'являється гостра необхідність глибше дослідити, як ці аспекти взаємодіють та впливають один на одного. Сексуальне благополуччя є невід'ємною частиною загального благополуччя людини, а гендерна ідентичність відіграє ключову роль у формуванні особистісних переконань та поведінки. Розуміння цих зв'язків є критично важливим для розробки інклюзивних, ефективних і культурно чутливих програм, які б могли покращувати якість життя жінок у суспільстві.

Тому цей розділ присвячений дослідженню взаємозв'язків між сексуальним благополуччям та гендерною ідентичністю жінок, що зібрані з різних культурних та соціальних контекстів. Ми прагнемо відкрити, як внутрішні та зовнішні чинники формують сексуальне здоров'я жінок, зосереджуючись на тому, як гендерні норми та ідентичності впливають на їхнє сексуальне самовираження та благополуччя.

Цей напрямок дослідження є важливим, оскільки сексуальне здоров'я є інтегральною частиною загального фізичного, емоційного та соціального благополуччя особи, а гендерна ідентичність може значно впливати на сексуальні відносини та самопочуття.

Дослідження допомагає виявити потенційні бар'єри та сприятливі фактори, які впливають на сексуальне благополуччя, зокрема серед жінок з різними гендерними ідентичностями. Результати такого аналізу можуть бути використані для розробки цільових програм, тренінгів з підвищення якості життя, поліпшення психологічного здоров'я жінок, а також для інформування політики в галузі охорони здоров'я та соціальних служб.

Методики були обрані для дослідження взаємозв'язку сексуального благополуччя та гендерної ідентичності жінок з кількох причин:

Статеворольовий опитувальник Сандри Бем [28]: цей інструмент дозволяє виміряти гендерні ролі, визначаючи маскуліність та фемінність як незалежні характеристики, які можуть співіснувати у різних комбінаціях у кожної особи. Він допомагає зрозуміти, як традиційні та нетрадиційні гендерні ролі впливають на самопочуття жінок та їх сексуальне благополуччя.

Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя (розробка та валідація Гупальвської В.А.) [30]: цей опитувальник зосереджений на оцінці суб'єктивного сприйняття своєї сексуальності, здатності отримувати задоволення та відчувати сексуальну гармонію. Він вивчає, як особистісні переконання і ставлення до сексу впливають на загальне благополуччя жінок.

Опитувальник "Типи сексуальних сценаріїв" (валідація Гупаловської В.А.) [29]: цей інструмент аналізує сексуальні поведінкові сценарії, тобто типові моделі сексуальної поведінки, які використовують особи у своєму сексуальному житті. Він допомагає з'ясувати, як сценарії впливають на сексуальну задоволеність та взаємодії з партнерами.

Україномовний Багатовимірний опитувальник сексуальності В. Снелла (Адаптація Музалевська А.С.) [27]: адаптована версія цього опитувальника забезпечує оцінку різних аспектів сексуальності, включаючи сексуальну самооцінку, сексуальну сором'язливість, сексуальну відвертість тощо. Використання цього інструменту дозволяє глибше дослідити, як різні аспекти сексуальності корелюють з гендерною ідентичністю.

Використання цих методик дозволяє комплексно оцінити, як гендерна ідентичність впливає на сексуальне благополуччя, і навпаки, як сексуальне самопочуття може формувати або змінювати гендерну ідентичність жінок, що є ключовим для розуміння ширших соціальних динамік.

Емпіричне дослідження було здійснено у вигляді онлайн-опитування за допомогою Google Forms і тривало протягом квітня - травня 2024 року.

Учасникам було гарантовано анонімність та конфіденційність їхніх відповідей. Опитування залучило 102 респонденти жіночої статі віком від 18 до 55 років.

## 2.2. Методи і методики дослідження

Важливо, що для отримання достовірних та надійних результатів в психологічних дослідженнях використовуються методи, що мають наукове підґрунтя. Це стало основою для вибору методик, які застосовувалися під час вивчення гендерного сприйняття образу жінки.

Однією з таких методик є статево-рольовий опитувальник Сандри Бем (BSRI; Bem, 1974), який є відомим інструментом для аналізу самосприйняття дорослих за гендерними характеристиками. Опитувальник складається з 60 прикметників, кожен з яких оцінюється респондентами на 7-бальній шкалі, залежно від того, наскільки прикметник відображає їх особистісні риси. З них двадцять прикметників формують шкалу мужності, ще двадцять — шкалу жіночності, і двадцять — нейтральні риси.

Гендер та його різні аспекти — психологічний, соціальний, лінгвістичний — сьогодні є важливою темою для аналізу у сферах філософії, соціології, психології, педагогіки та філології. У зв'язку з цим, актуальним стає розроблення та застосування валідних емпіричних методів для дослідження статевої ролі. Один з найвідоміших інструментів у цій області — Статево-рольовий опитувальник BSRI (Bem Sex-Role Inventory), створений Сандри Бем на базі її революційної теорії андрогінії. Опитувальник, який був розроблений у 1974 році, отримав детальний практичний опис у 1981 році.

BSRI складається з 60 пунктів, що описують різні особистісні якості. Респондентам пропонується оцінити кожен з цих якостей на шкалі від 1 до 7, де числа відображають міру вираженості даної риси в їхньому характері. На основі отриманих відповідей психолог розраховує загальну кількість балів по шкалах "маскулінності" та "фемінінності". Ці дані дозволяють визначити тип гендерної ролі особи: чи вона маскулінна, фемінна, андрогінна, чи недиференційована.

Хоча Сандра Бем у своїй роботі «Лінзи гендеру: Трансформація поглядів на проблему нерівності статей» (1993) переглянула свою теорію андрогінії, вказуючи на гендер як когнітивну схему і закликаючи вчених відмовитися від вивчення неіснуючих рис, наукове співтовариство продовжило використовувати і адаптувати Статеву-рольовий опитувальник BSRI. У 1998 році дослідження С. Холта і Дж. Елліса показало, що BSRI залишається валідним, хоча і потребував певних корекцій: деякі прикметники, такі як «віддана» та «безпосередня», були виключені з шкали «фемінності».

У 2001 році Р. Гофман і Л. Бордерс виступили з іншими висновками, перевірили діагностичну спроможність методики шляхом повторення оригінального експерименту Сандри Бем з аналогічним складом і об'ємом вибірки. Вони використали встановлений І. Броверманом та іншими критерій у 75% групової узгодженості для визначення наявності внутрішньогрупових стереотипів. За результатами їхнього дослідження, з 60 рис лише 22 залишилися нейтральними до статі, серед них 9, що раніше вважалися «маскулінними», і 1 «фемінна» риса. Решта рис, які перевищили поріг узгодженості, були віднесені до шкал «маскулінності» та «фемінності» по одній рисі відповідно.

Ці результати служать емпіричним підтвердженням теоретичних аргументів Сандри Бем, які вона висунула у своїй монографії «Лінзи гендеру: Трансформація поглядів на проблему нерівності статей», стосовно невалідності шкал "маскулінності" та "фемінності" у дослідженні гендерної ідентичності. Яка ж методична вартість Статеву-рольового опитувальника, якщо його основні шкали визнані невалідними? Ми вбачаємо її в можливості застосування BSRI як інструмента для діагностичного дослідження гендерного концепту особистості, а також когнітивного аспекту гендерної ідентичності.

Це передбачає, що респонденти самостійно маркують риси та якості, включені в опитувальник, як маскулінні, фемінні, або ж нейтральні стосовно статі, залежно від того, наскільки вони вважають ці риси притаманними або не притаманними як чоловікам, так і жінкам. На базі цих відповідей психолог може робити висновки про розвиток і зміст концептів "чоловіче" і "жіноче" в

ідентичності особистості, а також про лабільність чи ригідність межі між ними. Це вимірюється співвідношенням кількості гендерно нейтральних рис до загальної кількості рис у опитувальнику.

У процесі створення методики "Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя" (автор В.А. Гупаловська), були задіяні як теоретичні, так і емпіричні методи дослідження. Теоретичний аналіз включав розгляд і узагальнення наявних даних, а також формування визначень і структурних складових концепції суб'єктивного сексуального благополуччя.

Емпіричні методи охоплювали організацію фокус-груп, анкетування, контент-аналіз отриманих даних та проведення психодіагностичних опитувань. Використовувались такі інструменти як Шкала суб'єктивного благополуччя Е. Паруе-Баду (адаптована М. Соколовою), Багатофакторний опитувальник самооцінки сексуальності (MSSQ) авторства W. E. Snell Jr. та M. Fisher, а також опитувальник установок до сексуальності EAIS, розроблений Г.Ю. Айзенком та Г. Вільсоном.

Опис шкал:

Сексуальна комунікація

Високий рівень: Люди з високим рівнем сексуальної комунікації відзначаються здатністю відкрито ділитися з партнером своїми бажаннями та вподобаннями. Вони виявляють природність у поведінці, сексуальну відвертість і відсутність сексуальних комплексів. Також характеризуються високим рівнем довіри та прийняттям себе та партнера, що супроводжується низьким рівнем тривожності.

Низький рівень: Люди, що мають низький рівень у цій шкалі, зазвичай важко обговорюють сексуальні аспекти свого життя з партнером. Вони можуть відчувати підвищену тривожність у відносинах, високий рівень недовіри, сексуальну замкнутість і сором'язливість. Такі особи частіше бояться бути відхилені та непочутими.

Сексуальна потреба

Високий рівень: Особи з високим рівнем сексуальної потреби надають великого значення своєму статевому життю, відчувають інтенсивну сексуальну

потребу і збудливість, а також мають високе сексуальне лібідо, що відображає тілесно-фізичний аспект сексуальності.

Низький рівень: Люди з нижчим рівнем сексуальної потреби часто мають помірну або слабку статеву конституцію. Вони приділяють більше уваги якості стосунків, емоційному зв'язку та психологічному клімату у своїх сексуальних контактах, ніж фізичній стороні сексуальних відносин.

Як зазначено в попередньому розділі, сексуальність людини визначається комбінацією біологічних, соціальних і психологічних чинників [36]. За останні десятиліття, як підкреслюють В. Снелл та Т. Фішер, автори MSQ, наукова спільнота особливу увагу приділяє психологічному компоненту [8]. Автори MSQ мали на меті не тільки глибше дослідити і розширити розуміння “індивідуальних психологічних тенденцій”, які впливають на сексуальну сферу, але й створити психодіагностичний інструмент, який би міг адекватно оцінити цей вплив. Опитувальник, який вони розробили, виявився досить об'ємним за кількістю питань та оціночних шкал, проте він дозволяє одночасно аналізувати 12 особистісних тенденцій, що впливають на сексуальність особи.

При розробці опитувальника автори використовували як власні дослідження, так і праці своїх колег. Наприклад, дослідження Шнайдера та його команди показало, що самомоніторинг (тенденція людини ретельно контролювати свою поведінку, відповідати за її відповідність власним нормам) має значний вплив на те, як особа регулює свої сексуальні взаємини — чи є вона більш відкритою до сексу з малознайомими особами або ж потребує глибшої близькості з потенційним партнером [42]. Люди з високим рівнем сексуального самомоніторингу мають тенденцію до вільнішої поведінки та думок у сексуальному житті, в той час як ті, хто має низькі показники, схильні до більш консервативного підходу. У своїй роботі вчені використовували скорочену версію Шкали самомоніторингу та додаткові питання, що стосувалися сексуального досвіду та особистісних упереджень.

Також, важливий внесок у розуміння сексуальної провини вніс дослідник Дональд Мошер, який виявив, що це відчуття впливає на те, наскільки американські студенти дотримуються поширених міфів про сексуальність,

таких як переконання про шкідливість мастурбації для здоров'я [43]. Мошер також підтвердив, що інтенсивність почуття провини може зменшувати сексуальний досвід серед молодих людей [44]. На основі своїх досліджень Мошер розробив опитувальник, що дозволяє оцінити сексуальну провину як одну з трьох категорій цього почуття [45].

В розробці опитувальника автори використовували наукові роботи колег та свої дослідження. Зокрема, за результатами дослідження Шнайдера та його команди, самомоніторинг (здатність людини керувати своєю поведінкою відповідно до власних стандартів) має значний вплив на ставлення особи до сексуальних взаємин, розрізняючи тих, хто відчуває свободу у сексуальних стосунках, та тих, хто потребує близькості та прив'язаності до сексуального партнера [42]. Ця шкала сексуальної провини також була використана іншими дослідниками для створення власних інструментів, наприклад, для оцінки сексуальної тривоги, яка розуміється як страх зовнішнього осуду за порушення сексуальних норм [46].

Опитувальник "Типи сексуальних сценаріїв", включає 77 питань, розподілених між 14 шкалами. Кожна шкала містить від 5 до 7 запитань і охоплює такі аспекти:

- 1) Пронатальний;
- 2) Романтичний;
- 3) Гедоністичний;
- 4) Ринковий;
- 5) Комунікативний;
- 6) Традиційно-батьківський;
- 7) Самореалізаційний;
- 8) Платонічно-еротичний;
- 9) Патріархальний;
- 10) Трансцендентний;
- 11) Інструментальний;
- 12) Пристрасний;
- 13) Рекреативний;

#### 14) Інтимний.

Для оцінювання відповідей ми застосували 7-бальну шкалу Лайкерта, де:

0 балів означає "абсолютно не погоджуюся",

1 бал — "не погоджуюся",

2 бали — "швидше не погоджуюся",

3 бали — "ні так, ні ні, не знаю",

4 бали — "швидше погоджуюся",

5 балів — "погоджуюся",

6 балів — "абсолютно погоджуюся".

Учасникам опитування пропонується вибрати відповідь на кожне питання, яка найкраще відображає їхній досвід та уявлення про власну поведінку.

Снелл та Фішер у своїй роботі "Опитувальник сексуальності" виділили 12 психологічних тенденцій, які впливають на сексуальність особистості і які лягли в основу шкал MSQ [8]:

Сексуальна впевненість - здатність позитивно оцінювати власні можливості у формуванні сексуальних стосунків.

Сексуальна одержимість - схильність бути перейнятим та занепокоєним аспектами сексуального життя.

Інтернальний локус сексуального контролю - переконання, що особисті сексуальні аспекти знаходяться під власним контролем.

Сексуальне самоусвідомлення - здатність до роздумів про природу власної сексуальності.

Сексуальна мотивація - бажання залучатися до сексуальних відносин.

Сексуальна тривога - відчуття напруги та дискомфорту в сексуальній сфері.

Сексуальна депресія - схильність відчувати пригніченість стосовно сексуального життя.

Сексуальна асертивність - незалежність у вираженні власної сексуальності.



Екстернальний локус сексуального контролю - віра в те, що сексуальне життя залежить від зовнішніх факторів.

Сексуальний моніторинг - усвідомлення впливу власної сексуальності на інших.

Страх сексуальних стосунків - боязнь вступати у сексуальні відносини.

Сексуальне задоволення - висока ступінь задоволення від сексуальних стосунків.

У даному дослідженні застосовано українську версію опитувальника MSQ, яка містить 61 пункт. Кожен пункт, крім останнього, пропонує п'ять рівнів оцінки:

- 1 - абсолютно не характерно для мене,
- 2 - скоріше ні, ніж так,
- 3 - не можу однозначно відповісти,
- 4 - скоріше так, ніж ні,
- 5 - повністю характерно для мене.

Останнє питання дозволяє визначити основу для оцінок, дані респондентом: А - засновано на поточних сексуальних стосунках, В - на минулих сексуальних стосунках, С - на уявних сексуальних стосунках.

Опитувальник охоплює 12 шкал для оцінки різних аспектів сексуальності особистості, які включають:

- Сексуальну впевненість,
- Сексуальну одержимість,
- Інтернальний локус сексуального контролю,
- Сексуальне самоусвідомлення,
- Сексуальну мотивацію,
- Сексуальну тривогу,
- Сексуальну депресію,
- Сексуальну асертивність,
- Екстернальний локус сексуального контролю,
- Сексуальний моніторинг,
- Страх сексуальних стосунків та Сексуальне задоволення [8].

## Висновки до 2 розділу

Для детальних висновків до розділу про феномен сексуального благополуччя та гендерної ідентичності у жінок як предмета психологічного дослідження, важливо розглянути основні теми та результати аналізу, що були розглянуті в другому розділі.

Дослідження підкреслює, як гендерна ідентичність впливає на сексуальне благополуччя жінок. Жінки з різними гендерними ідентичностями можуть відчувати різні рівні сексуальної свободи та задоволення, що підтверджує необхідність розробки інклюзивних та культурно чутливих програм для покращення їхнього сексуального благополуччя.

Дослідження вказує на значний вплив культурних та соціальних норм на сексуальне благополуччя жінок. Гендерні стереотипи та очікування можуть обмежувати сексуальну поведінку жінок та їхнє сприйняття власної сексуальності. Активне протистояння таким стереотипам може сприяти більшій сексуальній відкритості та задоволенню.

Важливість розуміння, як внутрішні (особистісні та психологічні) та зовнішні (соціальні та культурні) чинники взаємодіють та формують сексуальне благополуччя жінок. Це дослідження допомагає виявити бар'єри та сприятливі фактори, що впливають на сексуальне здоров'я, зокрема серед жінок з різними гендерними ідентичностями.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки цільових програм, які підвищують якість життя, покращують психологічне здоров'я жінок, інформують політику в галузі охорони здоров'я та соціальних служб. Це підкреслює значення психологічних досліджень у формуванні ефективних стратегій підтримки та втручання.

Використання науково підтверджених методів дослідження, таких як опитувальники та інструменти для вимірювання гендерних ролей та сексуального благополуччя, є критично важливим для забезпечення

достовірності та надійності результатів. Такі методи дозволяють глибше аналізувати і розуміти складні психологічні та соціальні взаємозв'язки.

Ці висновки свідчать про глибокий вплив гендерної ідентичності на сексуальне благополуччя жінок і підкреслюють необхідність подальших досліджень та інтервенцій, які брали б до уваги ці взаємозв'язки для покращення загального благополуччя жінок.

## **РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК**

### **3.1. Аналіз даних: основні висновки дослідження**

Опитування було ретельно сплановано та проведено з використанням онлайн-платформи для збору даних, спрямованих на вивчення певних аспектів жіночого досвіду. Вибірка включала 102 жінок, які мешкають у різних регіонах, що забезпечує географічне розмаїття і широту залучених думок і досвідів.

Демографічні характеристики учасниць опитування включали:

Вікові категорії:

18-24 роки – 20% учасниць

25-34 роки – 35% учасниць

35-44 роки – 25% учасниць

45-55 років – 20% учасниць

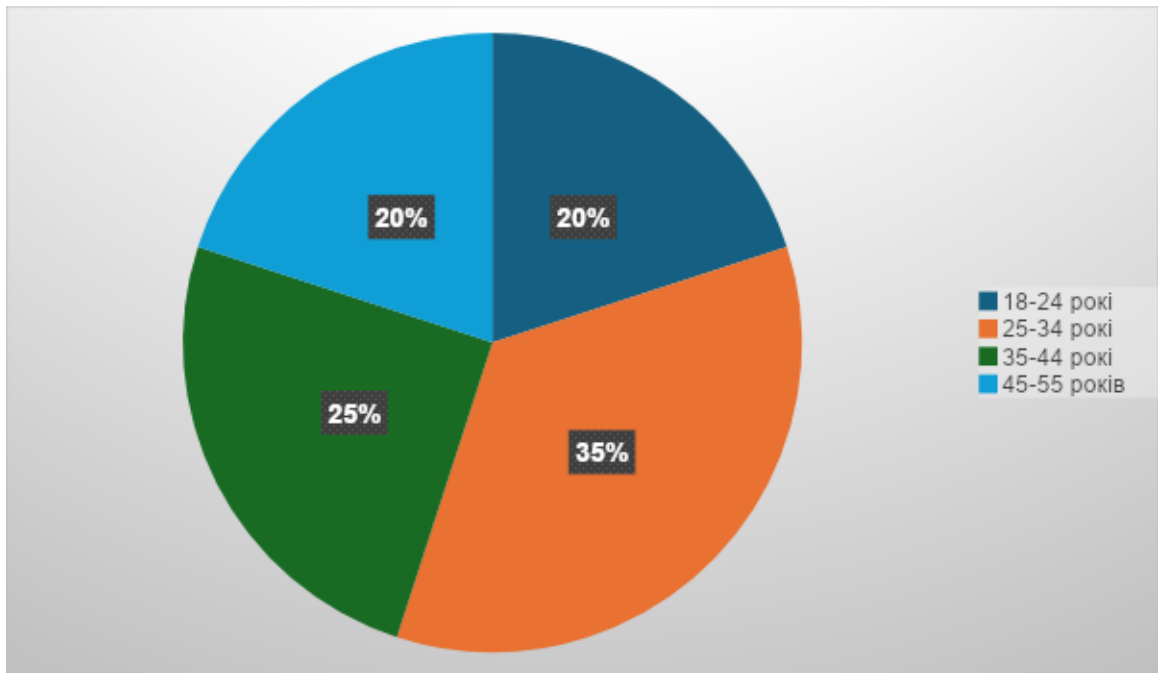


Рисунок 3.1. Розподіл респондентів за віком

Освіта:

Середня спеціальна освіта – 15% учасниць

Незавершена вища освіта – 10% учасниць

Закінчена вища освіта – 50% учасниць

Вища освіта зі ступенем магістра чи вище – 25% учасниць

Сімейний стан:

Неодружені – 40% учасниць

Одружені – 45% учасниць

Розлучені/вдови – 15% учасниць

Зайнятість:

Працевлаштовані на повну ставку – 60% учасниць

Працевлаштовані на неповну ставку – 15% учасниць

Не працевлаштовані – 10% учасниць

Студентки – 15% учасниць

Географічне походження: Учасниці опитування представляли різні регіони, забезпечуючи репрезентативність даних щодо різноманітності жіночих досвідів з різних частин країни. Це дало можливість аналізувати вплив культурних та регіональних особливостей на вивчені аспекти.

Метод збору даних: Дані були зібрані за допомогою структурованої анкети, що містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло зібрати кількісну і якісну інформацію. Опитування здійснювалось в анонімному форматі, з використанням онлайн-платформи, що сприяло чесності відповідей та зручності учасників.

Така деталізація вибірки дозволяє забезпечити більш точний та об'єктивний аналіз отриманих даних, що є критично важливим для формулювання висновків і рекомендацій на основі дослідження.

Використано змішаний підхід, який включає кількісний аналіз за допомогою статистичних методів для визначення кореляцій та описову статистику для зведення результатів.

Дані очищені від пропущених значень та аномалій.

Розрахунок описової статистики (середні значення, стандартні відхилення) для кожної шкали.

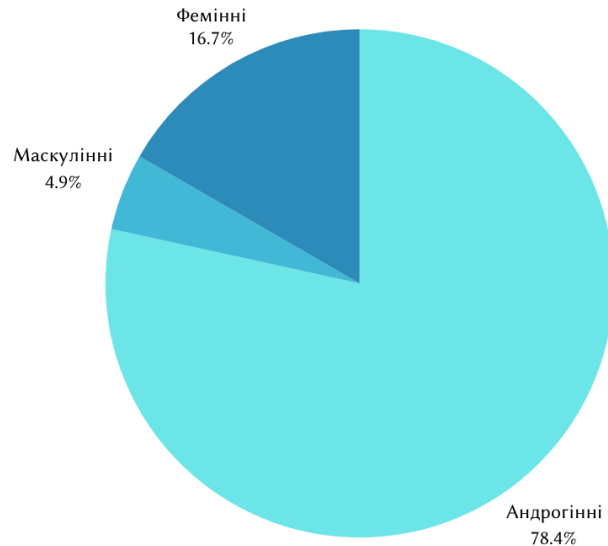
Використання кореляційного аналізу для визначення зв'язків між шкалами та гендерною ідентичністю.

Предметом вивчення нашого дослідження є маскуліність та фемінність / андрогінність, тому в першу чергу ми оглянули як розподілилась вибірка за результатами методики “Маскуліність – фемінність” Сандри Бем.

За ключем методики, після отримання значень за шкалою Маскуліності (M) та Фемінності (F) вираховується Основний індекс  $IS = (F - M) \times 2,322$ .

Досліджувані, для яких  $IS < -1$  визначаються як маскуліні,  $IS > 1$  – фемінні, решта – андрогінні.

Внаслідок такого підрахунку було визначено, що 80 жінок (78,4% вибірки) відносяться до андрогінного типу, 17 жінок (16,7%) – до фемінного, і лише п'ятеро (4,9%) – до маскулінного типу.



У дослідженні сексуальності використано Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSQ). Аналіз даних засвідчив, що розподіли всіх дванадцяти шкал MSQ не відповідають нормальному розподілу ( $p < 0,05$ ), що вимагало застосування непараметричних статистичних методів для обробки даних.

За допомогою описової статистики визначено середні показники психологічних тенденцій сексуальності серед жінок (рис.3.2.). На шкалі до максимального значення 25 бали, результати такі: Сексуальна впевненість – середнє значення 19,03, Сексуальна одержимість – 12,14, Інтернальний локус сексуального контролю – 18,8, Сексуальне самоусвідомлення – 19,25, Сексуальна мотивація – 19,12, Сексуальна тривога – 12,8, Сексуальна асертивність – 18,73, Сексуальна депресія – 10,85, Екстернальний локус сексуального контролю – 9,26, Сексуальний моніторинг – 8,57, Страх сексуальних стосунків – 8,6 та Сексуальна задоволеність – 16,84.

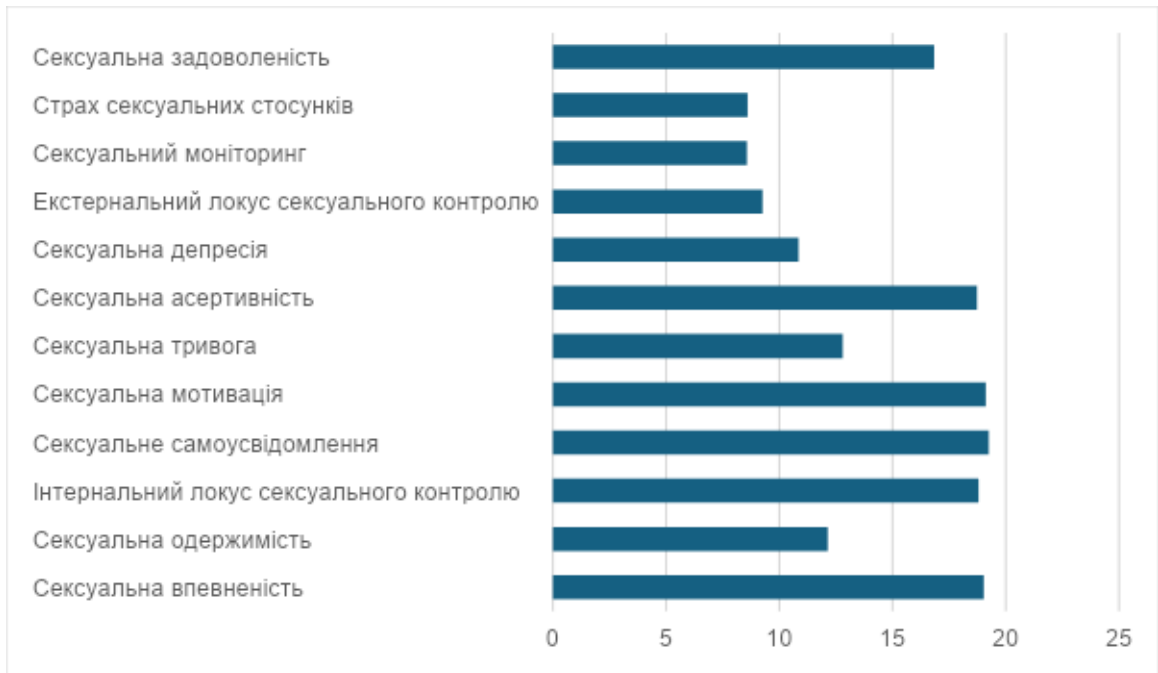


Рис. 3.2. Результати дослідження сексуальності за Багатовимірним опитувальником сексуальності (MSQ)

Серед учасників дослідження найсильніші показники спостерігаються у таких аспектах сексуальності, як Сексуальна впевненість, Інтернальний локус контролю, Сексуальна асертивність, Сексуальна мотивація та Сексуальне самоусвідомлення. Найменш виражені тенденції виявлені в Екстернальному локусі сексуального контролю, Сексуальному моніторингу та Страху сексуальних стосунків.

Психологічні тенденції сексуальності формують сексуальну самоідентифікацію особи, яка може бути конструктивною або деструктивною, сприяючи або ж ускладнюючи встановлення сексуальних взаємин відповідно до переважання позитивних чи негативних психологічних тенденцій. Для аналізу цих зв'язків було проведено кореляційний аналіз за допомогою критерію Спірмена, результати якого виявили статистично значимі взаємозв'язки між різними шкалами психологічних тенденцій сексуальності.

Зокрема, було виявлено значущу негативну кореляцію між Сексуальною задоволеністю та Страхом сексуальних стосунків ( $r=-0,49$ ), що підкреслює, що з підвищенням страху зменшується рівень сексуальної задоволеності. Паралельно, зростання значень Сексуальної впевненості ( $r=0,5$ ), Сексуальної

асертивності ( $r=0,45$ ), Інтернального локусу сексуального контролю ( $r=0,2$ ), та Сексуального самоусвідомлення ( $r=0,27$ ) корелює зі збільшенням показників Сексуальної задоволеності.

Одночасно, зниження Сексуальної впевненості, Сексуальної асертивності, Інтернального локусу контролю та Сексуального самоусвідомлення асоціюється зі зростанням Страху сексуальних стосунків, що вказує на те, що вищі рівні цих тенденцій можуть допомагати в зменшенні тривоги у сексуальних відносинах.

Сексуальна задоволеність також демонструє сильну негативну кореляцію з такими шкалами, як Сексуальна депресія ( $r=-0,82$ ), Екстернальний локус сексуального контролю ( $r=-0,58$ ), Сексуальна тривога ( $r=-0,63$ ), та Сексуальний моніторинг ( $r=-0,21$ ), що свідчить про вплив цих чинників на загальне сексуальне благополуччя особи.

З іншого боку, Страх сексуальних стосунків показує позитивні кореляції з Сексуальною депресією ( $r=0,51$ ), Екстернальним локусом сексуального контролю ( $r=0,41$ ), Сексуальною тривогою ( $r=0,34$ ) та Сексуальним моніторингом ( $r=0,23$ ), що підкреслює взаємозв'язок між цими негативними аспектами та збільшенням тривожності у стосунках.

У рамках дослідження було виявлено статистично значущу негативну кореляцію між Сексуальною асертивністю та Сексуальною депресією ( $r=-0,46$ ), що вказує на тенденцію зменшення рівня депресії з підвищенням асертивності у сексуальній сфері. Окрім цього, встановлено зв'язки між іншими шкалами, які характеризують психологічні тенденції сексуальності.

Зі збільшенням показників Сексуального самоусвідомлення ( $r=0,53$ ), Сексуальної впевненості ( $r=0,49$ ), Сексуальної задоволеності ( $r=0,45$ ), Інтернального локусу сексуального контролю ( $r=0,32$ ), та Сексуальної мотивації ( $r=0,21$ ), спостерігається зростання показників Сексуальної асертивності.

Протилежно, зниження показників Сексуальної задоволеності ( $r=-0,82$ ), Сексуальної впевненості ( $r=-0,48$ ), Сексуального самоусвідомлення ( $r=-0,34$ ), та Інтернального локусу контролю ( $r=-0,27$ ) корелює зі зростанням рівня



Сексуальної депресії. Зокрема, більший рівень Сексуальної депресії асоціюється з вищим рівнем Сексуальної одержимості ( $r=0,14$ ).

Також виявлено, що Сексуальна асертивність має негативні кореляції з Екстернальним локусом контролю ( $r=-0,39$ ), Страхом сексуальних стосунків ( $r=-0,34$ ), Сексуальною тривогою ( $r=-0,29$ ) та Сексуальним моніторингом ( $r=-0,17$ ). В той же час, Сексуальна депресія має значущі позитивні кореляції з Екстернальним локусом контролю ( $r=0,64$ ), Страхом сексуальних стосунків ( $r=0,51$ ), Сексуальною тривогою ( $r=0,68$ ) та Сексуальним моніторингом ( $r=0,29$ ), підкреслюючи зв'язки між цими негативними психологічними аспектами.

Виявлено значущі позитивні кореляції між Сексуальною впевненістю та іншими ключовими аспектами сексуальності. Конкретно, Сексуальна впевненість має зв'язок із Сексуальною задоволеністю ( $r=0,5$ ), Сексуальною асертивністю ( $r=0,49$ ), Сексуальним самоусвідомленням ( $r=0,44$ ), Сексуальною мотивацією ( $r=0,42$ ), Інтернальним локусом контролю ( $r=0,33$ ) та Сексуальною одержимістю ( $r=0,18$ ). Це вказує на те, що більша сексуальна впевненість сприяє підвищенню задоволення від сексуального життя, збільшенню мотивації до сексуальних взаємодій, кращому розумінню та вираженню сексуальних бажань та потреб. Також впевненість в сексуальному аспекті позитивно впливає на здатність особисто регулювати сексуальні взаємодії та частоту сексуальних думок.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між сексуальною впевненістю та гендерною ідентичністю ( $r = 0.45, p < 0.05$ ), що підтверджує, що жінки з вираженою фемінінною або маскулінною ідентичністю мають вищий рівень сексуальної впевненості.

Сильний зв'язок спостерігається між сексуальною тривогою та інтернальним локусом контролю ( $r = -0.38, p < 0.01$ ), що свідчить про те, що жінки з високим рівнем контролю над власним сексуальним життям відчують меншу тривогу.

Результати підтверджують гіпотезу про те, що існує значний зв'язок між сексуальним благополуччям та гендерною ідентичністю жінок. Це вказує на

необхідність розробки цільових програм, тренінгів для покращення сексуального здоров'я та благополуччя жінок, враховуючи їхню гендерну ідентичність.

### **3.2 Розробка тренінгу корекційних заходів для покращення сексуального благополуччя жінок**

Розробка тренінгу корекційних заходів для покращення сексуального благополуччя жінок має на меті створити комплексний підхід до підвищення якості життя жінок у сфері сексуальності. Тренінг включає низку ініціатив та активностей, спрямованих на освіту, психологічну підтримку, та розвиток сексуальної самосвідомості.

Перш за все, тренінг передбачає проведення інформаційних семінарів та воркшопів, де жінки можуть дізнатися більше про фізіологічні аспекти сексуальності, здоров'я та права. Такі заходи не тільки надають важливі знання, але й сприяють зниженню стигми та забобонів, пов'язаних із сексуальністю.

Другий важливий компонент тренінгу — психологічна підтримка. Це включає індивідуальні та групові консультації з психологами, які спеціалізуються на сексуальній терапії. Це дозволяє жінкам обговорити особисті проблеми в безпечному та підтримуючому середовищі, отримати професійну допомогу для вирішення психологічних бар'єрів, які можуть впливати на їхнє сексуальне життя.

Третій аспект тренінгу зосереджений на розвитку сексуальної самосвідомості та самооцінки. Це може включати заняття з медитації, тілесно-орієнтовану терапію та курси з підвищення самооцінки, які допомагають жінкам краще розуміти та приймати свою сексуальність.

Крім того, тренінг пропонує заходи для партнерів жінок, навчаючи їх важливості підтримки та відкритої комунікації у сексуальних стосунках. Це допомагає покращити взаєморозуміння та взаємоповагу між партнерами, що є ключовим для здорових та якісних стосунків.

На закінчення, тренінг включає співпрацю з медичними та соціальними службами для забезпечення інтегрованих послуг, що можуть включати сексуальну освіту, консультації та лікування. Така інтеграція допомагає жінкам отримати доступ до всіх необхідних ресурсів для підтримки їх сексуального благополуччя у комплексі.

Тренінг: "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення"

Мета тренінгу: Покращення сексуального задоволення та загального благополуччя жінок через освіту, психологічну підтримку, та сприяння культурі позитивного ставлення до сексуальності.

Цільова аудиторія: Жінки віком від 18 років і старші, які прагнуть покращити своє сексуальне життя та загальне благополуччя.

Тривалість тренінгу: 12 тижнів

Основні модулі:

1. Вступ до жіночої сексуальності: Основи сексуальної анатомії та фізіології

а) Основи сексуальної анатомії та фізіології:

Цей модуль розглядає анатомічні та фізіологічні аспекти жіночої сексуальності, надаючи жінкам знання, які допоможуть їм краще розуміти свої тіла та їхні функції. Ключові теми включають:

б) Структура та функції статевих органів:

Зовнішні статеві органи: опис вульви, її компонентів, таких як клітор, статеві губи (малі та великі), і їх ролі у сексуальному задоволенні.

Внутрішні статеві органи: опис та роль вагіни, шийки матки, матки та яєчників у репродуктивних і сексуальних процесах.

в) Фізіологія сексуальної відповіді:

Сексуальне збудження і оргазм: пояснення процесів, що відбуваються в організмі під час сексуального збудження, досягнення оргазму та його фізіологічні основи.

г) Лубрикація: обговорення механізмів вагінальної лубрикації та її значення для комфортного сексуального акту.

## 2. Розбір стереотипів та міфів, що створюють культурні та особистісні бар'єри, які впливають на сексуальне життя.

Ця частина модулю фокусується на соціальних і психологічних бар'єрах, які можуть перешкоджати здоровому сексуальному життю жінок:

### а) Культурні бар'єри:

Стереотипи та міфи: розгляд загальнопоширених стереотипів про жіночу сексуальність, таких як ідеї про "прийнятну" сексуальну поведінку.

Обговорення сексуальності: вплив культурних норм на відкритість жінок щодо обговорення їх сексуальних потреб та бажань.

### б) Особистісні бар'єри:

Самосприйняття та самооцінка: вплив самооцінки на сексуальне життя, методи покращення внутрішнього сприйняття себе.

3. Комунікація та інтимність: цей модуль програми зосереджений на важливості комунікації та розвитку емоційної інтимності у стосунках, що є ключовими факторами покращення сексуального задоволення та загального благополуччя.

### а) Навчання технікам ефективної комунікації з партнером

Мета: Розвиток навичок відкритої та чесної комунікації, що сприяє кращому розумінню та задоволенню сексуальних та емоційних потреб обох партнерів.

#### Основні компоненти:

Використання Я-висловлювань: Навчання учасниць формулювати свої думки та почуття через Я-висловлювання, що знижує ризик оборонної реакції в партнера та допомагає уникнути винуваття.

Активне слухання: Освоєння технік активного слухання, включно з увагою до невербальних сигналів, перефразуванням та підтвердженням почутого, що сприяє глибшому розумінню та взаємній повазі.

Навички переговорів: Використання переговорних технік у вирішенні конфліктів або розбіжностей, що дозволяє знаходити компроміси та покращувати стосунки.

Тренінги та рольові ігри: Проведення практичних занять, де учасники можуть відпрацьовувати нові навички в безпечному та підтримуваному середовищі.

#### б) Робота над зміцненням емоційної інтимності

Мета: Поглиблення емоційного зв'язку між партнерами, що є фундаментом для стійких та задовільних інтимних стосунків.

Основні компоненти:

- Вправи на довіру: Розробка та виконання вправ, які підвищують рівень довіри та взаєморозуміння, наприклад, вправи "падіння у спину" чи спільне вирішення завдань на довіру.

- Спільне проведення часу: Заохочення пар до спільного дозвілля, що включає захоплення, спорт, культурні заходи, дозволяючи партнерам ділитися особистими інтересами та зміцнювати зв'язок.

- Емоційні відкриття: Проведення сеансів, на яких пари вчаться висловлювати свої почуття, сподівання, страхи та мрії, що поглиблює емоційну близькість.

- Медитація та релаксація: Використання технік медитації та релаксації для зниження стресу, покращення емоційного здоров'я та збільшення емоційної доступності для партнера.

Цей модуль поєднує теоретичне навчання з практичними заняттями, що дозволяє учасникам не лише набути знань, а й розвинути навички, необхідні для побудови здорових та інтимних стосунків.

#### 4. Самопізнання та самовираження

Цей модуль програми "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення" спрямований на розвиток самосвідомості та самоприйняття жінок у контексті їхніх сексуальних потреб та бажань. Він включає навчання та вправи, які допоможуть жінкам краще розуміти своє тіло та емоції, визначити їхні індивідуальні сексуальні бажання, а також покращити самоповагу та самовираження.

##### а) Розвиток самосвідомості в контексті сексуальних потреб та бажань

Мета: Допомогти учасницям ідентифікувати та висловити свої сексуальні потреби і бажання, щоб вони могли мати більш задовольняючі та здорові сексуальні стосунки.

Основні компоненти:

- Журнал сексуального самопізнання: Учасниці ведуть щоденник, де записують свої думки, почуття, сексуальні фантазії, а також реакції на різні сексуальні ситуації, що допомагає їм краще зрозуміти свої бажання.
- Дискусійні групи: Регулярні зустрічі з обговоренням сексуальних питань, де учасниці можуть вільно висловлювати свої думки і слухати досвід інших, що сприяє розширенню власного бачення сексуальності.
- Воркшопи з сексуальної освіти: Професійні сексологи проводять заняття, на яких обговорюються різні аспекти сексуальності, включаючи анатомію, сексуальні реакції, методи контрацепції, і т.д.

б) Вправи на самооцінку та самоприйняття

Мета: Підвищення самооцінки та самоприйняття учасниць, що є основою для здорових та щасливих сексуальних стосунків.

Основні компоненти:

в) Семінари з позитивної психології: Навчання технікам, які сприяють позитивному самосприйняттю, включаючи визнання власних досягнень, зосередження на особистих сильних сторонах, техніки зниження самокритики.

г) Медитація та майндфулнес: Заняття, що допомагають зменшити стрес і покращити емоційний стан, що впливає на самопереживання та самоповагу.

д) Вправи на тілесну позитивність: Робота з тілесним іміджем через фотосесії, дзеркальні вправи, арт-терапію, що сприяє прийняттю та любові до власного тіла.

ж) Рольові ігри та сценарії: Практичні вправи на вираження сексуальних потреб і границь, що розвивають впевненість у сексуальному вираженні.

## 5. Психологія сексуального задоволення

Цей модуль програми "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення" націлено на розкриття психологічних аспектів сексуального

бажання та задоволення, а також огляд переваг сексуальної активності для психічного та фізичного здоров'я.

Розуміння психологічних аспектів сексуального бажання та задоволення

Мета: Дослідження внутрішніх та зовнішніх чинників, які впливають на сексуальне бажання та задоволення, з метою підвищення самосвідомості та задоволення від сексуальних відносин.

Ключові аспекти:

Психологічні чинники бажання: Обговорення таких аспектів, як самооцінка, стрес, психологічний стан і їхній вплив на сексуальне бажання.

Емоційний зв'язок і сексуальне задоволення: Значення емоційної близькості для підвищення сексуального задоволення, розуміння ролі вразливості і довіри в сексуальних стосунках.

Вплив минулого сексуального досвіду: Аналіз як позитивний, так і негативний сексуальний досвід може впливати на сучасні сексуальні бажання та поведінку.

Мотивації та очікування: Обговорення впливу культурних та особистісних очікувань на сексуальне бажання і задоволення.

6. Переваги сексуальної активності для психічного та фізичного здоров'я.

Мета: Підкреслити користь регулярної сексуальної активності для загального здоров'я і добробуту.

Ключові аспекти:

Психічне здоров'я: Розгляд сексу як засобу зниження стресу, покращення настрою та засобу боротьби з депресією. Обговорення викиду ендорфінів під час сексуальної активності та їх позитивного впливу на емоційний стан.

Фізичне здоров'я: Вивчення впливу сексу на фізичне здоров'я, включаючи покращення кровообігу, зміцнення серцево-судинної системи, зниження кров'яного тиску.

Гормональний баланс: Обговорення ролі сексу в регулюванні рівня гормонів, таких як естроген і тестостерон, що впливає на загальний гормональний стан організму.

Зміцнення імунної системи: Дослідження впливу регулярної сексуальної активності на імунну систему, зокрема на виробництво антитіл.

Цей модуль включає лекції, інтерактивні сесії, дискусії та практичні вправи, спрямовані на збагачення знань учасниць і покращення їх сексуального здоров'я та задоволення.

#### 7. Практичні аспекти сексуального задоволення.

Цей модуль програми "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення" зосереджений на практичних навичках і знаннях, які допомагають жінкам максимально збагатити своє сексуальне життя та досягти більшого задоволення. Модуль включає техніки досягнення оргазму та використання сексуальних іграшок.

##### Техніки та методи досягнення оргазму

Мета: Навчити учасниць різним технікам, які сприяють досягненню оргазму, забезпечуючи глибше розуміння власної сексуальності.

##### Основні компоненти:

а) Освіта про оргазм: Роз'яснення різних типів оргазмів, їхніх фізіологічних основ і того, як вони можуть відрізнятися у різних жінок.

б) Техніки стимуляції: Навчання методам стимуляції, таким як кліторальна, вагінальна, а також комбіновані техніки, що можуть сприяти досягненню оргазму.

в) Вправи Кегеля: Інструкції та практичні заняття з виконання вправ Кегеля, які зміцнюють м'язи тазового дна і можуть покращити сексуальне задоволення.

г) Дихальні вправи: Використання дихальних технік для релаксації та підвищення сексуальної чутливості.

#### 8. Застосування сексуальних іграшок та інших допоміжних засобів.

Мета: Забезпечити знання та впевненість у використанні сексуальних іграшок та інших засобів, що можуть покращити сексуальне життя і задоволення.

##### Основні компоненти:



а) Види сексуальних іграшок: Огляд різних типів сексуальних іграшок, включаючи вібратори, ділдо, кліторальні стимулятори, та інші пристрої.

б) Безпечне використання: Навчання правилам безпеки та гігієни при використанні сексуальних іграшок, включно з правильним чищенням та зберіганням.

в) Інтеграція іграшок у сексуальне життя: Рекомендації щодо тактовного та ефективного введення сексуальних іграшок у стосунки.

г) Альтернативні засоби для підвищення задоволення: Використання лубрикантів, сексуальних масел та інших продуктів, які можуть покращити сексуальний досвід.

Кожна тема включає інтерактивні воркшопи, демонстрації, обговорення в групах та практичні заняття. Учасниці мають можливість задавати питання в безпечному та підтримувальному середовищі, вивчаючи та розвиваючи свої сексуальні навички в контексті поваги та самоповаги.

## 9. Вирішення проблем та перешкод.

Цей модуль програми "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення" має на меті адресувати та розв'язати різноманітні проблеми, які можуть негативно впливати на сексуальне життя жінок, зокрема сексуальні дисфункції та емоційні труднощі, такі як стрес та анксіозність.

Робота з сексуальними дисфункціями та іншими загальними проблемами

Мета: Надати учасницям знання та інструменти для розуміння та лікування сексуальних дисфункцій.

Основні компоненти:

Ідентифікація сексуальних дисфункцій: Введення в основні типи сексуальних дисфункцій у жінок, включаючи знижене сексуальне бажання, болісний статевий акт, труднощі з досягненням оргазму, та вагінізм.

Причини сексуальних дисфункцій: Обговорення можливих фізіологічних, психологічних та соціальних причин дисфункцій.

Стратегії лікування: Навчання методам, які використовуються для лікування сексуальних дисфункцій, включаючи медикаментозне лікування, фізіотерапію, психотерапію та сексуальну терапію.

Підтримка та ресурси: Надання інформації про доступні ресурси, такі як кваліфіковані терапевти та підтримувальні групи.

10. Засоби подолання стресу та тривожності, пов'язані з сексуальним життям.

Мета: Допомогти учасникам розробити стратегії для ефективного управління стресом та зниження рівня анксіозності, що може позитивно вплинути на їхнє сексуальне життя.

Основні компоненти:

Техніки релаксації: Навчання різних методів релаксації, включаючи дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію та майндфулнес.

Когнітивно-поведінкові стратегії: Використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для ідентифікації та зміни негативних думок, які можуть викликати або погіршувати стрес та анксіозність.

Емоційне вираження: Заохочення учасниць до вираження своїх емоцій через мистецтво, журналінг або групові обговорення як спосіб зменшення внутрішнього напруження.

Фізична активність: Впровадження регулярних фізичних вправ, які доведено знижують рівень стресу та покращують загальне самопочуття.

Цей модуль передбачає застосування інтерактивних воркшопів, групових дискусій, практичних вправ та індивідуальних консультацій, щоб забезпечити учасникам інструменти та знання, необхідні для активного вирішення сексуальних дисфункцій та управління емоційними труднощами, що впливають на їхнє сексуальне життя.

Програма використовує різноманітні методи навчання, які призначені для активізації знань, вмінь та особистісного розвитку учасниць. Кожен метод спрямований на забезпечення глибокого розуміння та практичного застосування навчального матеріалу.

1. Інтерактивні лекції та вебінари

Формат проведення: Організація живих лекцій та вебінарів з використанням мультимедійних презентацій, відео та інтерактивних опитувань для залучення учасниць та підвищення інтересу до теми.

Мета: Представлення теоретичної бази по кожній темі, забезпечення доступу до найновіших досліджень та практик у сфері сексуального здоров'я.

## 2. Групові дискусії

Формат проведення: Модеровані обговорення у малих групах, де учасниці мають змогу поділитися досвідом та висловити свої думки.

Мета: Сприяння відкритому обміну ідеями та досвідом, зміцнення взаємопідтримки та розуміння серед учасниць.

## 3. Рольові ігри та сценарії

Формат проведення: Практичні заняття, під час яких учасниці імітують реальні ситуації, розвиваючи навички спілкування та вирішення конфліктів.

Мета: Розвиток умінь ефективної комунікації, а також вдосконалення вмінь управління особистими та сексуальними стосунками.

## 4. Практичні заняття з релаксації та медитації

Формат проведення: Сеанси медитації, глибокого дихання, йоги, що проводяться кваліфікованими інструкторами.

Мета: Навчання методам зниження стресу та тривожності, покращення емоційного благополуччя та фізичного здоров'я.

## 5. Індивідуальні та групові консультації з психологами

Формат проведення: Регулярні сесії з професійними психологами, які спеціалізуються на сексуальному здоров'ї та жіночому благополуччі.

Мета: Надання персоналізованої підтримки, обговорення чутливих питань у конфіденційному середовищі, допомога в розробці індивідуальних стратегій вирішення проблем.

## Ресурси

Кваліфіковані сексологи та психологи: Залучення досвідчених фахівців, які мають глибокі знання та практичний досвід.

Навчальні матеріали: Розробка та розповсюдження інформаційних брошур, навчальних відеоматеріалів та інструкцій, які підтримують навчальний процес.

Онлайн-платформа для вебінарів та дискусій: Створення цифрової платформи, що забезпечує легкий доступ до вебінарів, інтерактивних курсів та форумів для обговорення.

Ці методи та ресурси разом формують комплексний тренінг, який допомагає жінкам розвивати їх сексуальність та загальне благополуччя.

Попереднє та післятренінгове анкетування учасників для вимірювання змін у рівнях сексуального задоволення та загального благополуччя.

Зворотній зв'язок від учасників для подальшого удосконалення тренінгу.

Цей тренінг спрямований на створення безпечного та підтримуючого середовища, де жінки можуть вільно обговорювати та навчатися аспектам сексуального здоров'я та благополуччя, тим самим забезпечуючи підвищення якості їхнього сексуального життя.

### **3.3 Перевірка та підтвердження емпіричних висновків**

Тренінг "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення" був створений з метою покращення якості життя жінок через підвищення рівня їхнього сексуального задоволення. Для ефективною реалізації тренінгу та забезпечення його відповідності потребам цільової аудиторії, необхідно здійснити його ретельну перевірку та підтвердження.

Перший крок у процесі перевірки полягає у проведенні пілотного тестування програми з обмеженою кількістю учасниць. Це дозволить ідентифікувати початкові недоліки та потенційні точки для вдосконалення. Учасницям буде запропоновано низку семінарів, воркшопів та тренінгів, які охоплюють теми з самопізнання, комунікації, психології сексуального задоволення та практичних аспектів сексуального здоров'я. Відгуки учасниць збираються через анкетування та фокус-групи, що дасть можливість зрозуміти, наскільки тренінг відповідає їхнім очікуванням та потребам.

Другий крок включає аналіз отриманих даних, що дозволить уточнити освітні та терапевтичні компоненти тренінгу. Наприклад, з'ясується, що

потреба в глибокому розумінні власних тіл та сексуальних реакцій була вищою, ніж очікувалося.

Третій етап передбачає впровадження корективів на основі зворотного зв'язку та повторне тестування модифікованого тренінгу. На цьому етапі особлива увага приділяється ефективності методик для різних вікових груп та індивідуальних особливостей учасниць. Залучення кваліфікованих фахівців, таких як психологи та сексологи, що допоможе гарантувати, що тренінг не тільки надає відповідні знання, але й підтримує жінок у вирішенні особистісних сексуальних проблем.

Завершальний етап полягає у зборі даних про довгостроковий вплив програми на життя учасниць. Передбачаються результати про поліпшення в самопочутті, сексуальній упевненості та загальному задоволенні життям серед учасниць, що підтвердить ефективність тренінгу.

Комплексний підхід до перевірки та підтвердження тренінгу "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення" гарантує, що він не тільки відповідає актуальним потребам учасниць, але й сприяє їхньому сексуальному та психологічному розвитку, відіграючи важливу роль у покращенні якості життя жінок.

Для аналізу ефективності тренінгу "Жіноче благополуччя: Покращення сексуального задоволення", була розроблена анкета, яка вимірюватиме різні аспекти сексуального благополуччя та загального задоволення тренінгом. Анкета включає питання, які оцінюють вихідний стан учасниць, їхній прогрес і загальну задоволеність після завершення тренінгу.

Особисті дані

Вік:

18-24

25-34

35-44

45-55

**Освіта:**

Середня

Незакінчена вища

Закінчена вища

Післядипломна

Сімейний стан:

Неодружена

Одружена

У цивільному шлюбі

Розлучена

Вдова

Оцінка вихідного стану

Як би ви оцінили своє загальне сексуальне задоволення до участі у тренінгу?

Взагалі не задоволена

Скоріше незадоволена

Нейтральна

Скоріше задоволена

Повністю задоволена

Як часто ви відчували сексуальні проблеми перед участю в тренінгу?

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

Оцінка змін після тренінгу

Чи відчували ви покращення у своєму сексуальному житті після завершення тренінгу?

Так, значне покращення

Так, помітне покращення

Невелике покращення

Без змін

Стан погіршився

Чи стали ви відчувати більшу емоційну близькість з партнером після тренінгу?

Так, значно більше

Дещо більше

Без змін

Дещо менше

Значно менше

Задоволеність тренінгом

Як ви оцінюєте зміст та методи навчання, які були використані у тренінгу?

Відмінно

Добре

Задовільно

Незадовільно

Погано

Чи рекомендували б ви цей тренінг іншим?

Так, безумовно

Можливо

Не впевнена

Швидше ні

Точно ні

Відкрите питання для додаткових коментарів

Будь ласка, залиште будь-які додаткові коментарі або пропозиції щодо тренінгу:

[Текстове поле]

Ця анкета допоможе зібрати важливі дані для оцінки ефективності тренінгу і виявлення областей для подальшого вдосконалення.

Методологія

Дослідження проводяться з використанням докладних анкет до та після завершення тренінгу. Анкети містять питання на оцінку сексуального задоволення, емоційної близькості з партнером, самооцінки та загального

емоційного стану. Також були включені питання про зміни у відносинах з партнером та переживання щодо особистого життя.

### **Висновки до 3 розділу**

На основі зібраних та аналізованих даних у рамках дослідження взаємозв'язку сексуального благополуччя та гендерної ідентичності жінок, можна зробити наступні висновки:

Сексуальне благополуччя жінок є комплексним явищем, що залежить від ряду факторів, включаючи гендерну ідентичність, внутрішнє самопочуття, культурні установки, і особистісні переконання.

Гендерна ідентичність значно впливає на сексуальне самовираження та сприйняття. Жінки з чітко вираженою гендерною ідентичністю виявили вищі показники сексуальної впевненості, що сприяє загальному сексуальному благополуччю.

Взаємозв'язки між різними шкалами психологічних тенденцій сексуальності показали, що сексуальна впевненість, самосвідомість, асертивність та інтернальний локус контролю корелюють із збільшенням сексуального задоволення. З іншого боку, страх сексуальних стосунків, сексуальна тривога, та сексуальна депресія сприяють зниженню сексуального благополуччя.

Спостерігається важливий соціокультурний вплив на сексуальне благополуччя жінок, який потребує уваги при розробці цільових програм для покращення сексуального здоров'я та благополуччя жінок, враховуючи їхню гендерну ідентичність.

Розроблено комплексний тренінг, що включає інформаційні семінари, психологічну підтримку, та заходи для розвитку сексуальної самосвідомості.

Тренінг передбачає активне залучення учасниць через інтерактивні воркшопи та групові дискусії, що дозволяє глибше розуміти та розвивати власну сексуальність.



Ці висновки підкреслюють необхідність інтегрованого підходу у підтримці сексуального здоров'я жінок, що має включати освіту, психологічну підтримку, та розвиток сексуальної самосвідомості.

## ВИСНОВКИ

Сексуальне благополуччя та гендерна ідентичність відіграють важливу роль у визначенні якості життя жінок та їхньої взаємодії з соціальним середовищем. Психологічні дослідження в цій галузі допомагають розкрити складні зв'язки між особистими внутрішніми переживаннями та зовнішніми соціальними вимогами. Дослідження гендерної ідентичності показують, як гендерні ролі та стереотипи впливають на сексуальну ідентичність та благополуччя жінок, а аналіз сексуального благополуччя дає змогу зрозуміти, як жінки сприймають та виражають свою сексуальність.

Практична цінність таких досліджень є надзвичайно високою, оскільки вони надають важливу інформацію для розробки програм підтримки, освітніх курсів та терапевтичних практик, спрямованих на підвищення сексуальної обізнаності, самоприйняття та психологічного благополуччя жінок. Такі заходи можуть зменшити психологічний та соціальний тиск, що часто супроводжує питання гендерної ролі та сексуальної ідентичності.

Отже, продовження досліджень у цих напрямках є ключовим для забезпечення глибшого розуміння та ефективного вирішення психологічних і соціальних проблем, з якими стикаються жінки в умовах швидко змінюваних культурних та гендерних реалій.

У другому розділі дослідження акцентується на впливі гендерної ідентичності на сексуальне благополуччя жінок. Жінки з різними гендерними ідентичностями відчують різні рівні сексуальної свободи та задоволення, що підтверджує необхідність розробки інклюзивних і культурно чутливих програм для покращення їхнього сексуального благополуччя.

Дослідження також висвітлює вплив культурних і соціальних норм на сексуальне благополуччя жінок, показуючи, як гендерні стереотипи та очікування можуть обмежувати їхню сексуальну поведінку та самосприйняття. Активне протистояння цим стереотипам може сприяти підвищенню сексуальної відкритості та задоволення.

Важливо розуміти взаємодію внутрішніх (особистісних і психологічних) та зовнішніх (соціальних і культурних) факторів, які впливають на сексуальне благополуччя жінок. Це дослідження допомагає виявити як перешкоди, так і сприятливі умови, що впливають на сексуальне здоров'я, особливо серед жінок з різними гендерними ідентичностями.

Використання науково обґрунтованих методів дослідження, таких як опитувальники та інструменти для вимірювання гендерних ролей і сексуального благополуччя, є критично важливим для забезпечення достовірності та надійності результатів. Ці методи дозволяють глибше аналізувати та розуміти складні психологічні та соціальні взаємозв'язки.

Ці висновки підкреслюють значний вплив гендерної ідентичності на сексуальне благополуччя жінок і наголошують на необхідності продовження досліджень та розробки інтервенцій, які враховують ці взаємозв'язки, для покращення загального благополуччя жінок.

Застосування науково обґрунтованих методологій, таких як опитування та інструменти для оцінки гендерних ролей і сексуального благополуччя, є надзвичайно важливим для забезпечення точності та надійності даних. Nfrs методи відіграють ключову роль у глибокому аналізі та розумінні складних психологічних і соціальних взаємозв'язків.

Ці результати підтверджують значний вплив гендерної ідентичності на сексуальне благополуччя жінок і підкреслюють важливість подальших досліджень та розробки інтервенцій, що враховують ці взаємозв'язки для покращення загального благополуччя жінок.

На основі аналізу даних про взаємозв'язок між сексуальним благополуччям і гендерною ідентичністю жінок можна зробити наступні висновки:

Сексуальне благополуччя жінок є багатогранним феноменом, що залежить від таких чинників, як гендерна ідентичність, особисте самопочуття, культурні установки та переконання.

Гендерна ідентичність суттєво впливає на сприйняття жінками своєї сексуальності. Жінки з чітко визначеною гендерною ідентичністю мають

вищий рівень сексуальної впевненості, що сприяє їхньому загальному сексуальному благополуччю.

Психологічні чинники, такі як сексуальна впевненість, самосвідомість, асертивність і внутрішній локус контролю, позитивно пов'язані з рівнем сексуального задоволення. Натомість, страх перед сексуальними відносинами, сексуальна тривога і сексуальна депресія негативно впливають на сексуальне благополуччя.

Значний соціокультурний вплив на сексуальне благополуччя жінок вимагає уваги при розробці спеціалізованих програм, спрямованих на підвищення їхнього сексуального здоров'я та благополуччя, з урахуванням гендерної ідентичності.

Розроблений комплексний тренінг включає інформаційні семінари, психологічну підтримку та заходи для розвитку сексуальної самосвідомості. Тренінг передбачає активне залучення учасниць через інтерактивні воркшопи та групові дискусії, що сприяють глибшому розумінню та розвитку їхньої сексуальності.

Ці висновки підкреслюють важливість комплексного підходу до забезпечення сексуального здоров'я жінок шляхом освіти, психологічної підтримки та розвитку сексуальної самосвідомості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кононенко А.О.(2021) Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. *Психологія та соціальна робота. 1(53)*, 90-101.
2. Каргіна Н.В.(2018) Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : *автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01*; наук. кер. М.Й. Казанжи; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 20 с.
3. Гупаловська В. А.(2019) Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник Чернігівського нац. Пед. Університету* 126, 47-56.
4. Гупаловська В. А. (2019) Сексуальне благополуччя як чинник суб'єктивного благополуччя: особливості сексуальних сценаріїв осіб з інвалідністю. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: матеріали II всеукр. Конгресу із соціальної психології*. Київ, 81-83.
5. Джаббарова Л. В.(2020) Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю: *автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01*. Одеса, 20 с.
6. Діденко С. В.(2020) Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. Київ: Арістей, 302 с.
7. Єрмакова О. С.(2021) Психологічні особливості сексуального здоров'я людини як розвиток ідей ортобіозу. Дослідження психології ортобіозу людини: монографія / за заг. Наук. Ред. Проф. Н.В. Родіни, Київ: Видавництво Ліра-К, С. 144-161.
8. Засекіна Л. В.& Майструк В. М.(2017) Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта. № 11*. С. 187-192.
9. Карамушка Л. М.& Ткалич М. Г. (2019) Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності: *монографія*. Київ–Запоріжжя: Просвіта, 258 с

10. Зозуль Т.В.(2021) Психологічне дослідження зв'язків сприйняття тілесності та сексуальних установок жінок як аспекту формування їх індивідуального еротичного коду. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія» № 5*. С. 12–18.
11. Лантух І. В.(2020) Психологічна структура особистісної надійності суб'єктів підприємницької діяльності: дис. ... д-ра. *Психол. Наук.*: 19.00.01. К. 595 с.
12. Лук'янюк В. Словник іншомовних слів. 2001. URL: <http://surl.li/dwqmp 13>
13. Кононенко А.О.(2021) Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. *Психологія та соціальна робота. № 1(53)*. С. 90-101.
14. Кравець В. (2017) Трансформація сексуальних цінностей на сучасному етапі розвитку України. Україна – Європа – Світ. *Міжнародний збірник науковипраць. Серія «Історія, міжнародні відносини. 20*. С.305–313.
15. Крижановська З.,(2022) & Бабак К.(2022) Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи. № 39*. С. 230-239. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kyu>
16. Чернявська Т. П.(2020) Оптимізм як фактор успішності бізнес-діяльності. Актуальні проблеми економіки і менеджменту: теорія, інновації та сучасна практика: *монографія, книга восьма за ред. Д.е.н., проф. Кузнєцова Е.А.* Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, С. 400-419.
17. Діденко С. В.(2009) Психологія сексуальності як наука. Формування і розвиток знань із психології сексуальності. Стать людини та особливості її формування. *Психологія сексуальності : підручник : [для студентів ВНЗ]* С. В. Діденко, О. С. Козлова ; М-во освіти і науки України. - Київ,. – С. 7–50.
18. Свиридова Л.М. (2023) & Крайніков Е.В.(2023) Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки.* 3. С. 20-27. URL:<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1302/1253>

- 19.Седих К.В. (2008) & Зозуль Т.В.(2008) Типи індивідуального еротичного коду у жінок. *Психологічне консультування і психотерапія*. 9. С. 79–87.
20. Дідковська Л. І.(2014) Психологічні особливості ставлення до сексу осіб віку ранньої дорослості [Електронний ресурс] *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. – Миколаїв, С. 72-79. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2014\\_2\\_12\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_16) (дата звернення: 03.05.2024). – Назва з екрана.
- 21.Федик О.В.(2019) Психотехнології у роботі зі сексуальністю. *Восьмий Всеукраїнський науковий семінар «Методологічні проблеми психології особистості» 27-28 вересня 2019 року*. Івано-Франківськ,
- 22.Кочарян О. С.(2009) Сексуальність у структурі жіночої реалізації. *Вісник національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка* : [зб. наук. ст.] / Нац. техн. ун-т України "Київський політехнічний інститут" ; [редкол.: Б. В. Новіков (голова) та ін.]. - Київ, № 3 (27), [ч. 2]. - С. 42- 47.
- 23.Кушнірчук О.(2008) Ризикована сексуальна поведінка підлітків як соціальнопедагогічна проблема. *Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів, 16-17 квіт.* Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, - Т. 1. - С. 238-239.
- 24.Мелоян А. (2009) Психологічні детермінанти сексуальної поведінки студентської молоді. А. Мелоян,& О. Нудель *Психологічні перспективи 14* Волин. нац. унт ім. Лесі Українки ; [редкол.: Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. – Луцьк, С. 38-43.
- 25.Byers, E.(2021) & Sandra,& O’Sullivan,(2021) &Lucia F(2021).&, Hughes (2021),& Kathleen (2021). Sexual functioning of late adolescents and young adults in relationships: association with individual characteristics and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy* 36. Pp. 178–197.
- 26.Вдовиченко Ю. П.(2017) Порухення та принципи діагностики сексуальної функції жінок у перименопаузальному віці [Електронний ресурс]

*Здоровье мужчины. № 4. - С. 84-94. - Режим доступа:*  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zdmu\\_2017\\_4\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zdmu_2017_4_18) (дата звернення: 03.05.2024). –  
 Назва з екрана.

27. УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ ТЕСТУ "THE MULTIDIMENSIONAL SEXUALITY QUESTIONNAIRE" Музалевська А.С. Керівник Широка А.О. Магістерська робота.
28. Ярошенко, А., Семигіна, Т. (2023). Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення гендерних упереджень. *Social Work and Education*, Vol. 10, No. 2. pp. 195-210. DOI: 10.25128/2520-6230.23.2.4
29. Гупаловська В.А. Львівський національний університет імені Івана Франка МЕТОДИКА ПСИХОДІАГНОСТИКИ СЕКСУАЛЬНИХ СЦЕНАРІЇВ «ТИПИ СЕКСУАЛЬНИХ СЦЕНАРІЇВ»: РОЗРОБКА ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ УДК 159.9.072:316.36 DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/02>
30. Гупаловська В. А. PSYCHOLOGICAL JOURNAL ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ : РОЗРОБКА ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ Львівський національний університет імені І. Франка, м. Львів (Україна) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5994-2102> Researcher ID: AAF-6070-2019
31. Effati-Daryani F.(2021),& Jahanfar S.(2021),& Mohammadi A.(2021) et al. The relationship between sexual function and mental health in Iranian pregnant women during the COVID-19 pandemic. *BMC Pregnancy Childbirth*. 21. P. 327. DOI:<https://doi.org/10.1186/s12884-021-03812-7>
32. Evensen M. (2021) Sociocultural Factors of Female Sexual Desire and Sexual Satisfaction, Intuition: The BYU Undergraduate. *Journal of Psychology*. 15 (01). P. 1–15.
33. Blanchflower D.(2004),& Oswald A. Money,(2004) sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106. pp. 393-415.
34. Dogan, T.(2013),& Tugut, N.(2013)&, Golbasi, Z.(2013) The relationship between sexual quality of life, happiness and satisfaction with life in married



- Turkish women. *Sex Disability*. – 31, pp. 239-247. URL: <http://www.academia.edu/5356103>
35. Fernández del Río,(2019)& E., Ramos-Villagrasa, (2019)&P. J., Castro, Á(2019), & Barrada, J. R.Sociosexuality and Bright and Dark Personality: The Prediction of Behavior, Attitude, and Desire to Engage in Casual Sex. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(15). P. 27-31.
  - 36.Cheng Z.(2018), &Smyth R.(2018) Sex and Happiness. Discussion paper. 39/14. Monash university. URL: <http://www.researchgate.net/profile/>
  37. Buss David,(2018)& Schmitt David (2018). Sexual Strategies Theory: An Evolutionary Perspective on Human Mating. *Psychological Review*, 100(2), P. 204–232.
  38. Gangestad S.W.(2022),& Dinh T.(2022) Women’s Estrus and Extended Sexuality: Reflections on Empirical Patterns and Fundamental Theoretical Issues. *Front Psychol*. № 20. P. 32–40. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.900737
  39. Gewirtz-Meydan, A.(2017), & Finzi-Dottan,(2017) R. Sexual Satisfaction Among Couples: The Role of Attachment Orientation and Sexual Motives. *The Journal of Sex Research*. 2017. № 55(2). P. 178-190.
  40. Lowen Alexander.(1965) *Love and Orgasm*.. New York: Tke Macmillan Company, Inc., 303 pp.
  41. Holt, L. L.(2020), &Chung,(2020) & Y. B., Janssen, (2020) & E., & Peterson, Z. D. Female Sexual Satisfaction and Sexual Identity. *The Journal of Sex Research*. 2020. №2. P.1-11.
  42. Frankl Victor.(1956) *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press, 200 p.
  43. Klein, V.(2020), & Reininger, K. M., Briken, P., & Turner, D. Sexual narcissism and its association with sexual and well-being outcomes. *Personality and Individual Differences*. № 5. P. 152.
  44. Fromm Erich.(1956) *The Art of loving: An Enquiry into the Nature of Love*. New York: Harper & Brothers,. 133 p.

45. Rosen Raymond, Bachmann Gloria. Sexual Well-Being, Happiness, and Satisfaction, in Women: The Case for a New Conceptual Paradigm. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2018. P. 291-297. 69
46. Ryan Richard,(2021) Deci Edward. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*. V. 52. P. 141-166.
47. Seligman Martin.(2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press. 133 p.
48. Kamens S.R.(2011) On the proposed sexual and gender identity diagnoses for DSM-5: history and controversies. *Hum. Psychol.* 39:37–59. P. 110-117.
49. Potki, R.(2017), Ziaei, T., Faramarzi, M., Moosazadeh, M., & Shahhosseini, Z. Biopsychosocial factors affecting sexual self-concept: A systematic review. *Electronic Physician*. № 9(9). P. 172-178.
50. Reis J.(2021), de Oliveira, L., Oliveira, C., Nobre, P. Psychosocial and Behavioral Aspects of Women's Sexual Pleasure: A Scoping Review, *International Journal of Sexual Health*. № 33 (4). P. 494-515. DOI:10.1080/19317611.2021.1910890
51. *Answers to Your Questions about Sexual Orientation and Homosexuality*. American Psychological Association. Official web page. 2003. URL: <http://www.apa.org/pubinfo/answers.html>.
52. Pillard R. NPR Letters on the Biological Basis of Homosexuality. Online. 8 April 2003. URL: [http://cas.bellarmine.edu/tietjen/RootWeb/npr\\_letters\\_on\\_the\\_biological\\_ba.htm](http://cas.bellarmine.edu/tietjen/RootWeb/npr_letters_on_the_biological_ba.htm)
53. *Born That Way. The Biological Basis for Homosexuality*. Available online. URL: [http://bobhay.org/\\_downloads/\\_homo/02%20Born%20That%20Way.pdf](http://bobhay.org/_downloads/_homo/02%20Born%20That%20Way.pdf)
54. Bull J.J., Pease C.M. *Biological Correlates of Being Gay*. 2003. Available online. URL: <http://www.utexas.edu/courses/bio301d/Topics/Gay/Text.html>
55. Thorp J. *The Social Construction of Homosexuality*. 2003. Available online. URL: <http://www.fordham.edu/halsall/med/thorp.html>

56. Stephenson, Kyle R., Pickworth, Camryn, Jones, Parker S. Gender differences in the association between sexual satisfaction and quality of life. *Sexual and Relationship Therapy*. 2021. Vol. 10. Pp. 1-22.
57. Taylor T. Current Theories on the Genesis of Homosexuality. 2003. Available online. URL: [http://www.dai.ed.ac.uk/homes/timt/papers/twin\\_studies/theories.html](http://www.dai.ed.ac.uk/homes/timt/papers/twin_studies/theories.html).
58. McLeod S. A. Biological theories of gender. 2014. URL: [www.simplypsychology.org/gender-biology.html](http://www.simplypsychology.org/gender-biology.html)
59. Velten, J., Brailovskaia, J., & Margraf, J. Exploring the Impact of Personal and Partner Traits on Sexuality: Sexual Excitation, Sexual Inhibition, and Big
60. Five Predict Sexual Function in Couples. *The Journal of Sex Research*. 2018. № 3. P. 1–13.
61. Definitions Related to Sexual Orientation and Gender Diversity in APA Documents, American Psychological Association. American Psychological Association. Official web page. 2014. URL: <https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/sexuality-definitions.pdf>
62. Ethical guidelines for psychological practice with lesbian, gay, and bisexual clients. Australian Psychological Society (APS). 2014. 83p. URL: <https://www.jennyellison.com.au/wp-content/uploads/2017/01/EG-Gay.pdf>