

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

ПИВОВАР ІВАН АНДРІЙОВИЧ

СЕКСУАЛЬНА ОБІЗНАНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота на здобуття

ступеня бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник

Професор кафедри соціальної роботи,

Доктор психологічних наук, професор

Волинець Наталія Валентинівна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

Кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна _____

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
1.1 Наукові підходи до визначення поняття «сексуальна обізнаність» підлітків.....	9
1.2 Особливості розвитку сексуальної обізнаності сучасних підлітків.....	16
1.3 Чинники розвитку сексуальної обізнаності підлітків.....	24
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження рівня сексуальної обізнаності підлітків.....	38
2.2 Результати емпіричного дослідження рівня сексуальної обізнаності підлітків.....	47
Висновки до другого розділу.....	63
РОЗДІЛ III. ЗАХОДИ РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
3.1 Просвітницька програма розвитку сексуальної обізнаності підлітків.....	67
3.2. Результати просвітницької програми формування здорових сексуальних установок у підлітків.....	71
3.3. Соціальна робота та освітні ініціативи як інструмент підвищення рівня сексуальної обізнаності підлітків.....	80
3.4. Практичні рекомендації для соціальних працівників та освітян щодо підвищення сексуальної обізнаності підлітків.....	84
Висновки до третього розділу.....	92
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Молоді люди, які не мають знань про сексуальність, не тільки не володіють базовою інформацією, але й зазнають значного і тривалого впливу на своє емоційне здоров'я, самооцінку та міжособистісні стосунки. Кількість підлітків та молодих людей, які страждають від наслідків недостатньої сексуальної освіти, щодня зростає. Відсутність належної сексуальної освіти сприяє формуванню хибних уявлень про інтимні стосунки, підвищує ризики небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом, та погіршує здатність до побудови здорових партнерських відносин [1]. Сукупний вплив мовчання, неправдивої інформації та сорому щодо питань сексуальності в суспільстві може торкнутися будь-кого, включаючи тих, хто зміг уникнути небезпечних вчинків або негативного досвіду в ранньому віці. Погляди молодих людей на інших і на себе поступово формуються під впливом цієї емоційної та інформаційної порожнечі, що може серйозно завадити їхньому соціальному та психологічному розвитку. Ігнорування сексуальної освіти як інструменту розвитку особистості призводить до глибокого нерозуміння власних кордонів, ідентичності та норм поведінки, що є критично важливими у підлітковому віці [2].

Недостатня сексуальна обізнаність є більш складною проблемою, яка впливає на здатність людини встановлювати межі, висловлювати емоції, керувати відносинами та розуміти власну ідентичність. Це виходить за межі простого незнання анатомії або методів контрацепції. Емоційна травма, ранні та незахищені сексуальні стосунки, внутрішнє засвоєння негативних стереотипів та більша схильність до сексуального насильства можуть бути наслідком відсутності знань у цій сфері. Ці наслідки є особливо шкідливими, коли немає місця для ввічливої, відвертої розмови або допомоги фахівця. Комплексна сексуальна освіта має вирішальне значення для формування навичок, необхідних для критичного мислення, самоповаги та

відповідального прийняття рішень, що знижує ризик насильства, дискримінації та психоемоційних травм [3].

Психологічно необхідною та науково обґрунтованою стратегією запобігання таким проблемам є комплексна сексуальна освіта, або КСО. Вона сприяє розвитку критичного мислення та емоційної грамотності, розвіює стереотипи та спростовує неправдиві твердження. На жаль, сексуальна освіта все ще є предметом дискусій і застосовується нерівномірно, навіть попри світові рекомендації та дослідження, що підтверджують її переваги. Останнім часом ця проблема загострилася, особливо в Україні, внаслідок воєнних потрясінь, психологічного стресу молоді та недосконалості системи освіти в деяких регіонах. У контексті гуманітарних криз доступ до надійної сексуальної освіти стає ще більш важливим, оскільки саме в таких умовах діти та підлітки особливо вразливі до порушення їхніх прав, насильства та експлуатації [4].

Дослідники, які вивчають розвиток підлітків у стресових умовах, довели, що психологічні наслідки війни та розпаду суспільства часто посилюють проблеми сексуальної розгубленості, придушення або ризикованої поведінки. У такій ситуації сексуальна неосвіченість стає складною проблемою, яка посилюється почуттям неспокою, страху та відсутністю надійних порадників. Відсутність адекватної сексуальної освіти в кризових умовах сприяє зростанню вразливості молоді, підвищенню ризиків сексуального насильства, а також погіршенню психоемоційного стану [5]. Коли молодь не має можливості отримати безперервну освіту, безпечне оточення або надійну родину, наслідки є ще більш серйозними. В результаті цього кумулятивного впливу, спричиненого страхом, переселенням, соціальним тиском та невизначеністю ідентичності, що посилюють одне одного, молодь залишається без необхідних ресурсів для розуміння та управління одним з найінтимніших і найважливіших аспектів людського існування.

О.М. Харитонов, В.Г. Василевський, Г.О. Растовцев та Т.Б. Дмитрієва – це лише деякі з науковців, які більш детально досліджували цю тему та допомогли нам зрозуміти психологічну та соціальну вразливість, з якою стикається молодь у надзвичайних ситуаціях. Згідно з їхніми дослідженнями, молодь, яка переживає тривалий стрес, частіше вступає в ризиковану сексуальну поведінку, не має впевненості в собі, щоб встановити межі, та страждає від таких довгострокових наслідків, як тривога, депресія або замкнутість, що може бути пов'язано з відсутністю сексуальної обізнаності. Психологічні наслідки тривалого стресу у поєднанні з дефіцитом інформації про сексуальне здоров'я значно підвищують вразливість молоді до ризикованої поведінки та психоемоційних розладів [6].

З огляду на це, питання сексуальної освіти дітей та підлітків стало надзвичайно актуальним для суспільства, особливо в контексті триваючого конфлікту в Україні. Багато молодих людей зараз змушені стикатися з додатковим стресом, пов'язаним з самотністю, перериванням навчання та відсутністю нагляду дорослих, на додачу до поширених переселень, насильства та нестабільності.

Підлітки в цілому дорослішають, маючи недостатні знання про власне тіло, права та почуття. Навіть якщо багато хто з них раніше стикався з образливим матеріалом, зазнавав примусу або внутрішнього приниження, вони не мають форуму, де могли б висловити свої занепокоєння, задати питання або отримати пораду, не боячись критики. Відсутність безпечних просторів для обговорення сексуального здоров'я та прав підлітків призводить до ізоляції, посилення тривожності та формування дезадаптивних моделей поведінки [7].

Гіпотеза дослідження: соціальні стереотипи і табу негативно впливають на рівень сексуальної обізнаності та готовність молоді обговорювати питання сексуальності.

Мета: дослідити та проаналізувати наукові праці щодо сексуального виховання та сексуальної обізнаності. Провести емпіричне дослідження, розробити просвітницьку програму підвищення рівня обізнаності підлітків про сексуальність, апробувати цю програму.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сексуальної обізнаності підлітків в умовах війни.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження сексуальної обізнаності підлітків в умовах війни.
3. Розробити просвітницьку програму підняття рівня сексуальної обізнаності підлітків в умовах війни та провести її апробацію.
4. Запропонувати практичні рекомендації соціальним працівникам та батькам стосовно сексуальної обізнаності підлітків.

Об'єкт: сексуальна обізнаність.

Предмет: сексуальна обізнаність підлітків в умовах війни.

Методи дослідження:

Теоретична частина дослідження включала:

- Аналіз наукової літератури в галузі психології, педагогіки та статевого виховання;
- Порівняння різних підходів до розуміння статевої обізнаності та її розвитку в підлітковому віці;
- Узагальнення результатів досліджень для виявлення основних закономірностей та концептуальних основ, що мають значення для формування здорового ставлення до сексуальності.

Емпірична частина дослідження включала:

- Поєднання описових та формативних експериментів;
- Спостереження та ряд психодіагностичних інструментів, призначених для вимірювання знань, ставлення та ефектів психоосвітнього втручання.

Методика опитування та анкетування, заснована на роботах Теодора Адорно та ін., спрямована на виявлення стереотипів, ставлення та соціальних переконань щодо сексуальності.

Методологія вивчення конкретних випадків, розроблена Львом Виготським, використовувалася для глибокого дослідження змін у розумінні та поведінці окремих учасників протягом програми.

Тест на знання та ставлення до сексу (SKAT), застосовувався для оцінки базового рівня фактичних знань та характеру ставлення до сексуального здоров'я та стосунків.

Анкета з питань сексуальної освіти (SEQ), використовувалася для вимірювання сприйняття учасниками сексуальної освіти, її корисності та емоційної реакції на матеріал.

Крім того, було проведено спостереження за залученням учасників до просвітницького контенту, особливо в середовищі платформи Telegram. Було зібрано відгуки та дані про поведінку для оцінки емоційної залученості та взаємодії з матеріалом.

Методи обробки даних

- Описова статистика для оцінки тенденцій у зміні знань та ставлення;
- Порівняльний аналіз відповідей до та після програми;
- Кореляційний аналіз для вивчення зв'язків між різними факторами.

Ці методи забезпечили надійність результатів та дозволили зробити об'єктивні висновки про ефективність освітньої програми та стан сексуальної обізнаності учасників.

Ця робота є важливою з теоретичної та практичної точки зору. Теоретично вона розширює наші знання про те, як формується сексуальна свідомість підлітків, висвітлюючи конкретні міфи, психологічні перешкоди та соціальні чинники, що формують ставлення та поведінку молодих людей.

Це сприяє розробці більш ефективних механізмів для сприяння здоровому сексуальному розвитку та допомагає вдосконалити освітні моделі.

На практиці дослідження призвело до створення та оцінки просвітницької програми, спрямованої на підвищення сексуальної обізнаності, розвіювання хибних уявлень та заохочення відповідальної поведінки. Підхід показав багатообіцяючі результати і може бути використаний в освітніх закладах, таких як школи, для надання молоді інклюзивної, точної та легкодоступної сексуальної освіти. Окрім сприяння особистому розумінню, це також сприяє створенню психологічно безпечної атмосфери, що сприяє відвертій комунікації.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи №16 міста Києва та на онлайн-платформах. Апробація програми проводилась в телеграм каналі онлайн.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 100 найменувань та 3 додатків. Робота містить 2 таблиці. Основний обсяг роботи складає 96 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Наукові підходи до визначення поняття «сексуальна обізнаність» підлітків

Психологія, соціологія, та педагогіка – це лише деякі з галузей, які внесли свій внесок у наукове визначення поняття «сексуальна обізнаність», кожна з яких має власні унікальні, але взаємопов'язані знання. Сексуальна обізнаність зазвичай визначається в психології як когнітивне та афективне розуміння людиною власної сексуальності, що включає знання про свою сексуальну орієнтацію, ідентичність, межі, почуття та бажання. У ширшому міждисциплінарному контексті сексуальна обізнаність також охоплює навички спілкування, критичного мислення, усвідомлення прав людини і емоційного інтелекту, які є основою для формування здорових та безпечних відносин [8].

З цим поняттям часто пов'язують такі конструкти, як сексуальне самоуявлення та сексуальні схеми, що описують уявлення та сприйняття людей про себе як сексуальних істот. Індивіди набувають сексуальної обізнаності, інтерпретуючи сексуальний досвід і включаючи їх у своє загальне самоуявлення, відповідно до когнітивно-поведінкових моделей, що наголошують на розвитку цієї свідомості через інтроспекцію, соціальне навчання та особистий досвід.

Сексуальна обізнаність розглядається з точки зору розвитку, особливо в галузі психології розвитку, як прогресивний конструкт, який змінюється протягом життя, починаючи з дитинства і продовжуючись у підлітковому та дорослому віці. Вчені в цій галузі досліджують, як на розвиток і дозрівання сексуальної свідомості впливають такі фактори, як соціальна взаємодія, вплив ЗМІ, спілкування з батьками та освіта. Одним з найважливіших періодів для початку дослідження своєї сексуальної обізнаності та глибшого розуміння сексуальних норм, бажань і міжособистісних взаємодій є підлітковий вік.

Саме у підлітковому віці формуються ключові компоненти сексуальної самосвідомості, і на цьому етапі важливо надати молоді інструменти для критичного аналізу впливів, які вони отримують із зовнішнього середовища [9]. За допомогою дослідження ділянок мозку та гормональних факторів, що беруть участь у сексуальному пізнанні та афектах, нейронаукові методи досліджують біологічні основи сексуальної обізнаності. Наприклад, дослідження з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ) вивчали роль конкретних нейронних ланцюгів, включаючи префронтальну кору, мигдалину та гіпоталамус, у регуляції та сприйнятті сексуальних стимулів та розвитку самореферентних сексуальних думок. Ця область досліджень підкреслює взаємозв'язок між стимулами навколишнього середовища та неврологічними субстратами у формуванні сексуальної свідомості. Нейровізуалізаційні дослідження підтверджують, що розвиток сексуальної самосвідомості пов'язаний із активністю мереж мозку, відповідальних за самопізнання, емоційну регуляцію та соціальну оцінку [10].

Зосереджуючись на тому, як культурні норми, гендерні ролі та інституційні впливи впливають на розуміння та прояви сексуальності людей, соціологія та гендерні дослідження вивчають сексуальну обізнаність крізь призму соціальних структур та владних відносин. Цей метод, який ставить під сумнів есенціалістські уявлення про сексуальність, просуває ідею, що сексуальна обізнаність є соціально локалізованою та опосередкованою мовою, дискурсом та соціальним контекстом. Крім того, інтерсекційні дослідження показують, як на розвиток і прояв сексуальної обізнаності різних груп впливають перетини таких елементів, як сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність, раса та клас. Ці перетини можуть як посилювати бар'єри до доступу інформації та підтримки, так і формувати унікальні шляхи самопізнання, що мають бути враховані в інклюзивних освітніх програмах [11].

Сексуальна обізнаність часто використовується як педагогічна мета в галузі статевого виховання з метою сприяння знанням, критичному мисленню

та етичному міркуванню щодо сексуальності. Таке виховання спрямоване на розвиток компетентності, яка дозволяє молоді робити відповідальні рішення, поважати різноманітність і будувати здорові стосунки, ґрунтуючись на повазі до прав людини та гендерній рівності [12].

На думку теоретиків і практиків освіти, це здатність враховувати власні цінності, права та обов'язки в сексуальних взаємодіях і робити судження на основі власної автономії та фактичних знань. У цьому контексті сексуальна обізнаність — це не лише внутрішній процес мислення, а й компетенція, пов'язана з згодою, результатами для здоров'я та ввічливою соціальною поведінкою. Успішне формування цієї компетенції передбачає поєднання особистісного рефлексивного досвіду з доступом до достовірної інформації, розвитком емпатії та навичок комунікації [13].

Думка про те, що сексуальна обізнаність є складним і динамічним поняттям, на яке впливає поєднання особистісних, біологічних і соціальних змінних, поділяється кількома науковими точками зору. Окрім демонстрації складності характеристики та кількісного вимірювання вкрай суб'єктивної, але соціально вкоріненої частини людського досвіду, кожен метод пропонує свої особливі уявлення. Міждисциплінарні підходи вказують на необхідність врахування як еволюційних процесів, так і контекстуальних чинників, що впливають на формування сексуальної свідомості в різних соціокультурних умовах [14].

Багато видатних психологів і соціологів додали теоретичні та емпіричні висновки, які вплинули на сучасні уявлення про сексуальну обізнаність, спираючись на міждисциплінарні знання про це складне явище. Їхні роботи надають різноманітні перспективи для аналізу цього явища, висвітлюючи способи взаємодії сексуальної обізнаності з ідентичністю, когнітивними процесами, соціалізацією та культурою. Завдяки цим підходам сексуальна обізнаність постає не як стабільна характеристика, а як результат постійної взаємодії між особистістю та соціальним контекстом [15].

Одним із перших, хто методично дослідив сексуальність людини як важливий аспект психологічного розвитку, був Зигмунд Фрейд, батько психоаналізу. Його теорії підкреслювали роль ранніх дитячих переживань у формуванні сексуальної ідентичності та поведінки, а також вплив підсвідомих бажань і конфліктів на психічний розвиток особистості.

Незважаючи на критику та оновлення, ідеї Фрейда залишаються фундаментальними для розуміння психологічних аспектів сексуальності і продовжують впливати на сучасні дослідження [16].

Згідно з психосексуальною теорією Фрейда, сексуальна обізнаність розвивається протягом декількох стадій розвитку в ранньому дитинстві, включаючи фалічну, латентну, генітальну, анальну та оральну. Кожна стадія відрізняється концентрацією на окремій ерогенній зоні. Він стверджував, що невіршені конфлікти на цих етапах можуть призвести до обсесій, які впливають на сексуальність у дорослому віці.

Незважаючи на те, що теорії Фрейда піддавалися різкій критиці, його розуміння несвідомих сексуальних потягів та важливості раннього досвіду у формуванні сексуальної обізнаності залишається фундаментальним. Саме ці ідеї сприяли подальшому розвитку психологічних моделей сексуальності, що враховують складність підсвідомих процесів і їхній вплив на поведінку та самосприйняття. Сучасні дослідження продовжують інтегрувати психоаналітичні концепції з нейробіологією і соціокультурними факторами для більш глибокого розуміння сексуального розвитку [17].

Карл Юнг, сучасник Фрейда, запропонував альтернативну точку зору, підкресливши архетипні та символічні аспекти сексуальності. На думку Юнга, сексуальна обізнаність є не лише біологічним потягом, а вираженням анімі та анімуса, внутрішніх жіночої та чоловічої частин психіки, які взаємодіють, щоб допомогти людині усвідомити себе. Згідно з юнгіанською теорією, сексуальна обізнаність передбачає примирення цих внутрішніх протилежностей для досягнення психологічної цілісності та розуміння своєї сексуальної ідентичності в контексті більш широкого процесу самопізнання. Юнг

підкреслював важливість інтеграції тінювих аспектів особистості, включаючи репресовані сексуальні бажання, як необхідного кроку до психологічного зростання і балансу.

Цей підхід розглядає сексуальність не лише як біологічний інстинкт, а як ключовий компонент індивідуального шляху до цілісності і внутрішньої гармонії [18].

Додавши соціальні аспекти до теорії психосоціального розвитку, Ерік Еріксон наголосив на важливості сексуальної та гендерної ідентичності у формуванні цілісної особистості в підлітковому віці. Він вважав, що розвиток сексуальної обізнаності є ключовим завданням цього періоду, необхідним для формування тісних стосунків і міцної самооцінки. Якщо це завдання не буде виконано, підліток може зіткнутися з невпевненістю та труднощами у міжособистісних відносинах у дорослому житті [19].

Термін «гендерна ідентичність» вперше був вжитий Джоном Мані, суперечливою, але значущою фігурою в дослідженні гендеру та сексуальності, який також підкреслив важливість соціалізації у формуванні сексуальної обізнаності. Він виступав проти суворого біологічного детермінізму, стверджуючи, що сексуальна ідентичність визначається складними взаємодіями екологічних, психологічних і культурних елементів на додаток до біології. Хоча зрештою дослідження Мані щодо гендерних ролей та сексуальної орієнтації були заплямовані етичними проблемами, вони заклали основу для більш складних теорій про те, як люди ідентифікують та визначають свою сексуальну обізнаність. Ці роботи стали ключовими для розуміння впливу соціокультурних факторів на формування сексуальної ідентичності та самоусвідомлення [20].

Підкреслюючи важливість моделювання та спостережного навчання в набутті поведінки, Альберт Бандура, відомий своєю теорією соціального навчання, побічно розширив наші знання про сексуальну обізнаність. Його дослідження показують, що через спостереження за моделями поведінки індивіди засвоюють уявлення про сексуальність, гендерні ролі та соціальні

норми, що значною мірою впливає на формування їхньої сексуальної ідентичності [21].

За Бандурою, люди, особливо діти та підлітки, дізнаються про сексуальність і розвивають сексуальну обізнаність, спостерігаючи за нормами, діями та ставленням, які моделюють однокласники, батьки, ЗМІ та суспільство в цілому. Ця точка зору підкреслює значення соціального контексту і підтримує уявлення про те, що сексуальна обізнаність є результатом навчання через контакт з оточенням, а не внутрішньою властивістю.

Завдяки своїм новаторським дослідженням у «Звіті Хайт», феміністка, сексологиня та соціологиня Шер Хайт змінила підхід до вивчення жіночої сексуальності. Її робота відкрила нові перспективи для розуміння складності жіночого сексуального досвіду та впливу патріархальних структур на особистісне та колективне усвідомлення сексуальності [22]. Вона підкреслила, що патріархальні норми та культурні табу історично придушували знання про сексуальність, особливо серед жінок. Хайт поставила під сумнів загальноприйняті уявлення про оргазм, бажання та інтимність, стверджуючи, що емоційна грамотність, особиста свобода та руйнування соціально накладених обмежень є необхідними складовими справжньої сексуальної обізнаності. Її якісний підхід дав голос давно маргіналізованому досвідом і підкреслив суб'єктивні аспекти сексуальної обізнаності.

Завдяки своєму історичному та дискурсивному аналізу в «Історії сексуальності» французький філософ і соціальний теоретик Мішель Фуко мав значний вплив на соціологічне розуміння сексуальної обізнаності. На думку Фуко, сексуальність є соціальним конструктом, на який впливають мова, влада та інституційні практики, а не вродженою властивістю. Він наголошував, що дискурси про сексуальність формують індивідуальне та колективне розуміння сексуальної ідентичності, а також регулюють поведінку через соціальні норми та владу [23]. Згідно з його теорією, сексуальна обізнаність розвивається в результаті соціальних процесів, що характеризують, контролюють і класифікують сексуальну ідентичність та поведінку. Усвідомлення своєї

сексуальності є внутрішньо політичним і пов'язаним з більш широкими структурами влади, оскільки сексуальність створюється за допомогою систем знання і контролю, а не придушується.

На основі робіт Фуко Джудіт Батлер ще більше розвінчала бінарне мислення, яке часто лежить в основі традиційних уявлень про сексуальну обізнаність, і встановила ідею гендерної перформативності. Батлер стверджувала, що мова, поведінка та культурні норми формують і підкріплюють сексуальну та гендерну ідентичність, які не є внутрішньо притаманними. Згідно з цією точкою зору, сексуальна обізнаність передбачає розуміння та орієнтування в перформативному аспекті своєї ідентичності в рамках суспільних норм та обмежень. Дослідження ненормативної сексуальності та квір-теорія значно виграли від вкладу Джудіт Батлер, яка розвинула концепції перформативності гендеру і підкреслила, що гендер і сексуальність є соціально сконструйованими та постійно відтворюваними через практики і дискурси. Її роботи сприяли глибшому розумінню того, як ідентичність формується і змінюється поза традиційними бінарними категоріями [24].

Піонер теорії прихильності Джон Боулбі пролив світло на те, як ранні стосунки впливають на розвиток емоційної та сексуальної близькості. На думку Боулбі, хороші стосунки між дорослими, особливо ті, що включають сексуальне вираження, будуються на стабільних зв'язках, встановлених у ранньому дитинстві. Згідно з цією точкою зору, сексуальна обізнаність пов'язана з емоційним контролем, довірою та близькістю, що підкреслює реляційні та психологічні основи сексуального розвитку. Дослідження показують, що розвиток цих аспектів сприяє формуванню здорових сексуальних стосунків і покращує загальний емоційний добробут індивіда [25].

У сукупності дослідження вчених демонструють різноманітність і широту галузі науки про сексуальну обізнаність. Згідно з їхніми переконаннями та дослідженнями, сексуальна свідомість передбачає глибше

залучення до ідентичності, культури, емоцій та когнітивних процесів і виходить за межі простого визнання своєї сексуальної орієнтації чи бажань. Як в академічному, так і в реальному житті, їхній внесок досі впливає на дискусії та дії, спрямовані на просування більш інклюзивних і здорових уявлень про сексуальність. Це зокрема проявляється у розробці освітніх програм і політик, що підтримують різноманітність і захищають права сексуальних та гендерних меншин [26].

1.2 Особливості розвитку сексуальної обізнаності сучасних підлітків

Розвиток сексуальної обізнаності у молодих людей є динамічним, складним процесом, на який впливають різноманітні взаємопов'язані біологічні, психологічні та соціальні чинники. Цей процес починається задовго до статевого дозрівання і триває аж до ранньої дорослості. Він охоплює формування ідентичності, меж, цінностей та міжособистісних навичок, а також усвідомлення сексуальних відчуттів і потреб.

Сексуальна обізнаність не є чітко визначеним або послідовним процесом; це результат постійної взаємодії між особистістю та її оточенням під впливом соціальних взаємодій, культурних наративів, інституційних рамок та особистого досвіду. Сучасні дослідження підкреслюють, що цей процес є динамічним і контекстуальним, залежним від змін у соціальному середовищі, доступі до освіти та впливу медіа [27].

Біологічне дозрівання є одним з найважливіших елементів розвитку сексуальної обізнаності. Завдяки гормональним змінам, що спричиняють фізичні зміни, включаючи розвиток вторинних статевих ознак, модифікації репродуктивних органів та появу статевого потягу, пубертатний період є важливим етапом перетворення. Саме в цей період молодь починає активно досліджувати свою сексуальну ідентичність, а також формувати ставлення до власного тіла та інтимності [28]. Під час підліткового віку нейроендокринна система стає більш активною, а гормони, такі як естроген і тестостерон, відіграють важливу роль у збудженні та статевому потязі. Ці зміни, які часто

призводять до підвищення інтересу до власного тіла, відчуттів та сексуального потенціалу, закладають основу для когнітивного та емоційного дослідження сексуальності.

Вроджений потенціал до сексуальних відчуттів зумовлений біологією, але здатність молодих людей розуміти та осмислювати ці переживання є результатом когнітивного розвитку. Психологи відзначають, що саме підлітковий період характеризується зростанням абстрактного мислення та саморефлексії, що дозволяє молоді інтегрувати тілесні відчуття у ширший контекст емоцій, цінностей та міжособистісних стосунків [29]. Зрілість підлітків супроводжується зростанням їхньої здатності до абстрактного мислення, саморефлексії та підготовки до майбутнього. Ці навички є необхідними для формування сексуальної самооцінки, яка характеризує те, як люди сприймають себе як сексуальні істоти.

Самоефективність у прийнятті сексуальних рішень, впевненість у власному тілі, знання про сексуальну орієнтацію та здатність встановлювати особисті межі та бажання є елементами сексуальної самооцінки. На цьому етапі сексуальна обізнаність формується як через соціальне порівняння, так і через інтроспекцію, коли молоді люди намагаються зрозуміти, як їхні почуття та думки співвідносяться або відрізняються від почуттів та думок їхніх однолітків.

На формування сексуальної обізнаності також значний вплив має емоційний розвиток. У підлітків починають з'являтися складні емоційні реакції на близькість, бажання, відторгнення та вразливість. Їхнє розуміння кохання, бажання, зв'язку та самооцінки, яке розвивається, тісно пов'язане з цими емоціями. Щоб подолати труднощі та невідомість розвитку сексуальності, необхідна емоційна інтелігенція, особливо здатність розпізнавати та контролювати емоції. Дослідження підтверджують, що емоційна регуляція відіграє ключову роль у формуванні здорових сексуальних рішень, зниженні імпульсивності та побудові безпечних стосунків [30].

Для деяких молодих людей розвиток сексуальної обізнаності може бути психологічно складним процесом, особливо для тих, хто відчуває сором, страх або розгубленість щодо своїх сексуальних потягів. З іншого боку, ті, хто отримує емоційну підтримку від друзів, сім'ї або вчителів, мають більше шансів впевнено і позитивно інтегрувати свою сексуальну ідентичність.

Основою для розвитку та вираження сексуальної обізнаності є процеси соціалізації. Соціальне навчання, обмін досвідом із однолітками, вплив сім'ї, медіа та освітніх інституцій формують у молоді уявлення про норми, очікування та прийнятну поведінку в контексті сексуальності [31]. Сімейні структури, засоби масової інформації, релігійні вчення та взаємодія з однолітками з раннього віку знайомлять людей з гендерними нормами, поведінковими очікуваннями та культурними табу.

Явні чи приховані, ці повідомлення формують уявлення молодих людей про те, що є нормальним або ненормальним з точки зору сексуальності, привабливим або соромним, прийнятним або девіантним. Саме через такі соціальні сигнали відбувається внутрішнє засвоєння норм, що впливають на самооцінку, поведінку та сексуальну ідентичність підлітків [32].

Наприклад, досвід ЛГБТК+ молоді може бути маргіналізований або замовчаний гетеронормативними цінностями, що може затримати або ускладнити розуміння ними своєї сексуальної ідентичності. Аналогічно, здатність молодих людей досліджувати та виражати свою сексуальну ідентичність може бути обмежена суворими гендерними нормами.

Найпершим і найважливішим соціальним середовищем для сексуального навчання часто є вплив батьків. Саме вони задають тон першим уявленням про тілесність, інтимність і сексуальні цінності, і дослідження підтверджують, що відкриті, підтримуючі розмови в родині пов'язані з більш відповідальною сексуальною поведінкою у молоді [33]. Діти вбирають перші сигнали про гендер, скромність, кохання та межі, спостерігаючи за динамікою стосунків між своїми опікунами.

Відкрите та заохочувальне спілкування з батьками або опікунами може стати захисним фактором у період статевого дозрівання, сприяючи формуванню кращого ставлення до сексуальності та більш зрілому прийняттю рішень. Згідно з декількома дослідженнями, молоді люди, які відчувають себе більш комфортно, обговорюючи секс зі своїми батьками, частіше відкладають початок статевого життя, використовують засоби контрацепції та повідомляють про вищий рівень сексуальної самоефективності. Такий тип комунікації формує довіру, забезпечує молодь достовірною інформацією та підтримує розвиток навичок прийняття рішень [34].

З іншого боку, моральне засудження, покарання або мовчання опікунів можуть перешкоджати розвитку самосвідомості та впевненості в собі, викликаючи почуття провини або незнання. Вплив взаємодії з однолітками посилюється в підлітковому віці. Коли йдеться про сексуальну активність та ідентичність, друзі часто є джерелами знань, схвалення та тиску. Підлітки зазвичай звертаються до однолітків у пошуках інформації, порівняння досвіду та соціального прийняття, що робить дружнє середовище потужним фактором впливу на сексуальні установки та поведінку [35].

Щоб бути прийнятими або уникнути насмішок, молоді люди можуть пристосовуватися до стандартів групи або порівнювати свій досвід із досвідом однолітків. Залежно від переконань, ставлення та поведінки, що переважають у соціальному колі, це середовище, сформоване однолітками, може сприяти або перешкоджати розвитку сексуальної обізнаності. Коли підлітки змушені покладатися на міфи, стереотипи або неправдиву інформацію через відсутність формальної освіти та батьківської підтримки, тиск однолітків стає ще сильнішим.

Цифрові технології та ЗМІ стали впливовими чинниками розвитку сексуальної обізнаності. Вони не лише забезпечують доступ до інформації, але й формують очікування, уявлення про норми та моделі поведінки, що впливає на ставлення молоді до сексуальності, тіла та взаємин [36]. Молоді люди стикаються з широким спектром сексуальних образів, сюжетів та дискурсів

через телебачення, кіно, музику та, особливо, онлайн-ЗМІ. Такий вплив несе серйозні ризики, хоча й може відкривати можливості для освіти, відкриттів та розвитку ідентичності. Очікування та самосприйняття молоді можуть бути спотворені через зображення сексу та стосунків у ЗМІ, які часто є нереалістичними, гіперсексуалізованими або гендерно стереотипними.

Крім того, сексуальний контент зараз є більш доступним і видимим завдяки розвитку соціальних мереж та інтернет-порнографії, іноді ще до того, як молодь досягає зрілості, необхідної для оцінки того, що вона бачить. Це може спричиняти викривлене сприйняття сексуальності, формувати нереалістичні очікування та впливати на сексуальну поведінку без належної підтримки та освіти [37]. Як результат, для формування здорової сексуальної обізнаності зараз необхідна цифрова грамотність, тобто здатність розуміти та оцінювати сексуальну інформацію в Інтернеті.

Інституційна функція освітніх систем у спрямуванні розвитку сексуальної обізнаності є надзвичайно важливою. За умови належного впровадження, комплексна сексуальна освіта (КСО) надає молоді точну інформацію, заохочує критичне мислення та просуває такі ідеали, як взаємна повага, згода та фізична автономія.

Анатомія, контрацепція, ПСШ, гендерна ідентичність, сексуальна орієнтація, стосунки та особиста безпека – це лише деякі з багатьох тем, що охоплює КСО. Вона допомагає молоді зрозуміти свої права, критично мислити про свої ідеї та приймати мудрі рішення. Рівень ПСШ, небажаної вагітності та сексуального насильства серед підлітків часто нижчий у країнах та регіонах, де діють надійні, науково обґрунтовані програми статевого виховання. Однак програми, що зосереджуються виключно на утриманні від статевих стосунків або базуються на моралістичних чи страхітливих філософіях, часто не дають молоді інформації та впевненості, необхідних для самосвідомості та відповідальної поведінки. Дослідження показують, що такі підходи можуть призводити до підвищеного ризику незахищених статевих контактів і

негативних емоційних наслідків через відсутність комплексного розуміння сексуальності [38].

Гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація також впливають на розвиток сексуальної обізнаності. Для підлітків ЛГБТК+ цей шлях може бути складнішим через додаткові рівні самоаналізу, сумнівів у собі та критики з боку оточення. При визначенні та прийнятті негетеросексуальної або нецисгендерної ідентичності часто доводиться стикатися з інституційними упередженнями, відторгненням родиною та суспільним стигматизацією. Це значно ускладнює процес формування сексуальної обізнаності та психологічного благополуччя, посилюючи потребу у підтримці, освіті та безпечних просторах для самовираження [39].

Це може спричинити внутрішні конфлікти або проблеми з психічним здоров'ям, затримуючи або фрагментуючи розвиток сексуальної обізнаності. Навпаки, діти ЛГБТК+, які отримують підтримку від своїх спільнот, шкіл та сімей, мають більше можливостей досліджувати свою ідентичність у безпечному середовищі, що сприяє розвитку стійкості та здорового сексуального розвитку. Такі умови знижують рівень стресу та сприяють формуванню позитивної самооцінки, що є ключовим фактором у профілактиці психічних розладів серед молоді [40].

Іншим важливим елементом, що впливає на сексуальну обізнаність, є психічне здоров'я. Здоровий сексуальний розвиток може бути складнішим для підлітків, які страждають від тривоги, смутку, травм або низької самооцінки. Наприклад, жертви сексуального насильства можуть потребувати терапевтичного лікування, щоб відновити почуття безпеки та автономії, оскільки вони можуть ототожнювати сексуальність із соромом або страхом. Подібно до цього, проблеми з самооцінкою можуть спотворити відчуття власної цінності та привабливості, що може вплинути на впевненість у собі та рівень комфорту під час сексуальних контактів.

У шкільному та громадському контексті комплексне лікування психічного здоров'я може допомогти молоді подолати ці перешкоди та

сприяти розвитку всебічної та позитивної сексуальної обізнаності. Такий підхід включає психоосвіту, підтримку навичок саморегуляції, а також створення безпечного середовища, що сприяє відкритому діалогу про сексуальність і ідентичність [41].

Неможливо ігнорувати культурний контекст цього процесу розвитку. Те, наскільки вільно або обмежено молоді люди можуть досліджувати та виражати свою сексуальну ідентичність, залежить від звичаїв, переконань та правових рамок, що регулюють сексуальність у різних громадах. Культурні норми часто визначають межі прийнятності та можуть впливати як на рівень прийняття, так і на ступінь стигматизації сексуальної різноманітності [42].

Деякі культури вважають молодь здатною самостійно приймати рішення і заохочують відверті розмови про секс. У таких суспільствах молоді люди мають більше можливостей отримувати достовірну інформацію та розвивати позитивне ставлення до власної сексуальності [43]. В інших культурах секс поза шлюбом засуджується, а сексуальність заборонена. Мова, поведінка та моральні судження, що впливають на сексуальну обізнаність молоді, формуються під впливом цих культурних сценаріїв. Підлітки, що живуть у багатокультурному середовищі, можуть стикатися з необхідністю узгоджувати або управляти суперечливими сигналами від друзів, сім'ї, релігії та ЗМІ.

Релігійні вірування часто сприяють розвитку сексуальної обізнаності дwoяко. Вони можуть надавати моральні орієнтири та підтримку у формуванні цінностей, але водночас іноді створюють табу на обговорення сексуальності, що обмежує доступ молоді до повноцінної інформації та відкритих дискусій [44]. З одного боку, багато релігійних традицій дають молодим людям важливі орієнтири через етичні рамки, що наголошують на взаємодії між людьми, яка характеризується повагою, відповідальністю та гідністю.

Однак негнучка доктрина або засновані на страху настанови щодо гендерних ролей, гріха чи чистоти можуть призвести до внутрішнього сорому

чи розгубленості. Це негативно впливає на формування сексуальної ідентичності та психоемоційне здоров'я молоді [45].

Підліткам, вихованим у консервативних релігійних сім'ях, може бути надзвичайно складно відкрито досліджувати свою сексуальну ідентичність, особливо якщо вона не відповідає загальноприйнятим нормам. Однак сексуальна обізнаність і духовне зростання не обов'язково суперечать одне одному; інтегративні методи, що поважають обидва аспекти, можуть сприяти загальному благополуччю.

На сексуальний розвиток також впливає правове та політичне середовище. Вони визначають рівень захисту сексуальних прав і свободи молоді, що безпосередньо впливає на можливість формування здорової сексуальної обізнаності та безпечної поведінки [46]. На ресурси, доступні для молоді, впливають закони, що стосуються захисту від сексуального насильства, вимог до статевого виховання, прав ЛГБТК+, віку згоди та доступу до контрацепції. Сексуальні права підлітків захищаються прогресивними законодавчими рамками, які сприяють створенню атмосфери, що дозволяє безпечно і відкрито розвивати сексуальну обізнаність. З іншого боку, каральна або обмежувальна політика може змусити молодь ховатися, що зробить її більш вразливою та обмежить доступ до надійної інформації та допомоги.

Проекти, очолювані однолітками, та молодіжний активізм стали ефективними засобами підвищення сексуальної обізнаності в останні роки. Вони сприяють створенню безпечних просторів для обговорення, підвищують довіру серед молоді та допомагають розвивати навички критичного мислення щодо сексуальності та взаємин [47].

Молоді люди створюють форуми для обміну історіями, боротьби за права та критичного ставлення до шкідливих традицій у всьому світі. Молодіжні форуми, громадські групи та онлайн-спільноти пропонують майданчики для соціальних змін, взаємної підтримки та групового навчання. Окрім розширення можливостей окремих осіб, ці програми підтримують

ширший суспільний рух у напрямку більш толерантного та обізнаного ставлення до сексуальності. Вони допомагають змінювати соціальні норми, знижують рівень стигматизації та сприяють формуванню інклюзивного суспільства, де різноманітність сексуальних ідентичностей визнається і поважається [48].

Розвиток сексуальної обізнаності молоді є динамічним, багатограним процесом, на який впливають різноманітні внутрішні та зовнішні чинники. Він вимагає сприятливої атмосфери, що заохочує відвертий діалог, критичне мислення, емоційну стабільність та культурну обізнаність. Така атмосфера сприяє формуванню здорового ставлення до сексуальності та розвитку навичок, необхідних для прийняття обґрунтованих рішень у сфері сексуального здоров'я [49].

Окрім надання молоді правильних знань, сприяння здоровій сексуальній обізнаності передбачає повагу до їхньої ідентичності, заохочення їхньої незалежності та захист їхньої свободи досліджувати та виражати свою сексуальність без сорому та страху. Такий підхід допомагає формувати позитивну самооцінку та покращує психосоціальний добробут молоді [50]. Забезпечення молоді необхідними інструментами, правами та повагою, які вони потребують для цього важливого компонента розвитку, має залишатися одним із пріоритетних завдань у міру зміни суспільства.

1.3 Чинники розвитку сексуальної обізнаності підлітків

Важливим аспектом розвитку є сексуальна обізнаність, яка включає інформацію, ставлення, переконання та дії, пов'язані з сексуальністю. Для розвитку сексуальної обізнаності у молодих людей необхідна складна взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, культурних та освітніх факторів. Цей багатовимірний процес вимагає інтеграції особистісного досвіду, міжособистісної динаміки та соціального контексту, щоб підтримати здорове формування сексуальної ідентичності [51].

Ця обізнаність впливає на їхнє розуміння ідентичності, стосунків, згоди та психічного здоров'я, а також на здатність робити обґрунтовані судження щодо сексуальної поведінки. З огляду на тривалі наслідки перших сексуальних контактів та необхідність формування позитивного ставлення до сексуальності, надзвичайно важливо виявити та зрозуміти фактори, що впливають на сексуальну обізнаність.

Фізична, когнітивна, емоційна та соціальна ідентичність людей зазнає кардинальних змін у підлітковому віці, який є важливим перехідним періодом. Саме в цей час формується здатність до інтеграції сексуальних почуттів у власну ідентичність, що робить підлітковий вік критичним етапом для розвитку сексуальної обізнаності [52]. Розвиток статевої свідомості є одним з найважливіших завдань цього періоду життя. Розвиток у підлітків розуміння себе як сексуальних істот, яке враховує не тільки біологічні процеси, а й емоційні переживання, соціальні взаємодії та моральні рішення, називається сексуальною свідомістю.

Вона включає розуміння власного тіла, усвідомлення власних емоцій і бажань, здатність висловлювати обмеження та здатність будувати безпечні, шанобливі та інтимні стосунки. Ці аспекти розглядаються як основа сексуальної компетентності, яка визначається не лише знаннями, а й емоційними та соціальними навичками, необхідними для здорового функціонування в сексуальному житті [53].

Розвиток сексуальної обізнаності досліджується за допомогою поєднання критеріїв (теоретичних конструкцій, що визначають його сфери) та показників (вимірюваних доказів прогресу) через його багатогранний і складний характер. Ці стандарти та показники використовуються дослідниками, освітянами та медичними працівниками для оцінки сексуального розвитку підлітків, визначення областей, що можуть потребувати допомоги, та спрямування дій, що сприяють здоровому статевому дозріванню.

Когнітивний розвиток сексуальної свідомості

Когнітивна сфера, яка стосується того, як підлітки засвоюють, обробляють та інтегрують знання про сексуальність, є однією з найдавніших і найфундаментальніших складових сексуальної обізнаності. Вона впливає на формування переконань, установок і очікувань щодо сексуальних стосунків, а також на здатність ухвалювати обґрунтовані рішення, пов'язані з інтимністю та ризиками [54]. Підлітки починають розуміти не тільки біологічні компоненти сексу, але й його психологічні та соціальні наслідки у міру розвитку абстрактного мислення та метакогнітивних навичок.

Стандартами є отримання точної інформації про інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), анатомію людини, репродукцію та контрацепцію; усвідомлення поняття дозволу та його використання в практичних ситуаціях; здатність розрізняти інформацію, що підтверджується наукою, та неправдиву інформацію; критичний аналіз впливу ЗМІ, статевих ролей та гендерних норм.

Показниками є правильне вживання репродуктивних та анатомічних термінів; здатність описати процедури та значення використання контрацептивів; усвідомлення небезпеки ІПСШ та стратегій профілактики.

Знання неправдивої інформації та здатність розвіювати стереотипи, такі як «тільки чоловіки думають про секс» і «не можна завагітніти з першого разу». Такий підхід сприяє усвідомленішому сприйняттю сексуальності та знижує ризик дезінформації серед молоді [55]. Здатність передбачати наслідки сексуальних виборів, зважувати переваги та недоліки, а також розуміти емоційну та міжособистісну динаміку, що супроводжує сексуальну активність, є складовими когнітивної сексуальної обізнаності. Вона закладає основу для прийняття обґрунтованих рішень, що є важливою метою розвитку підлітків.

Емоційна та психологічна зрілість

Підлітки повинні навчитися розуміти та контролювати емоційні аспекти сексуальності на додаток до свого когнітивного розвитку. Така здатність є

ключовою для формування відповідального ставлення до сексуальних стосунків і запобігання імпульсивній або небезпечній поведінці, особливо в емоційно вразливі моменти [56].

Це передбачає усвідомлення таких почуттів, як близькість, вразливість, ревності, потяг та бажання. Емоційно зрілі підлітки здатні розуміти емоційний вплив своїх дій на себе та інших людей, а також інтерпретувати ці емоції в позитивному ключі.

Стандартами є розвиток здатності контролювати емоції в романтичних і сексуальних ситуаціях; визнання власних емоційних потреб і досвіду, пов'язаних із сексуальністю; емпатія до обмежень та емоційних переживань інших людей; розуміння взаємозв'язку між психологічним здоров'ям, фізичною близькістю та емоціями.

Показники це здатність виражати почуття, що виникають у романтичних або сексуальних взаємодіях; демонстрація знань про емоційні наслідки сексуальної активності, такі як зв'язок, відторгнення та тиск; готовність говорити з партнерами або однолітками про очікування та емоційні межі; реакції, що демонструють емоційний інтелект та чутливість до гіпотетичних або реальних ситуацій.

Зниження ймовірності примусових дій, нездорової прихильності або емоційно руйнівних подій вимагає емоційної сексуальної обізнаності. Саме вона допомагає молоді встановлювати здорові межі, розпізнавати токсичні моделі поведінки та вибудовувати стосунки, засновані на взаємоповазі та емоційній зрілості [57]. Крім того, це сприяє зростанню близькості, вразливості та довіри у стосунках, що є необхідними для довгострокового здоров'я стосунків.

Когнітивно-біологічна складова

Біохімічні зміни, що сигналізують про початок статевого дозрівання, є першими кроками до статевої свідомості. Вивільнення гормонів, таких як гонадотропіни та статеві стероїди, впливає не лише на фізичні трансформації,

а й активує ділянки мозку, пов'язані з емоційною регуляцією, самосприйняттям та сексуальними уявленнями [58].

Вторинна статевая ознака, статевий потяг та підвищений інтерес до статевих тем викликаються гормональними змінами, спричиненими гіпоталамо-гіпофізарно-гонадным (ГГГ) центром. Поряд із цими фізичними змінами, мозок підлітків зазнає значних змін, особливо в областях, пов'язаних з виконавчими функціями та обробкою винагород. Підлітки починають розглядати свої сексуальні уявлення та досвід як свої когнітивні здібності, такі як абстрактне мислення та метакогніція, що допомагає їм сформуванню сексуальне самоуявлення.

Когнітивний розвиток молодих людей також дає їм можливість розуміти складну інформацію, пов'язану з сексуальністю, включаючи згоду, гендерні ролі та емоційну близькість. Зрілість когнітивних процесів дозволяє підліткам критично осмислювати соціальні норми, пов'язані з сексуальністю, що сприяє глибшому розумінню таких концептів, як згода та міжособистісні стосунки [59].

Згідно з теорією формального операційного мислення Піаже, підлітки набувають здатності до морального міркування та аналізу гіпотетичних сценаріїв, двох навичок, необхідних для розуміння наслідків сексуальної поведінки. Без належного когнітивного розвитку сексуальна обізнаність може залишатися фрагментарною або поверхневою, що може призвести до внутрішніх конфліктів, непорозумінь або ризикованої поведінки. Відсутність достатнього розуміння складних аспектів сексуальності може обмежувати здатність молоді приймати усвідомлені рішення та формувати здорові стосунки [60].

Стиль виховання та сімейне спілкування

Сім'я часто є основним джерелом знань та поглядів підлітків на сексуальність. Родинне середовище формує фундаментальні установки щодо сексуальності, які впливають на подальше сприйняття і поведінку молоді в цій

сфері, а також відіграє ключову роль у розвитку емоційної підтримки та відкритості до обговорення складних тем [61].

Дослідження показують, що вищий рівень сексуальної обізнаності та кращі сексуальні практики регулярно пов'язані з відкритим, підтримуючим спілкуванням на сексуальні теми в сім'ї. Підлітки, які регулярно, відкрито і без осуду розмовляють з батьками про секс, частіше відкладають початок статевого життя, використовують засоби контрацепції та утримуються від небезпечної поведінки.

Виховання дітей також дуже важливе. Стилі виховання батьків впливають на рівень довіри, відкритості та готовності підлітків обговорювати питання сексуальності, що сприяє формуванню здорових установок і поведінки у молоді [62]. Підвищення впевненості в собі, самостійності та комунікативних навичок підлітків пов'язане з авторитетним вихованням, яке забезпечує баланс між теплотою і дисципліною.

Всі ці фактори допомагають підліткам стати більш обізнаними в питаннях сексу. З іншого боку, обмежена або необережна сексуальна активність пов'язана з авторитарним (жорстким, контролюючим) або дозвільним (вільним, байдужим) підходом до виховання. Молоді люди можуть досліджувати питання та цінності, пов'язані з сексуальністю, в безпечній атмосфері, коли мають емоційно доступних та обізнаних опікунів.

Соціальні норми та вплив однолітків

Вплив однолітків є особливо сильним у період статевого дозрівання. Молоді люди часто звертаються до друзів за знаннями, підтримкою та підтвердженням, намагаючись визначити свою ідентичність і досягти соціальної прийнятності. Спілкування з ровесниками відіграє важливу роль у формуванні сексуальних норм і поведінки, оскільки друзі можуть впливати на ставлення до сексуальності та прийняття ризикованих рішень [63].

Ставлення до стосунків, сексуальності, образу тіла та відповідної поведінки формується як явними, так і неявними нормами однолітків. Групи однолітків можуть бути потужною силою для підвищення обізнаності, коли

вони підтримують відверті розмови та толерантність до сексуальної різноманітності. Соціальна підтримка в таких групах сприяє формуванню позитивного ставлення до різних сексуальних ідентичностей і зменшує стигматизацію, що є важливим для психологічного благополуччя молоді [64]. Однак це може призвести до небезпечних або заплутаних ставлень до сексу, коли культура однолітків характеризується неправдивою інформацією, об'єктивізацією або тиском, щоб відповідати нормам.

Згідно з гіпотезою соціального навчання, підлітки наслідують поведінку, яку вони бачать у своїх однолітків, і копіюють ту, яка, на їхню думку, винагороджується. Ця модель може впливати як на сексуальну поведінку, так і на обізнаність. Наприклад, підлітки можуть бути більш схильні наслідувати своїх друзів, якщо бачать, що вони використовують засоби контрацепції або демонструють іншу відповідальну поведінку. Соціальний вплив і моделювання поведінки однолітків часто сприяють прийняттю здорових звичок, особливо коли ці моделі отримують підтримку та схвалення в групі [65]. Однак стигматизація однолітків або мовчання про певні сексуальні теми, такі як згода або проблеми ЛГБТК+, можуть підвищити чутливість до негативного досвіду та зменшити обізнаність.

Шкільне середовище та сексуальна освіта

Важливим фактором, що впливає на сексуальну обізнаність, є тип і рівень програм сексуальної освіти. Ефективні освітні програми, які враховують культурний контекст та розвиток критичного мислення, значно підвищують рівень знань і формують відповідальне ставлення до сексуальності у молоді [66].

Окрім наукових знань про репродукцію та профілактику захворювань, комплексна сексуальна освіта (КСО) охоплює теми, пов'язані з відносинами, емоціями, гендерною ідентичністю та комунікативними навичками. Згідно з низкою досліджень, молоді люди, які отримують КСО, частіше мають більш егалітарні гендерні погляди, безпечніші сексуальні практики та більш глибокі знання про сексуальність.

З іншого боку, програми, що пропагують виключно утримання від сексу, піддаються критиці за поширення дезінформації, почуття провини та страху. Такі підходи часто не забезпечують молодь необхідними знаннями для безпечної поведінки і можуть призводити до збільшення ризикованих сексуальних дій через брак повноцінної інформації [67].

Ці програми заохочують сексуальну стриманість до шлюбу і часто не торкаються тем сексуальної орієнтації або контрацепції. Такі методи можуть придушувати вільне мислення та перешкоджати формуванню здорової сексуальної самооцінки. Обмежений підхід у сексуальній освіті часто позбавляє молодь можливості розвивати критичне ставлення до власної сексуальності та приймати інформовані рішення щодо свого тіла і стосунків [68]. Важливе значення має також саме шкільне середовище: школи, які пропагують інклюзивність, повагу та відверту розмову, заохочують дітей ставити питання та критично мислити про матеріал, який їм викладають.

Цифрові технології та вплив ЗМІ

Сучасна молодь оточена великою кількістю ЗМІ, включаючи порнографічний контент в Інтернеті, соціальні мережі, музику, фільми та телебачення. Цей вплив часто формує у підлітків спотворене або ідеалізоване уявлення про сексуальність, що може впливати на їхні очікування та поведінку у реальному житті [69].

Сексуальні норми, очікування, ставлення та уявлення про власне тіло значною мірою залежать від впливу ЗМІ. Хоча ЗМІ можуть надавати інформацію про сексуальність, вони часто зображують стосунки, гендерні норми та сексуальну поведінку у спотвореному або нереалістичному вигляді. Такі образи можуть зміцнювати стереотипи, сприяти нерівності у відносинах і створювати у молоді хибні уявлення про інтимність і згоду [70].

Некритичне споживання ЗМІ підлітками може призвести до внутрішнього засвоєння негативних стереотипів або формування хибних уявлень про інтимність та дозвіл.

Завдяки платформам, що дають можливість спілкуватися з однолітками, анонімно задавати питання та отримувати доступ до інформації про здоров'я, цифрові технології також сприяють розвитку сексуальної свідомості.

Онлайн-ресурси можуть забезпечувати молодь достовірними знаннями та підтримкою, особливо в умовах браку відкритого діалогу у традиційному середовищі [71]. Однак такі проблеми, як доступ до небажаного контенту, кібербулінг та секстинг, потребують вирішення. Тому медіаграмотність — здатність оцінювати та критично аналізувати повідомлення ЗМІ — має вирішальне значення для забезпечення позитивного впливу ЗМІ на сексуальний розвиток.

Вірування в культурі та релігії

Релігійні вчення та культурні норми мають значний вплив на сексуальні ідеали, ставлення та поведінку. Вони часто визначають моральні рамки, формують уявлення про прийнятні сексуальні практики і можуть як підтримувати, так і обмежувати відкритий діалог про сексуальність у суспільстві [72]. У деяких цивілізаціях сексуальність може відкрито обговорюватися та шануватися, тоді як в інших вона обмежується жорсткими моральними або духовними нормами.

Наприклад, колективістські суспільства, як правило, приділяють більшу увагу громадським нормам та сімейній честі, що іноді може обмежувати відверті розмови про сексуальність. З іншого боку, суспільства, що цінують індивідуалізм, можуть сприяти самопізнанню та незалежності.

Сприйняття молодими людьми шлюбу, сексуальної активності, гендерних ролей та сексуальної орієнтації часто залежить від їхньої релігійної приналежності. Релігійні переконання можуть впливати на формування моральних норм і очікувань, визначаючи прийнятність певної поведінки та впливаючи на процес ідентифікації [73].

Релігійні вчення можуть надавати моральні орієнтири та соціальну підтримку, але вони також можуть вселяти страх або почуття провини, особливо у молодих людей, які відчувають, що не можуть виправдати

очікувань. Значний внутрішній конфлікт може перешкоджати сексуальній самосвідомості та поглиблювати проблеми психічного здоров'я дітей ЛГБТК+ з релігійних сімей. Зрештою, те, наскільки відкритими та гнучкими вважаються релігія та культура, визначає їхній вплив.

Гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація

Розвиток сексуальної свідомості часто є більш складним для дітей ЛГБТК+ через соціальну стигматизацію, недостатню представленість та обмежений доступ до матеріалів, що підтверджують їхню ідентичність. Відсутність підтримки та ресурсів може призводити до ізоляції, низької самооцінки та підвищеного ризику психічних проблем у цій групі [74].

Дослідження показують, що підлітки ЛГБТК+ частіше стикаються з проблемами психічного здоров'я, віктимізацією та відторгненням з боку членів сім'ї, що може перешкоджати розвитку сексуальної ідентичності. Почуття розгубленості та самотності посилюються через відсутність всебічної статевої освіти та рольових моделей.

Тим не менш, діти ЛГБТК+ можуть набути впевненості в собі та ясності щодо своєї ідентичності, маючи доступ до мереж підтримки, як в Інтернеті, так і поза ним. Молодь може сформувати справжнє та обізнане уявлення про свою сексуальність в умовах, що підтверджують різноманітність орієнтацій та ідентичностей. Для розуміння повної картини сексуальної обізнаності в незахищених громадах необхідно акцентувати увагу на міжсекторальних методах, які враховують взаємодію раси, класу, гендеру та сексуальної ідентичності. Такий підхід дозволяє виявити унікальні виклики та потреби різних груп, що сприяє розробці більш ефективних і чутливих до контексту програм і політик [75].

Висновки до першого розділу

Ключові наукові галузі, включаючи психологію, соціологію та освіту, роблять свій внесок, підкреслюючи різні, але пов'язані між собою аспекти

поняття «сексуальна обізнаність», допомагаючи сформувати всебічне уявлення про нього.

Когнітивне та емоційне усвідомлення людиною своєї сексуальності, включаючи знання про свою сексуальну орієнтацію, ідентичність, особисті межі, почуття та бажання, в психології називається сексуальна обізнаність. Сюди також входять сексуальні звички та самосприйняття як сексуальної особи, які формуються під впливом соціального навчання, інтроспекції та особистого досвіду.

З точки зору розвитку, сексуальна обізнаність розвивається поступово протягом дитинства і до дорослого віку. Вона стає особливо важливою в підлітковому віці, коли сексуальні норми, бажання та моделі поведінки інтенсивно інтегруються.

Досліджуючи функціонування мозку та вплив гормонів на сприйняття сексуальності, нейробіологічний метод зосереджується на біологічних механізмах сексуальної обізнаності. Значення нейробіології в контексті індивідуального досвіду підкреслюється використанням фМРТ, зокрема для дослідження активності префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та гіпоталамуса у відповідь на сексуальні стимули.

Гендерні дослідження та соціологія розглядають сексуальну обізнаність як соціальну конструкцію, на яку впливають інститути, мова та суспільство. Згідно з цією точкою зору, сексуальна обізнаність є результатом дискурсивних практик, які взаємодіють із такими змінними, як гендер, клас, раса та сексуальна орієнтація, впливаючи на те, як люди сприймають сексуальність і дотримуються певних стандартів.

Сексуальна обізнаність розглядається як важливий компонент статевого виховання в освітньому середовищі, що сприяє розвитку морального мислення, самостійності та критичної оцінки сексуальних обставин. Воно включає не тільки самосвідомість, але й здатність поводитися відповідально, особливо коли йдеться про питання безпеки, поваги до інших та згоди. У

цьому контексті сексуальна обізнаність є як соціальною навичкою, так і внутрішнім когнітивним процесом.

Загалом, наукові методи стверджують, що сексуальна обізнаність є динамічним, багатограним явищем, яке не можна звести до простої формули, оскільки на нього впливають соціальний контекст, індивідуальний досвід та біологічні передумови.

Дослідження сексуальної обізнаності значно виграло від вкладу класиків психології. Згідно з концепцією психосексуального розвитку, висунутою піонером психоаналізу Зигмундом Фрейдом, сексуальна обізнаність проходить через багато фаз, кожна з яких пов'язана з окремою ерогенною зоною. Він вважав, що конфлікти під час цих фаз можуть впливати на сексуальність дорослої людини. Через архетипи аніма та анімус Карл Юнг підкреслив символічні виміри сексуальності.

Він вважав, що сексуальна свідомість є результатом об'єднання внутрішніх протилежностей. Зосередившись на підлітковому віці, коли розвивається здатність до побудови інтимних стосунків та почуття сексуальної ідентичності, Ерік Еріксон модифікував концепції психоаналізу.

Незважаючи на суперечливу постать, Джон Мані висунув теорію, що на сексуальну ідентичність впливають як соціальні, так і біологічні чинники. Згідно з теорією соціального навчання, заснованою Альбертом Бандурою, сексуальна обізнаність розвивається через моделювання поведінки та спостереження за однолітками, батьками та ЗМІ в соціальному середовищі. Феміністка і соціолог Шеррі Хейт критикувала патріархальні норми, що обмежували сексуальність жінок, і наголошувала на необхідності емоційної грамотності та індивідуальної автономії як елементів сексуальної обізнаності.

Її метод значно просунув наше розуміння сексуальності, використовуючи суб'єктивний досвід як лінзу. У своєму аналізі сексуальності як соціального конструкту Мішель Фуко стверджував, що сексуальну обізнаність формують мова, динаміка влади та знання, а не придушення. Відповідно до теорій Фуко, Джудіт Батлер запровадила поняття гендерної

перформативності, яке стверджує, що сексуальна ідентичність не є внутрішньою характеристикою, а є продуктом соціальних сценаріїв та повторюваної поведінки.

Її метод розширив дослідження сексуальності в рамках квір-теорії. Згідно з автором теорії прихильності Джоном Боулбі, сила емоційних зв'язків, що розвиваються протягом дитинства, має значний вплив на сексуальну близькість у зрілому віці. Тому довіра, емоційна стабільність і здатність будувати тривалі стосунки тісно пов'язані з сексуальними знаннями.

Розвиток сексуальної обізнаності у молодих людей — це складний процес, що включає соціальні, психологічні та біологічні елементи. Цей процес починається в дитинстві і триває протягом підліткового віку та ранньої зрілості, а не починається з пубертатного періоду.

Пізнання власного тіла та сексуальності полегшується біологічними змінами, що відбуваються в пубертатному періоді, а саме гормональними змінами, появою статевого потягу та розвитком вторинних статевих ознак. Когнітивні навички також розвиваються разом із фізичним дозріванням. Підлітки набувають здатності критично мислити, аналізувати свої емоції та розуміти довгострокові наслідки своїх рішень. Ці навички допомагають формувати сексуальну самоефективність та самооцінку.

Підлітки починають відчувати складні почуття, пов'язані з потягом, закоханістю та страхом відмови або нерозуміння, які є надзвичайно важливими для розвитку сексуальної обізнаності.

Хоча її відсутність може ускладнити самоприйняття, емоційна підтримка батьків, друзів та інших дорослих є необхідною для здорового розвитку сексуальної ідентичності. Через культурні моделі, ЗМІ, сімейні традиції та освітні практики, які можуть передавати суперечливі або стереотипні повідомлення, соціалізація формує нормативні ставлення до сексуальності.

Використовуючи приклади з оточення, а також власний досвід і думки, молоді люди поступово створюють власну систему сексуальних цінностей, норм і меж.

Сексуальна обізнаність підлітків охоплює не лише знання про фізіологію статі, а й внутрішнє розуміння власної сексуальності у зв'язку з емоціями, моральними переконаннями, повагою до інших та здатністю розвивати емоційно безпечні та відповідальні стосунки. Якості формування сексуальної ідентичності кожної молодої людини визначаються багаторівневою інтеграцією біологічного дозрівання, когнітивного розвитку, емоційної зрілості та соціального середовища.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження рівня сексуальної обізнаності підлітків

З метою систематичного збору та аналізу даних про рівень сексуальної обізнаності, дослідження було проведено в декілька етапів. Щоб гарантувати комфорт, конфіденційність та доступність респондентів, у дослідженні було використано кількісний підхід, а саме онлайн-опитування, проведене за допомогою Google Forms. Тут описано кожен етап дослідницького процесу, від планування до збору та аналізу даних.

1. Розробка цілей та гіпотез дослідження

Основними завданнями були оцінка сучасного рівня знань підлітків про сексуальність, виявлення поширених міфів та вивчення їх розуміння таких важливих тем, як згода, контрацепція, емоційна грамотність та сексуальне здоров'я.

Гіпотези дослідження, наведені нижче, були розроблені з урахуванням сучасних літературних джерел та перших спостережень:

1. Значна частина підлітків не має глибокого розуміння стосунків та сексуального здоров'я.
2. Погляди та думки молоді щодо сексуальності все ще перебувають під впливом поширених хибних уявлень та упереджень.
3. Залежно від доступу до освітніх матеріалів, рівень обізнаності помітно різниться.

2. Створення інструменту дослідження

Основним інструментом дослідження став структурований опитувальник, створений за допомогою платформи Google Forms та анонімне офлайн анкетування.

Щоб заохотити респондентів до відвертих і вдумливих відповідей, опитувальники були анонімними і простими у використанні.

Кожен з них містив питання з кількома варіантами відповідей і закриті питання, а також низку пунктів, що вимірювали ставлення та рівень знань за шкалою Лайкерта.

Кожне запитання було ретельно сформульовано, щоб уникнути відвертої термінології та врахувати різноманітність гендерних ідентичностей та орієнтацій.

3. Збір даних та набір учасників

Для залучення учасників використовувалася база практики та онлайн-ресурси, зокрема освітні платформи та соціальні мережі. Відповідно до критеріїв включення, учасники мали проживати в Україні та бути віком від 15 до 17 років. Загалом опитування завершили 116 осіб, 56 онлайн та 60 офлайн. Участь була повністю добровільною та анонімною.

Для збору даних було обрано анкетування та Google Forms завдяки автоматизованій організації даних, простоті поширення та сумісності з настільними комп'ютерами та мобільними телефонами.

4. Методи аналізу даних

На основі даних, зібраних за допомогою Google Forms та офлайн анкетування, було автоматично створено електронну таблицю для аналізу.

Результати були оброблені за допомогою описової статистики. Для оцінки загальної тенденції в поглядах учасників та самооцінки їхньої впевненості в знаннях про сексуальність було обчислено середні бали за шкалою Лайкерта. Визначивши тенденції та проблемні області, ці аналітичні методи дозволили тематично та кількісно зрозуміти сексуальну обізнаність учасників.

Анонімізоване анкетування, реалізоване через платформу Google Forms, дозволило забезпечити конфіденційність відповідей респондентів та створити комфортні умови для максимально відвертої участі. Використання електронних форм також спростило процес збору та подальшої обробки емпіричних даних.

I. Тест на сексуальні знання та ставлення (SKAT)

Автори: Bentler & Peeler (1979)

Методика (SKAT), розроблена Бентлером та Пілером у 1979 році, є однією з найбільш відомих для оцінки рівня сексуальної обізнаності та ставлення підлітків до сексуальності.

Вона включає два основні компоненти — блок знань і блок ставлень. Блок знань складається з тестових питань з множинним вибором, що перевіряють розуміння біологічних аспектів сексуальності, механізмів контрацепції, особливостей статевого дозрівання, шляхів передачі інфекцій, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), і репродуктивного здоров'я загалом.

Наприклад, учасникам пропонують вибрати найефективніший метод запобігання вагітності, визначити основні шляхи передачі ВІЛ, пояснити фізіологічне явище овуляції, чи вказати вік початку статевого дозрівання у дівчат.

Кількість правильних відповідей слугує індикатором рівня знань і може інтерпретуватися як низький, середній або високий рівень сексуальної обізнаності.

Другий блок містить твердження, що оцінюються за шкалою Лайкерта (зазвичай від 1 до 5), які дозволяють дослідити установки щодо сексуальної поведінки, включно з поглядами на сексуальну освіту, ставленням до використання контрацепції, поглядами на сексуальні стосунки до шлюбу та відкритість у обговоренні сексуальних тем.

Аналіз відповідей допомагає виявити домінуючі ціннісні орієнтації — ліберальні або консервативні.

Мета методики:

Визначити рівень знань підлітків щодо сексуальності, статевого здоров'я, контрацепції, ЗПСШ, фізіології; Дослідити установки й переконання щодо сексуальної поведінки.

Структура: Методика складається з двох частин.

1. Блок знань (Sexual Knowledge Test)

Тип питань: Тестові запитання з одним варіантом правильної відповіді (множинний вибір)

Структура методики поділяється на два взаємопов'язані блоки. Перший блок – це тест на знання, що складається з тестових запитань із множинним вибором, але лише одним правильним варіантом відповіді.

Ці питання адаптовані до вікових особливостей підлітків і покликані перевірити не лише фактологічну обізнаність, а й здатність респондентів до застосування знань у практичних ситуаціях. Наприклад, питання «Який з наведених методів є найефективнішим способом запобігання небажаних вагітності?» дозволяє з'ясувати, чи розуміють підлітки реальну ефективність різних форм контрацепції, зокрема презервативів.

Питання щодо шляхів передачі ВІЛ допомагає відрізнити поширені міфи від науково підтвердженої інформації. Інше важливе питання стосується фізіологічного процесу овуляції, де перевіряється розуміння репродуктивного циклу. Запитання про вік початку статевого дозрівання в дівчат дає змогу оцінити обізнаність про етапи психосексуального розвитку.

Також, включення питання про захворювання, що передаються статевим шляхом, дозволяє оцінити здатність респондентів диференціювати ЗПСШ від інших хвороб. За кожну правильну відповідь нараховується один бал. Підсумкова оцінка розподіляється за шкалою: 0–2 бали – низький рівень знань; 3–4 бали – середній рівень; 5 балів – високий рівень обізнаності.

2. Блок ставлень

Тип завдань: Твердження, оцінювані за шкалою Лайкерта (1–5): (1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден)

Другий блок методики присвячений вивченню особистісних установок респондента щодо сексуальності. Тут застосовується шкала Лайкерта – учасники мають оцінити рівень своєї згоди або незгоди з низкою тверджень за п'ятибальною шкалою, де 1 означає повну незгоду, а 5 – повну згоду.

Цей блок дозволяє дослідити, наскільки ліберальними чи консервативними є уявлення молоді людини про різні аспекти сексуальності. Наприклад, твердження «Молоді люди повинні мати доступ до сексуальної освіти» або «Використання контрацептивів — це прояв відповідальності» свідчать про прогресивні, емансиповані погляди на сексуальне здоров'я. Натомість твердження на кшталт «Секс до шлюбу — це неприпустимо» або «Сексуальне життя не повинне обговорюватися відкрито» відображають більш традиційне, обмежене сприйняття сексуальності.

Оцінювання відповідей у цьому блоці дозволяє виявити не тільки загальне ставлення до сексуального виховання, а й структуру морально-етичних переконань. Залежно від того, до яких тверджень учасник проявляє більшу схильність, можна виявити домінуючі установки — ліберальні (відкритість, підтримка сексуальної освіти, прийняття дошлюбних стосунків) або консервативні (орієнтація на стриманість, традиційні сімейні цінності, табу на сексуальні теми).

Додатково результати дозволяють виділити кілька окремих шкал: рівень відкритості до сексуального досвіду, ставлення до контрацепції, погляди на дошлюбні інтимні стосунки, а також загальну сексуальну етику — тобто систему моральних принципів, якими керується респондент у сфері сексуальності.

II. Анкета сексуальної освіти (SEQ)

Автори: Abraham & Nelson (1990)

Методика (SEQ), створена Абрагамом та Нельсоном у 1990 році, є комплексним інструментом для оцінки сексуальної обізнаності, ставлення до сексуального виховання та комунікативної відкритості молоді.

Вона складається з трьох основних блоків. Перший блок — це питання, що перевіряють знання про сексуальність, зокрема правильне розуміння фізіології репродукції, контрацептивних засобів, можливість вагітності під час першого статевого контакту, існування чи відсутності симптомів при ЗПСШ

тощо. Питання можуть бути як у форматі «так/ні», так і з вибором правильної відповіді серед кількох варіантів.

Другий блок оцінює ставлення до сексуальної освіти, використовуючи шкалу Лайкерта для вираження ступеня згоди або незгоди з різними твердженнями про необхідність та роль сексуального виховання у школі, вплив такої освіти на сексуальну поведінку підлітків, роль батьків у цьому процесі, а також існування чи подолання табу на обговорення сексуальних тем.

Третій блок фокусується на комунікативній відкритості молоді, зокрема на тому, чи готові вони обговорювати сексуальні питання з батьками, вчителями або друзями, які джерела інформації вони вважають найбільш достовірними, чи отримують достатньо знань із шкільної програми та наскільки легко їм говорити на інтимні теми.

Ці питання можуть бути у формі закритих відповідей (так/ні) або оцінок за шкалою. Результати аналізуються для визначення рівня відкритості у спілкуванні та якості джерел інформації, що впливають на формування сексуальної культури.

Мета методики: вивчення рівня сексуальної обізнаності; аналіз ставлення до сексуального виховання; виявлення джерел інформації; оцінка відкритості у спілкуванні про сексуальність.

Структура: Методика включає 3 компоненти.

1. Знання з сексуальності

Структурно методика складається з трьох основних компонентів, які взаємодоповнюють один одного, формуючи цілісну картину сексуальної обізнаності. Перший компонент – це блок знань про сексуальність. Для його оцінювання використовуються тестові питання, які можуть мати формат «так/ні» або ж пропонувати вибір однієї правильної відповіді серед кількох варіантів.

Цей блок покликаний виявити рівень фактичних знань респондентів про біологічні та репродуктивні аспекти, основи контрацепції та інфекції, що передаються статевим шляхом.

Наприклад, питання на кшталт «Чи можна завагітніти під час першого сексуального контакту?» допомагає встановити, наскільки респонденти усвідомлюють фізіологічні особливості репродукції. Інше питання, «Чи існує 100% ефективний метод контрацепції?», перевіряє знання про надійність різних методів захисту.

Також важливим є питання про те, чи всі захворювання, що передаються статевим шляхом, проявляються явними симптомами, що дозволяє зрозуміти рівень поінформованості про можливу безсимптомність інфекцій. Ще одним прикладом є запитання, пов'язане з функцією менструального циклу, де респонденти мають обрати правильну відповідь із кількох варіантів.

Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал, що дає змогу підсумувати результати і класифікувати рівень знань як низький (0–2 бали), середній (3–4 бали) або високий (5 і більше балів).

2. Ставлення до сексуального виховання

Тип: Шкала Лайкерта (1–5)

Другий компонент методики присвячений вивченню ставлення підлітків до сексуального виховання. Він оцінюється за допомогою шкали Лайкерта, яка дозволяє виміряти ступінь згоди або незгоди з різними твердженнями на п'ятибальній шкалі.

Цей блок спрямований на виявлення ціннісних орієнтацій і переконань, що впливають на сприйняття необхідності та ролі сексуальної освіти у формуванні сексуальної культури. Серед наведених тверджень є такі, що пропонують оцінити думку респондента щодо обов'язковості сексуального виховання у шкільній програмі, можливий вплив вивчення сексуальних тем на ранню сексуальну активність підлітків, а також необхідність включення у навчальні курси інформації про захворювання, що передаються статевим шляхом, та методи контрацепції.

Значна увага приділяється й оцінці ролі батьків у навчанні дітей питанням сексуальності та часу, коли варто починати викладати сексуальне виховання. Аналіз відповідей дозволяє визначити рівень підтримки

сексуальної освіти, наявність або відсутність стереотипів і табу, а також розкрити джерела формування цих цінностей.

3. Комунікативна відкритість

Третій складовий елемент методики зосереджений на вивченні комунікативної відкритості, що є важливою складовою сексуальної культури.

Для його оцінки застосовуються як відкриті, так і закриті питання, які дозволяють з'ясувати, наскільки молодь готова обговорювати питання сексуальності з різними соціальними партнерами, зокрема з батьками, вчителями та однолітками.

Запитання, наприклад, «Чи можеш ти поговорити з батьками на тему сексуальності?» допомагає виявити рівень довіри і комунікативної відкритості у сімейному колі. Інші питання спрямовані на визначення основних джерел інформації про сексуальність, які можуть включати Інтернет, школу, друзів або батьків.

Додатково досліджується, чи вважають респонденти, що отримали достатню кількість інформації в навчальному закладі, а також їхнє ставлення до необхідності обговорення сексуальних тем у парі або інших соціальних контекстах. Оцінювання цього блоку допомагає визначити не лише рівень відкритості до інтимних тем, а й якість джерел інформації, що впливають на формування знань і поглядів.

Загалом, така комплексна оцінка дозволяє дати більш глибоке розуміння сексуальної обізнаності молоді, виявити потенційні проблеми у сфері комунікації та джерел інформації, а також окреслити напрямки для удосконалення програм сексуальної освіти.

III. Блок соціальних установок (опитувальник за методикою Т.Адорно та ін.)

Тип завдання: оцінка за шкалою Лайкерта наступних тверджень:

(5 – повністю згоден, 1 – повністю не згоден)

Другий блок методології зосереджений на дослідженні гендерних та соціальних установок особи. Підхід було модифіковано для вивчення

сучасних проблем, пов'язаних із гендерними ролями, сексуальністю, стереотипами та поглядами на рівність. Він базується на анкеті, створеній Теодором Адорно та його колегами для використання в дослідженнях авторитарних особистостей.

З метою виявлення поширених соціальних установок, рівня критичного мислення, наявності стереотипів та толерантності до соціальних відмінностей, респондентам пропонується оцінити низку тверджень за п'ятибальною шкалою.

IV. Блок ситуаційного аналізу (Лев Виготський, техніка аналізу конкретних випадків)

Тип завдання: Опис соціальних сценаріїв з використанням аналітичних відкритих запитань

Четвертий блок базується на методі вивчення конкретних випадків, що має свої корені в культурно-історичній теорії розвитку мислення Льва Виготського. У цьому блоці респондентам показують реальні соціальні або етичні сценарії, що стосуються гендерної взаємодії, упереджень, рівності або стереотипного мислення. Учасники повинні проаналізувати проблему, дати власну оцінку, висловити свої думки, запропонувати ідеї або окреслити можливі результати.

Цей метод дозволяє визначити рівень критичного мислення респондента, його етичні стандарти, а також те, як він сприймає і розуміє соціальні взаємодії між людьми різної статі.

У цій області використовуються відкриті запитання, які потребують ґрунтовної відповіді. Це дозволяє досліднику краще зрозуміти моральні судження, соціальні установки та психічні процеси респондента.

На основі аналізу конкретних випадків можна визначити ступінь соціальної зрілості респондента, його готовність до поваги та спілкування між людьми, а також його схильність до дискримінації або, навпаки, до вільних форм взаємодії між статями.

Третій етап (аналітико-узагальнюючий): ми провели детальну обробку та аналіз результатів, отриманих у ході дослідження, а також інтерпретацію отриманих даних, що детальніше буде описано у другому пункті цього розділу.

Четвертий етап (апробація) - на основі результатів емпіричного дослідження рівня сексуальної обізнаності молоді та глибшого вивчення проблеми ми розробили експериментальну програму та провели апробацію, яку детальніше опишемо у третьому розділі.

2.2 Результати емпіричного дослідження рівня сексуальної обізнаності підлітків

116 респондентів віком від 15 до 17 років взяли участь в дослідженні, щоб дізнатися більше про сучасний рівень знань підлітків про сексуальність та визначити найактуальніші проблеми. Окрім оцінки фактичних знань учасників, дослідження мало на меті оцінити їхнє ставлення до сексуального здоров'я та готовність брати участь у комплексній освіті з питань сексуальності.

Результати опитування малюють дуже тривожну картину: хоча є певні сильні сторони, все ще існують значні прогалини в базових знаннях, здатності розрізняти реальність і вигадку, а також у застосуванні інформації про репродуктивне здоров'я та безпеку в реальних ситуаціях. Ці результати чітко вказують на те, що молоді люди проходять важливі етапи свого статевого розвитку, маючи недостатні знання, неправильні уявлення і, часто, не маючи доступу до безпечних, толерантних умов навчання.

1. Міфи про контрацепцію: небезпечний дефіцит інформації

Одне з найдивовижніших відкриттів було зроблено під час опитування про методи контрацепції. Хоча більшість (70%) респондентів правильно визнали презервативи ефективним методом запобігання ІПСШ та вагітності, 21% респондентів вибрали «оральний секс» як метод контрацепції. Ця тривожна помилка вказує на серйозну необізнаність щодо процесу вагітності,

а також на відсутність розуміння функції статевої активності в репродукції та поширенні захворювань.

Який з нижче наведених методів є найефективнішим способом запобігання небажаній вагітності?

48 ответов

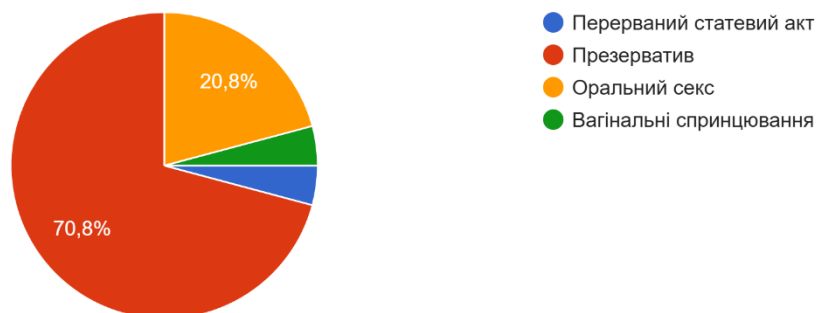


Рис. 2.1

Ця помилкова думка має практичні наслідки і не є лише інтелектуальною. Підлітки можуть брати участь у ризикованих діях, помилково вважаючи, що вони в безпеці, якщо думають, що певні статеві акти автоматично запобігають вагітності або ІПСШ. Це особливо ризиковано в умовах, коли молодь не наважується шукати пояснень через стигматизацію, сором або обмежений доступ до послуг у сфері сексуального здоров'я. Такі фундаментальні непорозуміння продовжують існувати, що підкреслює нагальну потребу в кращій освіті з питань сексуального здоров'я, яка виправляє помилкові або спрощені уявлення, а також інформує про біологічні реалії.

2. Знання про передачу ВІЛ

Відносно високий рівень знань було виявлено під час опитування про передачу ВІЛ. 96% респондентів правильно визначили незахищений статевий акт як основний механізм передачі, що є обнадійливим результатом. Це свідчить про те, що ініціативи в галузі охорони здоров'я досягли певного успіху в поширенні важливої інформації про профілактику ВІЛ.

Як передається ВІЛ?

48 ответов

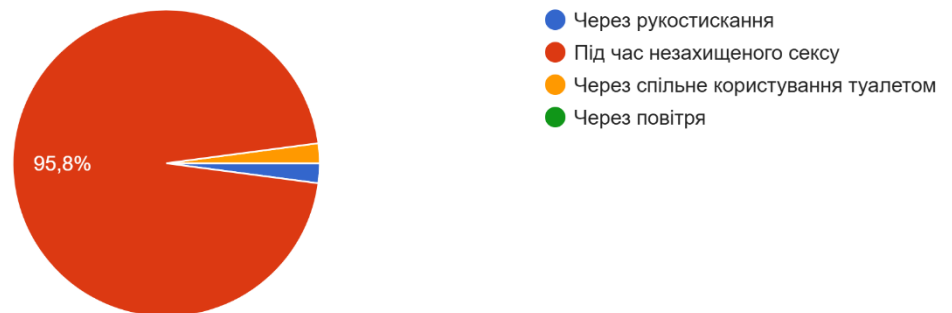


Рис. 2.2

Однак існування невеликих, але значних помилкових уявлень, таких як думка, що ВІЛ можна заразитися через спільне користування туалетом або рукоштовнання, свідчить про те, що уявлення деяких молодих людей про цю хворобу все ще перебувають під впливом стійких міфів. Незважаючи на те, що ці переконання є статистично менш поширеними, вони все ж є шкідливими, оскільки сприяють дискримінації та соціальному стигматизації людей з ВІЛ. Крім того, що це важливо з медичної точки зору, подолання таких уявлень також є необхідним для виховання емпатії, інклюзивності та наукового мислення у підлітків.

3. Знання про овуляцію: область прогресу в репродуктивній науці

Примітно, що 96% учасників правильно визначили овуляцію як вивільнення яйцеклітини з яєчника. Це свідчить про те, що основні механізми менструального циклу були ефективно донесені до відома через неформальні джерела знань або шкільний курс біології. Розуміння овуляції є необхідним для розуміння фертильності, і молоді люди, які мають високий рівень знань у цій галузі, частіше взаємодіють з більш складною інформацією про репродуктивне здоров'я.

Що таке овуляція?

48 ответов



Рис. 2.3

Однак окремі знання, наприклад, знання про овуляцію, не є рівнозначними повному усвідомленню. Багато молодих людей знайомі з термінами та поняттями, але не можуть пов'язати їх із ситуаціями у своєму повсякденному житті, що стосуються прийняття рішень щодо сексу, вибору засобів контрацепції або управління своїм емоційним здоров'ям.

4. Погляди на час настання статевого дозрівання

На запитання, коли зазвичай починається статеве дозрівання у дівчат, 60% респондентів відповіли, що зазвичай це відбувається у віці від 9 до 11 років, що трохи раніше, ніж рекомендований медиками діапазон. Раннє статеве дозрівання не є незвичайним, особливо з огляду на зміну способу життя та збільшення впливу хімічних речовин, що порушують роботу ендокринної системи, але така реакція вказує на поширене неправильне уявлення про те, що є нормальним біологічним розвитком.

Коли зазвичай починається статеве дозрівання в дівчат?

48 ответов

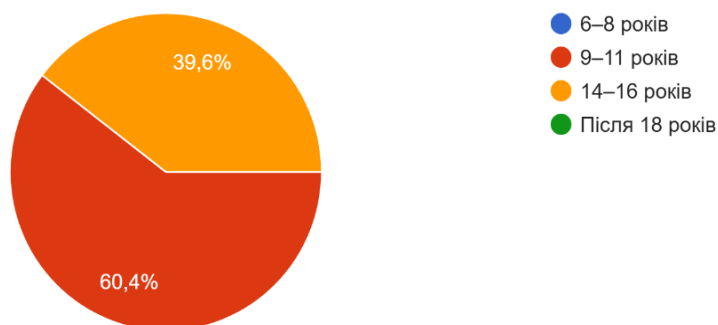


Рис. 2.4

Ці хибні уявлення можуть впливати на емоційні реакції підлітків, їхні стосунки з однолітками та сприйняття власного тіла. Особливо в суспільствах, де мало надається порад щодо того, що є «нормальним» розвитком, дівчата, які розвиваються раніше або пізніше за своїх одноліток, можуть відчувати внутрішнє занепокоєння або сором перед суспільством. Тому глибоке розуміння статевого дозрівання та його різноманітності є надзвичайно важливим для психічного здоров'я, самооцінки та сексуальної обізнаності.

5. Поінформованість про ІПСШ

88% респондентів правильно класифікували гепатит В як захворювання, що передається статевим шляхом (ІПСШ), коли їх попросили це зробити. Викликає занепокоєння, що ряд респондентів вибрали не пов'язані захворювання, такі як кір або цистит. Нездатність розрізнити поширені інфекції та інфекції, що передаються статевим шляхом, проявляється в плутанині не пов'язаних захворювань з ІПСШ.

Які захворювання передаються статевим шляхом?

47 ответов

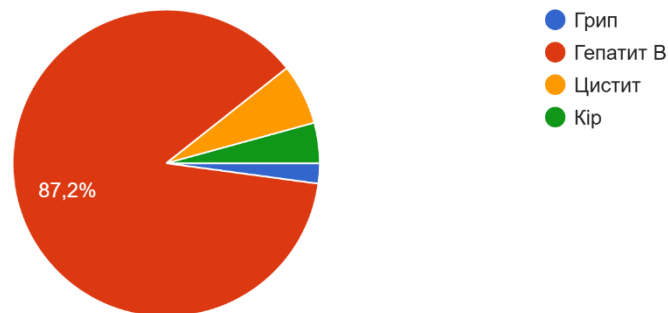


Рис. 2.5

Молоді люди частіше неправильно інтерпретують симптоми, відкладають лікування або не вживають достатніх заходів для захисту себе та своїх стосунків через цю невизначеність. Це також підкреслює нагальну потребу в цілеспрямованих освітніх ініціативах, щоб чітко визначити, які захворювання передаються статевим шляхом, як їх діагностувати та які профілактичні та терапевтичні заходи можна вжити.

Використання контрацептивів — це прояв відповідальності.

48 ответов

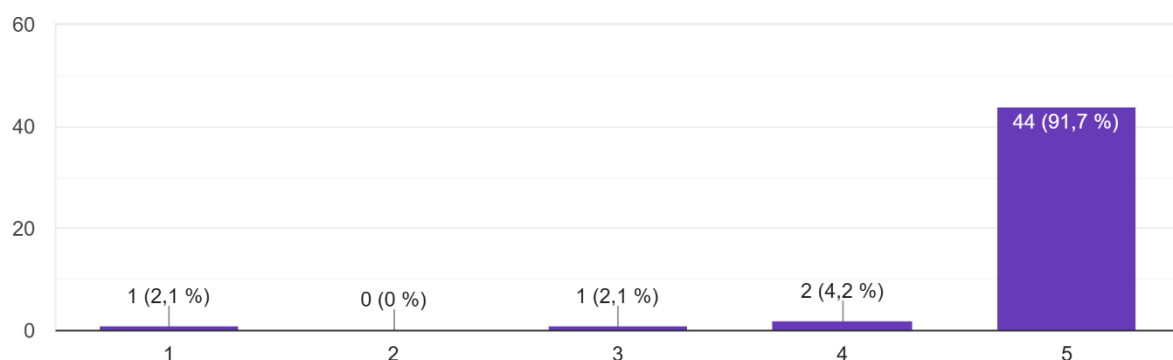


Рис. 2.6

Результати опитування показують, що 9% учасників, не вважають використання контрацептивів ознакою відповідальності. Цей висновок є дуже тривожним, оскільки свідчить про негативне ставлення до основних аспектів сексуального здоров'я. Загально визнано, що використання контрацептивів не тільки допомагає уникнути небажаної вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом, але й свідчить про зрілість, турботу про своє здоров'я та повагу до партнера.

Існує нагальна потреба у всебічній сексуальній освіті, яка охоплювала б не тільки інформацію, але й цінності та ставлення, про що свідчить той факт, що деякі молоді люди не вважають використання контрацептивів проявом відповідальності.

Я вважаю, що сексуальне життя має бути приватною справою і не обговорюватися відкрито.
47 ответов

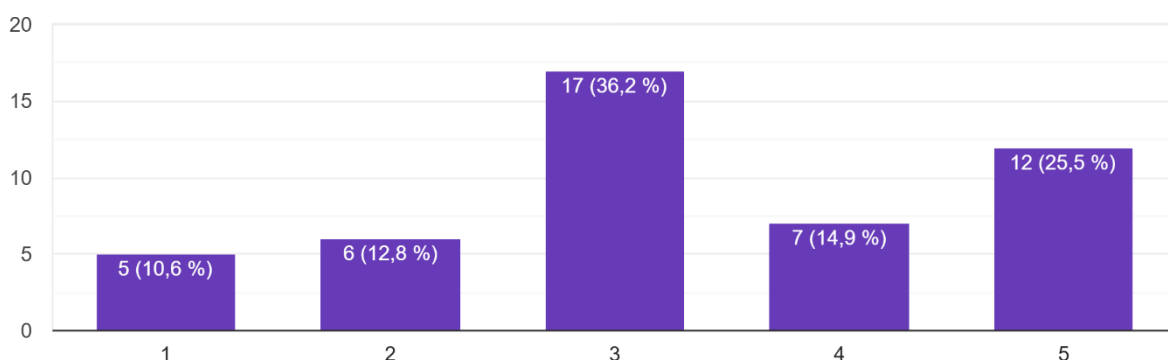


Рис. 2.7

Згідно з дослідженням, лише 10% учасників не погодилися з думкою, що секс повинен залишатися приватним і не обговорюватися вільно. Це свідчить про те, що 90% респондентів вважають сексуальність темою, яку не можна і не потрібно обговорювати публічно. Готовність молоді подолати табу навколо сексуальних питань і вести відверті, освічені дискусії не відображається в цій статистиці.

Ця зміна не є позитивною, оскільки розвінчання міфів, зменшення почуття провини та сприяння здоровим, цивілізованим стосункам залежать від відвертого спілкування. Але це також покладає більшу відповідальність за створення безпечних, дружніх просторів, де такі дискусії можуть відбуватися продуктивно і без осуду, на освітян, соціальних працівників та сім'ї.

Сексуальні теми слід вивчати ще у школі.

49 ответов

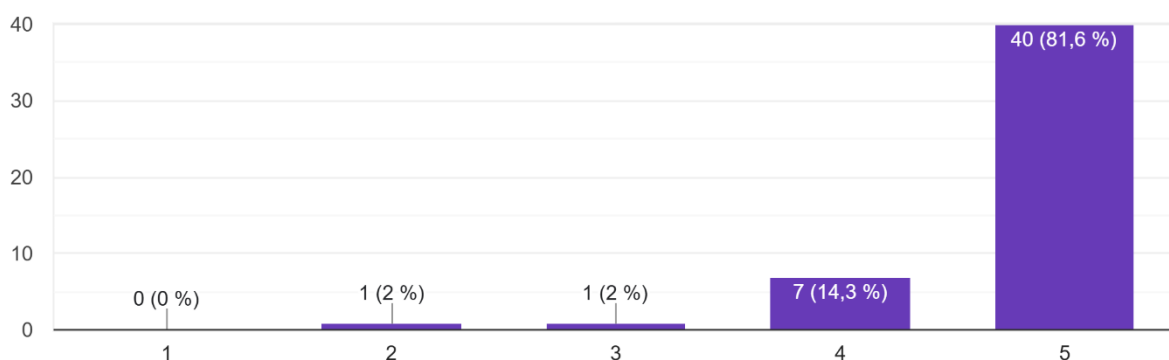


Рис. 2.8

15% респондентів не погоджуються з тим, що сексуальність слід викладати в школах, незважаючи на широку підтримку сексуальної освіти. Незважаючи на те, що ця група є меншістю, вона все ж становить значну частину. Причиною такої небажання можуть бути культурні табу, особисті переконання або неправильне розуміння сутності сексуальної освіти.

На жаль, такі погляди можуть ускладнити впровадження комплексних, науково обґрунтованих програм, які є необхідними для надання молоді знань, навичок критичного мислення та ресурсів, необхідних для прийняття відповідальних рішень. Щоб гарантувати всім молодим людям рівний доступ до інформації та допомоги, необхідних для здорового та впевненого сексуального розвитку, необхідно подолати цей опір за допомогою інклюзивного діалогу та інформаційних кампаній.

Сексуальне виховання повинне бути обов'язковим у школі.

49 ответов

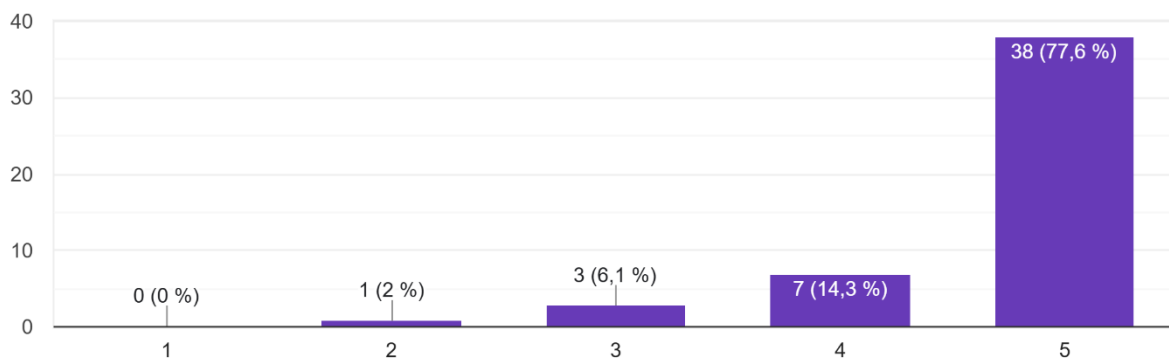


Рис. 2.9

Понад 23% учасників висловилися проти обов'язкового вивчення статевого виховання в школах. Це свідчить про те, що майже кожен четвертий підліток виступає проти обов'язкового вивчення таких предметів, як стосунки, сексуальність та репродуктивне здоров'я. Такий опір може бути наслідком культурного консерватизму, залишкового дискомфорту або незнання цілей і змісту комплексного статевого виховання.

Однак добровільність статевого виховання створює ризик, що його не отримають ті молоді люди, які найбільше від нього виграють, — ті, хто не має доступу до надійної інформації вдома або в своїх громадах. Люди, які вже наражаються на ризик отримати неправдиву інформацію або вчинити небезпечні дії, можуть бути найменш схильними до добровільної участі. З метою захисту здоров'я, прав і добробуту кожного учня, незалежно від його походження чи переконань, статево виховання має бути обов'язковим і добре організованим.

Вивчення сексуальних тем провокує ранню сексуальну активність.

49 ответов

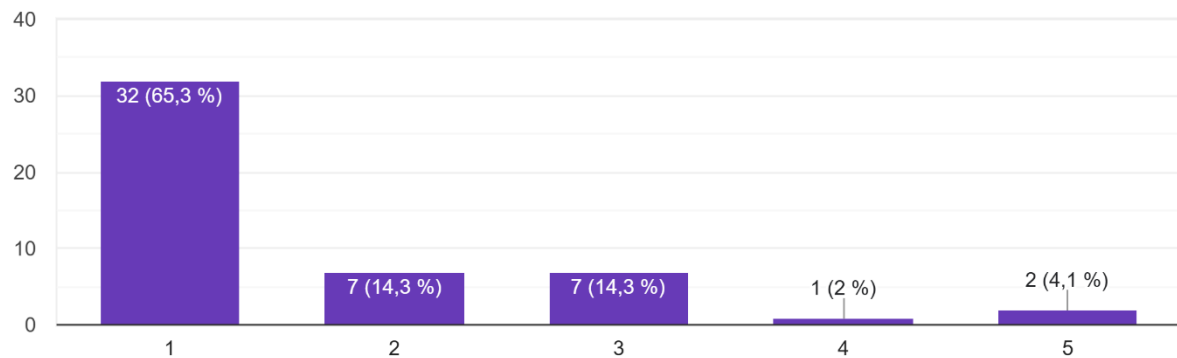


Рис. 2.10

Згідно з результатами опитування, близько третини учасників вважають, що вивчення сексуальних тем сприяє ранньому початку статевого життя. Ця думка є відображенням стійкого хибного уявлення, що сексуальна освіта та відкритий діалог спонукають молодь до раннього початку статевого життя. Однак численні міжнародні дослідження неодноразово довели протилежне: комплексна сексуальна освіта пов'язана з більш відповідальним прийняттям рішень, більш широким використанням засобів захисту та пізнішим початком статевого життя.

Окрім того, що ця ідея не має наукового підґрунтя, вона також підживлює стигматизацію, пов'язану з питаннями сексуального здоров'я. Це хибне переконання може серйозно перешкоджати реалізації успішних освітніх ініціатив та позбавити підлітків знань, необхідних для самозахисту. Щоб змінити суспільні уявлення та гарантувати, що освіта розглядається як інструмент розширення прав і можливостей молоді, а не як загроза, необхідно обов'язково боротися з цією ідеєю за допомогою комунікації, що ґрунтується на фактичних даних.

Секс до шлюбу – це неприпустимо.

49 ответов

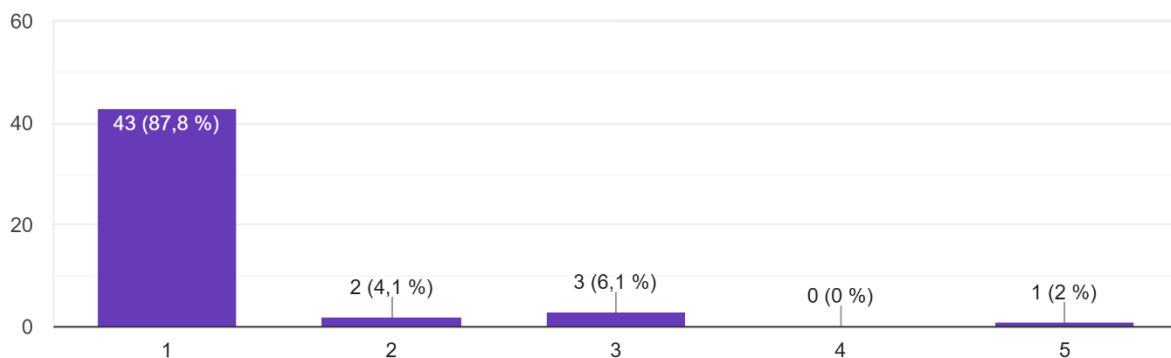


Рис. 2.11

Частина молоді все ще перебуває під впливом традиційних або консервативних поглядів, про що свідчать результати опитування, згідно з якими приблизно 13% респондентів вважають, що секс до шлюбу є неприйнятним. Навіть якщо така точка зору є меншості, вона підкреслює, наскільки важливо визнати, що на сексуальні норми та погляди впливають різноманітні культурні, релігійні та індивідуальні чинники.

Деякі люди свідомо приймають важливе рішення утримуватися від сексу до шлюбу, оскільки це відповідає їхнім глибоким переконанням. Однак сексуальна освіта повинна залишатися інклюзивною та несудимою, даючи простір для всіх точок зору та гарантуючи, що кожен, незалежно від особистих поглядів, має доступ до правдивої, об'єктивної інформації про своє тіло, стосунки та здоров'я. Ефективна та справедлива сексуальна освіта базується на підтримці обґрунтованого прийняття рішень та повазі до особистих переконань.

Шкільні програми мають включати інформацію про ЗПСШ та контрацепцію.

49 ответов

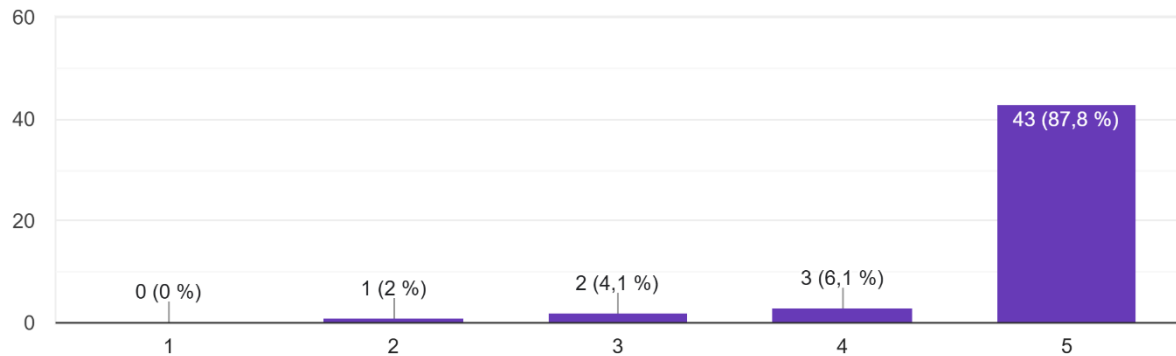


Рис. 2.12

Згідно з опитуванням, понад 13% учасників виступають проти включення тем про інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), та контрацепцію до шкільної програми. Це відкриття викликає занепокоєння, оскільки свідчить про небажання надавати важливі, можливо навіть життєво необхідні знання. Ключовим компонентом всебічної статевої освіти є знання про ІПСШ та контрацепцію, які дають молодим людям необхідні навички для збереження здоров'я, уникнення небажаної вагітності та прийняття відповідальних рішень у стосунках.

Підлітки більш схильні покладатися на сумнівні джерела, такі як однолітки або Інтернет, коли ці теми не висвітлюються в офіційній школі, що робить їх більш вразливими до небезпеки та неправдивої інформації. Щоб гарантувати, що школи виконують свій обов'язок щодо захисту фізичного та психічного здоров'я учнів, необхідно вирішити це питання шляхом громадянського діалогу та підвищення обізнаності громадськості.

Батьки повинні навчати дітей питань сексуальності вдома.

49 ответов

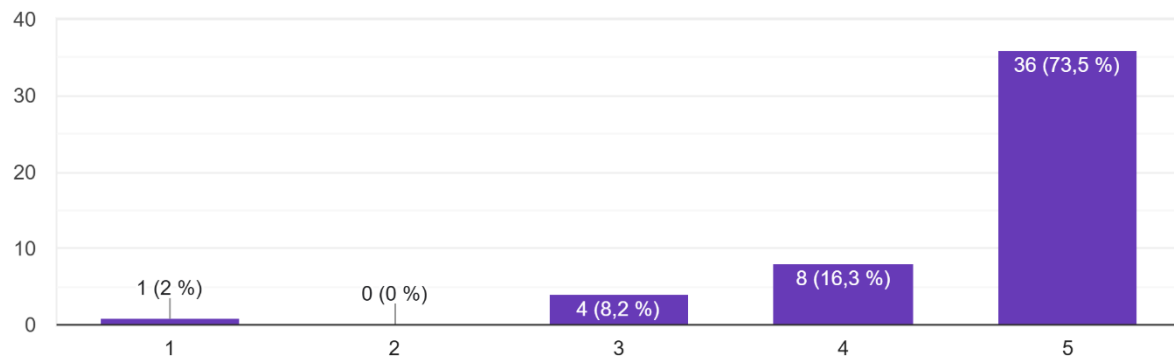


Рис. 2.13

Згідно з даними дослідження, майже 27% респондентів не згодні з твердженням, що батьки повинні навчати своїх дітей сексуальності вдома. Така позиція свідчить про значні соціальні та психологічні суперечності навколо теми сімейної статевої освіти. Причини можуть бути різними: від незручності та необізнаності батьків до страху «викликати» інтерес до теми або культурних табу, що забороняють відверті розмови про сексуальність.

Проте, ряд досліджень показує, що одним з найкращих способів виховання позитивного ставлення до сексуальності є підтримка сім'ї та відверте спілкування. Довіра, відповідальність і зниження ймовірності небажаної поведінки посилюються, коли діти можуть задавати батькам питання, не відчуваючи осуду або страху. Підлітки часто змушені шукати інформацію з ненадійних джерел, оскільки їхні сім'ї не хочуть або не можуть обговорювати ці питання, що може мати шкідливі наслідки.

Тому, окрім заохочення статевого виховання в школах, надзвичайно важливо допомагати батькам, надаючи їм інструменти, знання та емоційну підтримку, необхідні для активної участі в статевому вихованні своїх дітей.

Я підтримую викладання сексуального виховання з 7 класу.

49 ответов

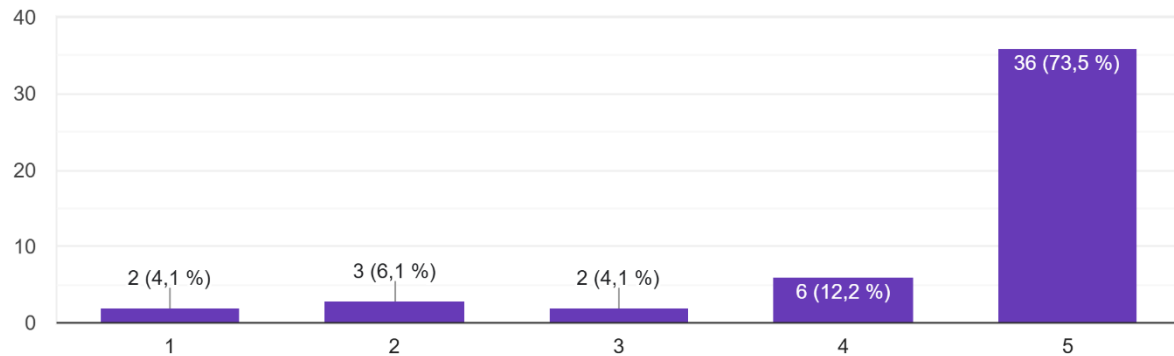


Рис. 2.14

Понад чверть учасників проти введення статевого виховання в сьомому класі, що означає, що кожна четверта особа вважає такі предмети невідповідними для учнів віком 12–13 років. Ця протидія може бути наслідком побоювань, що раннє виховання може сприяти ранньому статевому дозріванню або думки, що діти занадто малі, щоб знайомитися з матеріалами, пов'язаними із сексуальністю. Однак, згідно з міжнародними дослідженнями та рекомендаціями таких організацій, як ВООЗ та ЮНЕСКО, навчання основам анатомії, меж, емоцій та стосунків має розпочинатися в ранньому підлітковому віці — до того, як з'являються небезпечні форми поведінки.

Відкладаючи статево виховання на пізніші роки навчання, часто втрачається важлива можливість для розширення прав і можливостей та профілактики. До 12–13 років багато підлітків вже переживають статево дозрівання, стикаються із соціальним тиском або переглядають інформацію сексуального характеру в Інтернеті. Підлітки, які на цьому етапі отримують відповідну віку, науково обґрунтовану інформацію, краще справляються з цими змінами, розвивають стійкість і приймають більш безпечні та здорові рішення в міру дорослішання. Щоб подолати опір ранній статевій освіті,

необхідно вести чесну, освічену розмову, яка заспокоїть громади та батьків щодо її цілей: інформувати, а не впливати, захищати, а не провокувати.

Молоді люди повинні мати доступ до сексуальної освіти.

49 ответов

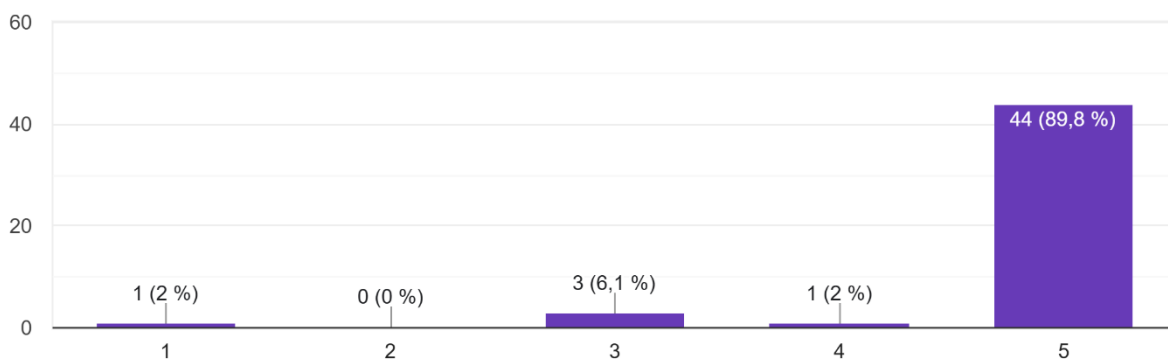


Рис. 2.15

Згідно з опитуванням, до 11% учасників вважають, що сексуальна освіта не повинна бути доступною для молоді взагалі. Цей висновок є особливо тривожним, оскільки він демонструє базовий опір наданню підліткам знань і ресурсів, необхідних для розуміння свого тіла, збереження здоров'я та налагодження здорових стосунків. Відмова молоді в доступі до сексуальної освіти лише збільшує ймовірність того, що вони будуть звертатися за відповідями до небезпечних або ненадійних джерел, таких як міфи серед однолітків або неправдива інформація в Інтернеті.

Це не впливає на їхню цікавість або сексуальну активність. Культурні табу, помилкові знання або хибне уявлення, що незнання дорівнює невинності, часто є причинами такого роду опору. Насправді молоді люди, які не отримують статевого виховання, більш схильні до примусу, емоційних травм, небажаної вагітності та ЗПСШ. Комплексна, відповідна віку сексуальна освіта, як було доведено, має захисний ефект, оскільки вона пов'язана з поліпшенням ставлення до партнерських відносин і згоди, більш широким використанням контрацептивів і пізнішим початком статевого життя.

Необхідність підвищення обізнаності про роль сексуальної освіти – не в пропаганді сексуальної поведінки, а в наданні молоді знань, впевненості в собі та поваги до інших і до себе – підкреслюється тим фактом, що понад 10% осіб відмовляються навіть від базового доступу до неї.

Результати дослідження за методиками опитувань та анкетування (Теодор Адорно та ін.) та "Кейс-стаді" (Лев Виготський) свідчать про те, що є підстави для занепокоєння щодо розвитку гендерних та сексуальних поглядів учнів. У світогляді молоді все ще переважають консервативні погляди та упередження, а рівень знань про сексуальність залишається вкрай низьким.

Значна частина респондентів демонструє недостатній рівень критичного мислення, обмежене уявлення про сексуальність та нездатність сприйняти концепції гендерної рівності, незважаючи на поодинокі прояви ліберального мислення.

Відповідно, лише 58% учасників опитування та анкетування заявили, що вони позитивно ставляться до гендерної рівності, що є недостатнім з огляду на вимоги сучасного суспільства. Гендерні перешкоди в молодіжному середовищі ще більше посилюються 22% людей, які відкрито підтримують традиційні, патріархальні погляди. Ще більш тривожним є стан реальної готовності до змін: лише 65% студентів заявили, що готові переглянути свої погляди на сексуальність, а решта студентів продовжують дотримуватися застарілих уявлень.

Таблиця 1

Результати за методикою опитувань та анкетування (Т. Адорно та ін.)

Показник	% Респондентів
Позитивне ставлення до гендерної рівності	58%
Готовність переглядати гендерні уявлення	65%
Підтримка традиційних стереотипів	22%
Визнання важливості сексуальної освіти	53%
Толерантне ставлення до сексуальної різноманітності	47%

Обмеженість поглядів на соціальні події ще більш яскраво проявилася в ході дослідження конкретних випадків. 15% студентів все ще не можуть відійти від обмежених, традиціоналістських суджень, а 29% продемонстрували низький рівень аналітичного розуміння гендерних відносин, незважаючи на те, що 71% респондентів змогли сформулювати критичну позицію. Це свідчить про відсутність системних зусиль з виховання критичного мислення в класі.

Таблиця 2

Результати за методикою "Кейс-стаді" (Л. Виготський)

Показник	% Респондентів
Здатність до критичного осмислення соціальних ситуацій	71%
Готовність обговорювати сексуальність без упереджень	64%
Уміння приймати різні перспективи щодо гендерних ролей	85%
Схильність до традиційного мислення (гендерні упередження)	15%
Недостатня критичність і спрощене сприйняття ролей	29%

Висновки до другого розділу

Результати цього дослідження однозначно вказують на серйозну і складну проблему: сексуальні знання підлітків і молоді все ще є недостатніми, нерівномірними і часто спотвореними стійкими помилковими уявленнями, обмеженою доступністю інформації та культурними табу. Значна частина молоді все ще стикається з труднощами у вирішенні цих дуже особистих і соціально значущих питань без достатнього керівництва, підтримки або інструктажу, навіть у час відкритого інтернет-спілкування та зростаючої світової обізнаності про права на сексуальне та репродуктивне здоров'я.

В ході опитування, в якому взяли участь 116 респондентів, було виявлено значні прогалини в знаннях та критичному мисленні. 17% опитаних

вважали, що оральний секс є засобом контрацепції, хоча більшість правильно визначили презервативи як засіб запобігання вагітності. Це свідчить про базові знання в галузі репродукції та захисту. Аналогічно, хоча понад 90% респондентів могли визначити незахищений статевий акт як основний спосіб поширення ВІЛ, продовжували існувати стійкі переконання про передачу вірусу через рукостискання або сидіння на унітазі, що свідчить про наявність дезінформації поряд з базовими знаннями. Більшість учасників мали глибокі знання про терміни статевого дозрівання та репродуктивні процеси, а 96% з них правильно описали овуляцію; однак ці осередки обізнаності не були постійними в інших сферах сексуального здоров'я.

Додаткові непорозуміння були виявлені в знаннях про інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Деякі особи помилково вибрали не пов'язані з цим захворювання, такі як кір або цистит, а понад 30% людей не змогли визнати гепатит В як ІПСШ. Це свідчить про тривожну відсутність розуміння визначення ІПСШ та шляхів передачі таких захворювань, двох тем, які мають критичне значення як для здоров'я окремих осіб, так і для здоров'я суспільства в цілому.

Відповіді на питання щодо ставлення були, можливо, навіть більш показовими, ніж відповіді на питання, що стосувалися знань. Той факт, що понад 13% респондентів вважають, що секс до шлюбу є непристойним, свідчить про те, що значна меншість все ще дотримується традиційних поглядів. Що ще важливіше, 35% респондентів погодилися з помилковим твердженням, що розмови про сексуальні питання сприяють ранньому початку статевого життя, що вже давно спростовано міжнародними дослідженнями, але все ще широко поширене.

Крім того, 23% висловилися проти обов'язкової освіти з питань ІПСШ та контрацепції, 15% висловилися проти викладання сексуальної освіти в школах взагалі, а майже 13% не погодилися з її включенням до шкільної програми. Ці цифри свідчать про те, що опір організованій сексуальній освіті все ще є значною перешкодою для її впровадження.

Ще більш тривожним є той факт, що 11% респондентів вважають, що сексуальна освіта взагалі не повинна надаватися молоді. Така позиція не тільки суперечить науковим фактам і стандартам охорони здоров'я, але й порушує право молоді на знання та фізичну автономію. Молодь, яка не має доступу до належної, відповідної віку сексуальної освіти, більш схильна до небезпечних помилкових уявлень, небажаної вагітності, насильства або нелікованих ІПСШ.

Цікаво, що хоча 90% респондентів вважають, що сексуальність слід відкрито обговорювати, а не приховувати як «приватну» або табуйовану тему, підтримка освітніх проектів не завжди відповідає цим прогресивним поглядам. Наприклад, незважаючи на світові стандарти, що підкреслюють важливість раннього початку всебічної освіти, коли зазвичай починається статеве життя, понад 25% опитаних висловилися проти введення статевого виховання в сьомому класі.

Крім того, 27% респондентів не вважали, що батьки повинні навчати своїх дітей сексуальності вдома. Це свідчить про розрив у спілкуванні на делікатні теми між молоддю та їхніми родинами. Оскільки багато підлітків не можуть розраховувати на те, що батьки нададуть їм чіткі, неупереджені, науково обґрунтовані поради, це також підкреслює необхідність інституційної освітньої допомоги.

У сукупності ці результати свідчать про те, що контекст, в якому молоді люди дізнаються про сексуальність, є заплутаним і суперечливим. Існують значні прогалини, негативні ставлення та суперечливі думки, навіть незважаючи на те, що багато респондентів підтримують освіту в теорії, а інші демонструють хороші знання в певних галузях. Цей фрагментарний стан розуміння підкреслює гостру необхідність у всебічній, послідовній та обов'язковій статевій освіті, яка базується на науці, враховує всі ідентичності та досвід і є чутливою до культурних та емоційних питань.

З метою усунення недоліків, виявлених в опитуванні, друга частина дослідження передбачала створення та реалізацію психоосвітньої програми, яка проводилася через Telegram-канал. Програма була зосереджена на

найпроблемніших темах — згоді, гендерній ідентичності, контрацепції та емоційній грамотності — і включала теоретичні лекції, відео та механізми анонімного зворотного зв'язку в онлайн-середовищі, вільному від стигматизації та легкодоступному. Молоді люди надзвичайно мотивовані до навчання та рефлексії, коли їм подають знання з повагою до їхньої приватності, автономії та життєвого досвіду, про що свідчить успіх ініціативи, яка характеризувалася високою активністю учасників та хорошими відгуками.

РОЗДІЛ III. ЗАХОДИ РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

3.1 Просвітницька програма розвитку сексуальної обізнаності підлітків

З метою усунення недоліків, виявлених в опитуванні, друга частина дослідження передбачала створення та реалізацію психоосвітньої програми, яка проводилася через Telegram-канал. Програма була зосереджена на найпроблемніших темах – згоді, гендерній ідентичності, контрацепції та емоційній грамотності – і включала теоретичні лекції, наочні посібники та механізми анонімного зворотного зв'язку в онлайн-середовищі, вільному від стигматизації та легкодоступному. Молоді люди надзвичайно мотивовані до навчання та рефлексії, коли їм подають знання з повагою до їхньої приватності, автономії та життєвого досвіду, про що свідчить успіх ініціативи, яка характеризувалася високою активністю учасників та хорошими відгуками.

Ключовим елементом здорового підліткового розвитку є сексуальна обізнаність, яка включає розуміння своїх почуттів, встановлення меж та прийняття зважених, цивілізованих рішень у близьких стосунках, а також інформацію про репродуктивне здоров'я. Однак, як показали результати попереднього етапу дослідження, сьогодні багато молодих людей не мають доступу до надійної, вичерпної та легко зрозумілої інформації про сексуальність. Поширені хибні уявлення, психічна нестабільність та відсутність освітніх можливостей створюють середовище, в якому поширюється неправдива інформація, а молоді люди здебільшого залишаються наодинці з важкими сексуальними та стосунками.

У відповідь на ці результати та необхідність створення адаптованого, дружнього до молоді освітнього інструменту було розроблено та впроваджено унікальну психоосвітню програму з використанням Telegram-каналу. За допомогою легкодоступної, інклюзивної та науково обґрунтованої інформації ця програма мала на меті заповнити найважливіші прогалини, виявлені в

дослідженні, зокрема в таких сферах, як гендерна ідентичність, згода, емоційна грамотність та контрацепція. У цьому розділі надається детальний огляд того, як цифрова освіта може допомогти молоді розвинути сексуальну свідомість у сучасному середовищі, викладено концепцію програми, її структуру, освітні принципи, тематичні модулі, формат проведення, терміни та відгуки учасників.

Ідея та обґрунтування програми

Результати опитування, проведеного за допомогою Google Forms серед підлітків, дали поштовх до створення психоосвітньої програми. У дослідженні було виявлено значні прогалини в сексуальній обізнаності. У сферах, які є важливими для прийняття безпечних, ввічливих та незалежних рішень, декілька учасників продемонстрували вагання або неточні знання. Крім того, значна кількість респондентів зазначили, що відчувають незручність або сором, коли піднімають питання сексуальності в офіційному освітньому або сімейному контексті.

Згідно з цими даними, була необхідна інша платформа, яка могла б надавати орієнтований на молодь контент, доступність та анонімність без стигматизації або засудження. Telegram було обрано платформою для розповсюдження з ряду причин, зокрема через те, що вона популярна серед української молоді, дозволяє створювати безпечні анонімні канали та підтримує широкий спектр мультимедійних типів, таких як текст, фотографії, опитування та відео. Завдяки асинхронній архітектурі програми користувачі можуть взаємодіяти з контентом у власному темпі та в комфортних для себе умовах.

Програма мала як розвивальні, так і освітні цілі. Вона була спрямована на заохочення критичного мислення, емоційної інтроспекції та особистісного зростання, одночасно надаючи достовірну інформацію, що відповідає віку. Програма мала на меті підвищити сексуальну обізнаність у плані знань, цінностей, поведінки та самосприйняття за допомогою запланованої послідовності лекцій та інтерактивних елементів.

Формат і структура програми

Програма містила 4 блоки. Кожен блок містив лекцію обсягом до 1200 слів, а також додатковий контент, анонімні опитування. Учасники могли вільно приєднуватися до каналу Telegram, де публікувалися ці документи. Весь контент зберігався для зручного доступу, а канал був доступний для перегляду цілодобово.

Основою для розробки лекцій стали сучасні світові стандарти сексуальної освіти, які потім були перевірені на предмет включення та доступності. Кожна стаття була присвячена окремій темі, логічно розвиваючи раніше розглянуті питання. Після кожної лекції проводилися короткі тести та анонімні опитування для заохочення участі та залучення учасників.

Весь зміст програми був написаний у гендерно нейтральному, несудильному стилі та подавався з акцентом на емпатію, повагу один до одного та індивідуальну свободу волі, щоб зберегти її інклюзивність та підтримку.

Навчальна програма охоплювала як теоретичні знання, так і емоційну грамотність. З огляду на результати опитування, теми були обрані з урахуванням найбільш неправильно зрозумілих або недостатньо висвітлених аспектів сексуальної освіти підлітків.

1. Огляд сексуальної обізнаності та керівні принципи програми

У вступній лекції було представлено поняття контрацепції як комплексного поєднання інформації, емоційного інтелекту та морального судження. Учасникам було пояснено структуру програми, значення анонімності та порядок подання анонімних запитань.

2. ВІЛ та СНІД

У цьому модулі було розглянуто всю необхідну інформацію для сексуальної обізнаності у цій тематиці.

3. Менструальний цикл

У цьому модулі розглядалися головні поняття менструального циклу, його стадії та особливості.

4. Статеве дозрівання в дівчат

Учасникам було пояснено, що, коли і як розвивається у дівчат та чому ці знання мають велике значення.

Протягом усієї програми всі матеріали були доступними, що давало можливість учасникам, які приєдналися раніше, переглянути попередній матеріал, а тим, хто приєднався пізніше, наздогнати інших.

Конфіденційність та психологічна безпека

Ключовим компонентом програми була анонімність. Оскільки багато молодих людей бояться або соромляться говорити про свою сексуальність публічно, формат Telegram дозволяє зберегти повну анонімність.

Відгуки та залучення учасників

Для моніторингу рівня залучення використовувалася вбудована аналітика Telegram. Про високий інтерес учасників свідчила велика кількість переглядів кожного допису порівняно з загальною кількістю підписників.

Згідно з якісними даними, зібраними в ході фінального опитування, учасники високо оцінили глибину, зрозумілість і ввічливий тон лекцій. Багато хто зазначив, що завдяки формату Telegram вони могли навчатися, не соромлячись і не боячись бути виявленими. Часто відзначалися такі елементи, як розділи, що розвінчують міфи, інклюзивний тон і можливість задавати питання без побоювання наслідків.

Психоосвітня програма на базі Telegram продемонструвала, наскільки ефективною, інклюзивною та чутливою може бути цифрова освіта у підвищенні сексуальної обізнаності підлітків. Програма охоплювала не лише фактичну інформацію, а й емоційні, етичні та ідентичні аспекти сексуальності, поєднуючи академічні лекції з інтерактивними та рефлексивними компонентами. Для теми, яка часто асоціюється з дискомфортом і табу, адаптивність та анонімність формату спрацювали дуже добре.

Цей проєкт не тільки негайно врахував висновки попереднього дослідження, але й став зразком для подібних ініціатив у майбутньому. Він продемонстрував, як освіта з питань сексуальної обізнаності може вийти за межі традиційних навчальних програм і створити досвід навчання, що змінює життя, у цифровому середовищі за умови ретельної підготовки, орієнтованого на молодь контенту та поваги до свободи учасників.

3.2. Результати просвітницької програми формування здорових сексуальних установок у підлітків

З метою усунення явних прогалин у знаннях та ставленні підлітків до сексуальності, виявлених під час попереднього опитування, було впроваджено просвітницьку програму, яка реалізовувалася через спеціальний канал Telegram. Навчальна програма була розділена на чотири добре організовані модулі, що поєднували теоретичну інформацію з навчальними фільмами, щоб надати учням всебічне уявлення про сексуальність у всіх її біологічних, емоційних, соціальних та етичних аспектах. Після завершення кожного модуля проводилося опитування для збору відгуків та оцінки ефективності матеріалів і реакції учасників.

Результати цих оцінок після завершення модулів стали переконливим доказом застосовності, ефективності та перспектив розширення програми. Учасники повідомили про краще розуміння складних тем та помітну зміну ставлення до сексуальності в бік більш відкритого, ввічливого та обізнаного, а також про зацікавленість навчальними матеріалами. Найбільш вражаючим свідченням значного незадоволеного попиту на організовану, дружню для дітей сексуальну освіту є той факт, що майже всі учасники висловили сильне бажання дізнатися більше про ці теми.

Фундаментальним аспектом здорового сексуального розвитку був акцент у кожному з чотирьох модулів:

Модуль 1:

Контрацепція є одним із найважливіших інструментів сучасної медицини та суспільного здоров'я, що має глибокий вплив на індивідуальне життя, сімейне планування, економічний добробут і глобальний розвиток. Її значення важко переоцінити, адже вона стосується не лише репродуктивного здоров'я, а й соціальних, економічних і навіть екологічних аспектів життя людства. У цьому тексті я детально розберу, чому контрацепція є ключовим елементом для забезпечення здоров'я, рівності, автономії та сталого розвитку.

Модуль 2:

ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) та СНІД (синдром набутого імунодефіциту) є одними з найсерйозніших глобальних проблем охорони здоров'я, які впливають на мільйони людей у всьому світі. ВІЛ атакує імунну систему людини, послаблюючи її здатність боротися з інфекціями та хворобами, а СНІД є кінцевою стадією ВІЛ-інфекції, коли імунна система настільки ослаблена, що організм стає вразливим до опортуністичних інфекцій і певних видів раку. У цьому тексті я детально розгляну, що таке ВІЛ і СНІД, як вони передаються, їхній вплив на здоров'я, методи профілактики, лікування та соціальні аспекти, пов'язані з цими захворюваннями.

Модуль 3:

Менструальний цикл – це природний фізіологічний процес у репродуктивній системі жінок, який відіграє ключову роль у підготовці організму до можливої вагітності. Він є складним біологічним механізмом, що регулюється гормонами, і впливає не лише на репродуктивне здоров'я, а й на загальний фізичний і психологічний стан жінки. У цьому тексті я детально розгляну, що таке менструальний цикл, його фази, гормональну регуляцію, вплив на здоров'я, а також пов'язані з ним соціальні та медичні аспекти.

Модуль 4:

Статеве дозрівання в дівчат є ключовим етапом розвитку, який знаменує перехід від дитинства до дорослого життя. Цей процес супроводжується значними фізичними, гормональними, психологічними та соціальними

змінами, які формують репродуктивну здатність і впливають на загальний стан здоров'я.

Важливі результати

1. Покращення розуміння та знань

Учасники відчували, що їхнє розуміння ключових тем значно покращилося у всіх чотирьох модулях. Наприклад, після завершення програми з контрацепції (програма 1) декілька учасників прояснили попередні непорозуміння щодо дії контрацептивів та визнали їх більш широке значення, яке виходить за межі простого запобігання вагітності.

Розвіявши хибні уявлення щодо профілактики та передачі інфекції, навчальна програма з ВІЛ/СНІД (програма 2) допомогла усунути стигматизуючі неправдиві твердження.

Навчальна програма з менструального циклу (програма 3) дала студентам глибоке розуміння гормональних стадій та контролю, що покращило їхнє розуміння як психічного, так і фізичного здоров'я.

І останнє, але не менш важливе: модуль про статеве дозрівання (модуль 4) покращив розуміння учасниками змін, що відбуваються в процесі розвитку, спонукаючи їх розглядати пубертатний період як складний, безперервний процес, на який впливають соціальні та біологічні фактори.

2. Покращення ставлення

Програма успішно розвіяла упередження та хибні уявлення. Наприклад, спочатку деякі учасники відчували дискомфорт, говорячи про гендерну ідентичність та статевий розвиток, але з часом вони навчилися цінувати ввічливий, інклюзивний тон модуля. Багато хто зазначив, що отримані знання посилили їхню емпатію до однолітків з іншою ідентичністю та походженням і змусили переоцінити минулі упередження.

Ця зміна сприяла формуванню більш толерантного та відкритого світогляду і була особливо помітною в розмовах про гендерну та сексуальну різноманітність.

3. Сильне бажання дізнатися більше

Одним з найпозитивніших результатів стало бажання учасників дізнатися більше про ці теми. Майже всі, хто завершив сесії, висловили сильне бажання дізнатися більше про складні теми, такі як динаміка стосунків, емоційні кордони та подолання перешкод, таких як розриви стосунків або кібербулінг.

4. Інтроекція та емоційні ефекти

Згідно з відвертими коментарями учасників, програма не тільки надавала інформацію, а й визнавала їхні емоції та досвід. Багато хто зазначив, що ввічлива атмосфера, вільна від осуду, допомогла їм вільно розмірковувати та розвиватися, навіть якщо раніше вони соромилися своїх почуттів.

Серед коментарів були такі: «До цього я не розумів, наскільки важлива згода», «Тепер, коли про це розповіли так просто, мені легше говорити про секс, не соромлячись», «Хотілося б, щоб це викладали в школі».

Така емоційна залученість підкреслює, як тренінг сприяє розвитку впевненості та самоприйняття.

Сильні сторони програми: конфіденційність та доступність Підхід, який реалізовувався через Telegram, заохочував відверту участь, підкріплену анонімністю, даючи учасникам можливість розглядати делікатні теми приватно та у власному темпі.

Чітка, інклюзивна мова: матеріали подавали сексуальність як широкий та індивідуальний компонент ідентичності, уникаючи гетеронормативних припущень та використовуючи гендерно нейтральну, ввічливу мову.

Ретельно продуманий темп і структура: Модулі були логічними, оскільки переходили від тем біологічного здоров'я до соціальної та емоційної обізнаності, поєднуючи теорію з мультимедіа, щоб зробити курси цікавими та доступними.

Який з нижче наведених методів є найефективнішим способом запобігання небажаній вагітності?

53 ответа

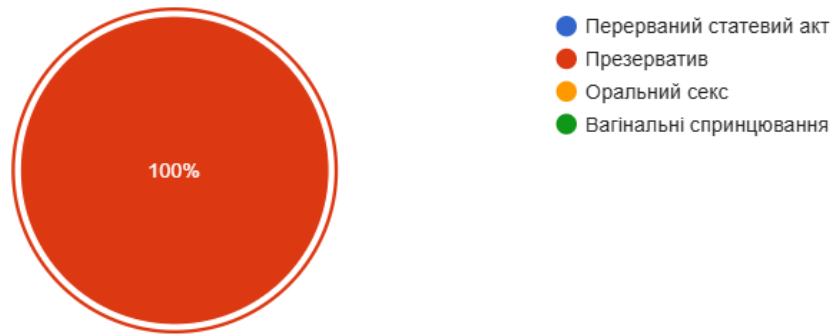


Рис. 3.1

Як передається ВІЛ?

53 ответа



Рис. 3.2

Що таке овуляція?

53 ответа



Рис. 3.3

Коли зазвичай починається статеве дозрівання в дівчат?

53 ответа



Рис. 3.4

Які захворювання передаються статевим шляхом?

52 ответа

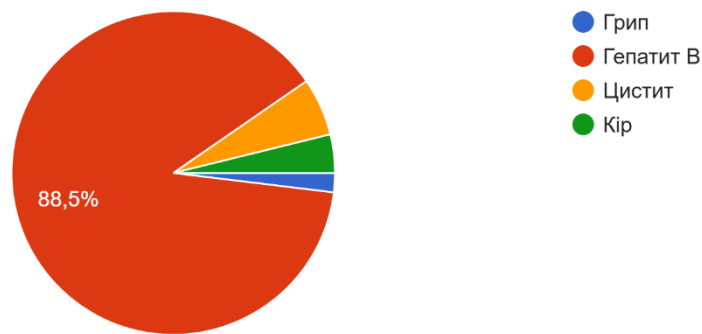


Рис. 3.5

Чи можна завагітніти під час першого сексуального контакту?

53 ответа

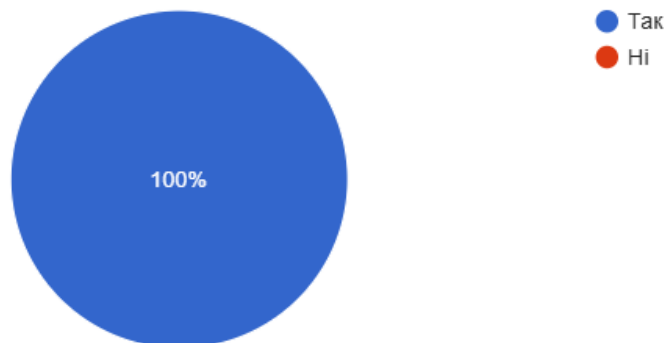


Рис. 3.6

Чи існує 100% ефективний метод контрацепції?

53 ответа

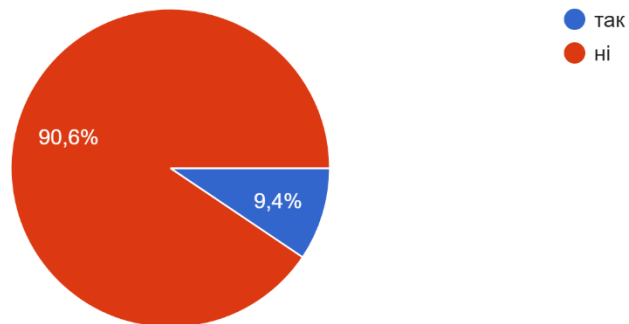


Рис. 3.7

Чи всі ЗПСШ проявляються помітними симптомами?

53 ответа

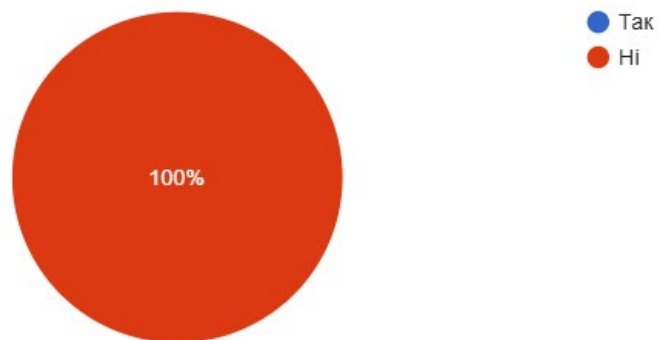


Рис. 3.8

У чому полягає функція менструального циклу?

53 ответа

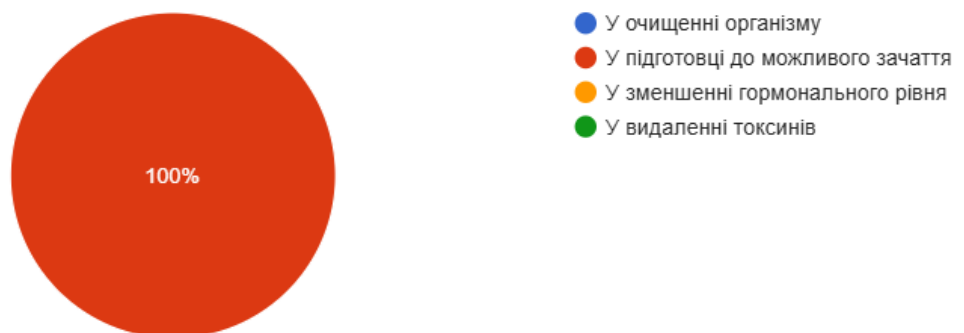


Рис. 3.9

Чотири модулі освітньої програми продемонстрували безперечну цінність та вплив. Учасники продемонстрували підвищення рівня знань, поліпшення ставлення та щире бажання дізнатися більше про сексуальність. Молоді люди не тільки сприйнятливі до сексуальної освіти, але й активно її шукають, про що свідчить висока участь та емоційно заряджені коментарі. Їм потрібне доступне, ввічливе та безпечне навчальне середовище.

Дослідження дозволило порівняти рівень обізнаності учасників до та після просвітницького заходу, спрямованого на підвищення рівня сексуальної обізнаності. Результати дослідження свідчать про ефективність програми, яка була випробувана, та чітко показують позитивну динаміку у всіх основних проблемах, що були досліджені в ході опитування.

Одним із перших питань, на які було звернено увагу, було знання учасників про способи уникнення небажаної вагітності. Понад 20% респондентів не змогли правильно визначити найефективнішу стратегію до тестування, що свідчить про високий рівень дезінформації або необізнаності в цій сфері. Після навчального заходу ситуація кардинально змінилася: 100% учасників дали правильну відповідь. Цей результат показує, що всі без винятку вважали зміст легко зрозумілим, запам'ятовуваним і доступним.

Не менш важливою є тема обізнаності про шляхи передачі ВІЛ. Перед тестуванням 5% респондентів не мали чіткого уявлення про механізм передачі вірусу імунодефіциту людини. Незважаючи на низький показник, ця цифра викликає занепокоєння, оскільки незнання проблеми може призвести до небезпечної поведінки. Після тестування всі учасники (100%) дали правильні відповіді, що свідчить про високий рівень засвоєння важливої інформації.

Наступне запитання стосувалося розуміння фізіологічного механізму овуляції. До 5% респондентів не могли точно пояснити цю тему до початку навчальної програми. Однак після тесту всі учасники змогли правильно відповісти на це запитання, що свідчить про краще розуміння основ

репродуктивного здоров'я та біологічних процесів, що відбуваються в жіночому організмі.

Особлива увага була приділена питанню про те, коли у дівчат починається статеве дозрівання. До тестування результати показали, що понад 40% респондентів не могли дати правильну відповідь, що свідчить про широку необізнаність щодо особливостей підліткового розвитку. Після навчальної діяльності понад 95% учасників були достатньо впевнені, щоб дати правильну відповідь. Це свідчить про те, що більшість респондентів тепер набагато краще розуміють питання фізіологічного розвитку.

Окремої уваги заслуговує найскладніша з етичної та соціальної точки зору проблема – погляди на секс та доцільність публічного обговорення цієї теми. До тестування на твердження «Я вважаю, що секс – це приватна справа і не слід обговорювати її відкрито» було надано широкий спектр відповідей. Багато з цих відповідей були неточними або свідчили про сором'язливість, страх або необізнаність. Проте після тестування всі учасники продемонстрували спільне розуміння важливості відвертої, доречної та нестигматизуючої розмови про питання сексуальності. Це поліпшення відображає як набуття знань, так і зміну ставлення; учасники стали більш охочими говорити про важливі біологічні та соціальні питання, що є дуже позитивним результатом.

Отже, на основі отриманих результатів ми можемо з упевненістю стверджувати, що тестування освітньої програми мало значний позитивний вплив. Ефективність змісту та його подання підтверджується поліпшенням усіх важливих показників знань та ставлення. Одним із ключових елементів у формуванні відповідального та обізнаного молодого покоління є підвищення обізнаності про статеве виховання та заохочення більш обізнаного ставлення до нього.

3.3. Соціальна робота та освітні ініціативи як інструмент підвищення рівня сексуальної обізнаності підлітків

Важливим аспектом юності та раннього дорослого життя є сексуальна обізнаність. Соціальна робота відіграє вирішальну роль у розробці та впровадженні методів лікування, що сприяють сексуальній освіті молоді з урахуванням сучасних проблем, які варіюються від перенасичення ЗМІ та дезінформації до зростаючих вимог до психічного здоров'я та нестабільної соціально-політичної ситуації. У цьому розділі розглядаються способи, за допомогою яких освітні програми, що проводяться або підтримуються соціальними працівниками, можуть бути корисними інструментами для підвищення обізнаності, зміни ставлення та заохочення відповідальної сексуальної поведінки.

Соціальна робота займає унікальне місце у вирішенні складних питань сексуальної обізнаності завдяки акценту на захисті прав, розширенні можливостей та комплексному підході. Фахівці цієї сфери мають можливість працювати на перетині освіти, охорони здоров'я та адвокації, сприяючи створенню інклюзивного середовища для всіх молодих людей незалежно від їхньої ідентичності чи соціального статусу [76].

Соціальні працівники часто проводять точні, інклюзивні та недискримінаційні заняття з сексуальної освіти в школах, молодіжних центрах, громадських організаціях охорони здоров'я та кризових центрах. Прикладами освітніх заходів є програми навчання однолітків, семінари, організовані навчальні курси, інформаційні кампанії та неофіційні групові заняття, орієнтовані на певні демографічні групи, включаючи підлітків, молодь ЛГБТК+ або членів маргіналізованих спільнот. Такі ініціативи, коли вони розроблені з урахуванням культурної чутливості та специфіки цільової аудиторії, можуть значно підвищити рівень сексуальної грамотності та самосвідомості [77].

Значення таких зусиль підтверджується емпіричними дослідженнями. Згідно з ЮНЕСКО (2018), програми всебічної сексуальної освіти (ВСО), що

відповідають віку, правам та культурним особливостям, значно сприяють розвитку знань про сексуальне здоров'я. Молоді люди, які беруть участь у цих програмах, отримують розуміння таких тем, як гендерна різноманітність, згода, контрацепція, ПСШ та ввічливе спілкування.

Соціальні працівники відіграють важливу роль у задоволенні особливих психосоціальних потреб учасників та адаптації цих програм до місцевих умов завдяки безпосередньому спілкуванню з молоддю. Заохочення до позитивних змін у ставленні є однією з головних переваг освітніх заходів, що проводяться соціальними працівниками. Через розвиток емпатії, критичного мислення та обізнаності вони допомагають молоді переосмислювати стереотипи, формувати повагу до різноманітності та будувати здорові міжособистісні стосунки [78]. Стереотипи та хибні уявлення про сексуальність можна розвіяти за допомогою правдивої, інклюзивної та нестигматизуючої інформації.

Наприклад, багато підлітків мають хибні уявлення про передачу ВІЛ або ефективність контрацептивів, які часто формуються під впливом однолітків або ЗМІ. Соціальні працівники можуть значно зменшити упередження та сприяти більш співчутливому ставленню до інших, особливо до сексуальних меншин, шляхом заохочення критичного мислення, емоційної обробки інформації та відкритого спілкування за допомогою інтерактивних семінарів та керованих дискусій.

Зменшення кількості небезпечних сексуальних контактів є ще одним кількісно вимірюваним ефектом цих заходів. Молодь, особливо ті, хто був маргіналізований або пережив травму, частіше долучається до програм, що включають концепції соціальної роботи, такі як методи, засновані на сильних сторонах, та допомога з урахуванням травматичного досвіду. Такі підходи сприяють створенню безпечного простору, де молоді люди можуть відчувати підтримку, будувати довіру та активно брати участь у процесі навчання й особистісного розвитку [79]. Згідно з дослідженням Кірбі та ін. (2007), комплексні та інтерактивні формати навчання, особливо ті, що проводяться

кваліфікованими однолітками-вихователями або дорослими, яким довіряють, пов'язані зі зниженням рівня ПСШ та непланованих вагітностей, більшим використанням презервативів та пізнішим початком статевого життя.

Соціальні працівники допомагають молоді орієнтуватися в складних міжособистісних ситуаціях, включаючи інтимні стосунки, тиск однолітків або примус, роблячи акцент на комунікативних навичках, техніках прийняття рішень та самоефективності.

Крім того, соціальна робота допомагає нормалізувати розмови про тілесну автономію та сексуальне здоров'я, які часто обмежуються сімейним мовчанням або культурними табу. Секс досі є табуованою темою в багатьох культурах, особливо тих, що зазнали впливу конфліктів або суворих звичаїв. Соціальні працівники можуть лобювати інституційну підтримку програм, орієнтованих на молодь, та виступати культурними посередниками, сприяючи комунікації між поколіннями. Їхня робота сприяє створенню безпечних просторів, де молодь може вільно досліджувати свої переконання та межі без страху чи провини, оскільки відчуває, що її чують, поважають і підтримують.

Життєздатність та масштаби цих ініціатив ще більше покращуються завдяки співпраці між соціальними працівниками та академічними організаціями. Таке партнерство дозволяє інтегрувати наукові підходи в практичну діяльність, забезпечуючи більш ефективне планування, оцінку та адаптацію програм для задоволення потреб різноманітних груп молоді [80]. Соціальні працівники співпрацюють з освітянами та консультантами в школах, щоб включити питання сексуального здоров'я до навчальної програми, забезпечити дотримання прав учнів у політиці та надати допомогу учням, які повідомляють про випадки зловживання, упередження або плутанину щодо своїх емоційних потреб.

Соціальні працівники можуть співпрацювати з районними службами охорони здоров'я, щоб пропонувати консультування, приватне тестування та направлення до фахівців у громаді, гарантуючи, що освітні повідомлення підкріплені практичними ресурсами. Крім того, соціальні працівники

відіграють важливу роль у створенні методів лікування, адаптованих до різних потреб молоді. Наприклад, програми для підлітків ЛГБТК+ повинні бути чутливими до травм, позитивними та чітко інклюзивними як за мовою, так і за змістом. У заходах для молоді, яка є біженцями або постраждала від насильства, також необхідно враховувати взаємозв'язок між сексуальною обізнаністю та подоланням травм, переміщенням та перериванням навчання. Здатність соціальних працівників проводити оцінку потреб, формувати довіру та модифікувати ресурси гарантує, що сексуальна освіта є не тільки освітньою, але й потужною та відновлювальною.

Використання інтерактивних методів, включаючи рольові ігри, цифрове розповідання історій, навчання за допомогою однолітків та підходи на основі мистецтва, є значним нововведенням у цій галузі. Ці підходи підвищують залученість учасників, сприяють глибшому засвоєнню інформації та дозволяють молоді досліджувати складні теми у безпечному та творчому середовищі [81].

Доведено, що навчання однолітків є особливо ефективним, оскільки молоді люди більш сприйнятливі до навчання від людей, яких вони вважають подібними до себе. За допомогою нагляду, наставництва та навчання соціальні працівники можуть допомогти одноліткам-вихователям стати надійними джерелами інформації та підтримки у своїх громадах.

Ефективні програми соціальної роботи в галузі сексуальної освіти також повинні включати системи оцінки та зворотного зв'язку. Соціальні працівники можуть оцінювати ефективність програм, виявляти прогалини та покращувати надання матеріалів з часом, методично збираючи дані про задоволеність учасників, зміни в їхній поведінці та набуті знання. Цілі соціальної роботи щодо розширення можливостей ще більше підкріплюються оцінкою за участю, в якій молоді люди активно визначають критерії успіху та аналізують своє навчання. Такий підхід сприяє розвитку автономії, критичної рефлексії та почуття власної цінності, що особливо важливо для стійких трансформацій у сфері сексуальної обізнаності [82].

Необхідність організованої, орієнтованої на травматичний досвід статевої освіти стає ще більш нагальною в умовах війни та переселення, що є надзвичайно актуальним для українського досвіду, висвітленого в цій роботі. Молоді люди більш вразливі до сексуального насильства, експлуатації та неправдивої інформації в умовах конфлікту. Освітні ініціативи соціальних працівників у таких умовах повинні включати психологічну підтримку, роботу з симптомами ПТСР та сприяння розвитку стійкості. Окрім надання інформації, яка може врятувати життя, ці програми допомагають молодим людям, чий розвиток був перерваний, відновити відчуття нормальності, гідності та спроможності діяти.

На закінчення можна сказати, що соціальна робота та освітні програми є ефективними засобами підвищення сексуальної обізнаності підлітків. Більш здорові люди та більш інклюзивні громади є результатом точного поширення інформації, просування поважного ставлення, зменшення ризиків для здоров'я та утвердження різноманітних ідентичностей завдяки цим програмам.

Соціальні працівники відіграють ключову роль у створенні та реалізації успішних програм у сфері сексуального здоров'я завдяки своїм навичкам у налагодженні стосунків, адвокації та навчанні. Їхні зусилля гарантують, що сексуальні знання включають емоційні, соціальні та етичні аспекти, необхідні для комплексного та відповідного підходу до сексуальності, а не лише біологічні факти.

3.4. Практичні рекомендації для соціальних працівників та освітян щодо підвищення сексуальної обізнаності підлітків

Щоб підвищити сексуальну обізнаність молоді, недостатньо просто навчати її анатомії, контрацепції чи профілактиці захворювань. Потрібна ретельна, орієнтована на людину стратегія, заснована на психології розвитку, емпатії та інклюзивності.

Соціальні працівники, шкільні психологи, вчителі та волонтери мають особливий обов'язок створювати безпечні, інформативні та толерантні

простори, де підлітки та молоді люди можуть відкрито і впевнено обговорювати теми, пов'язані з їхньою сексуальністю. У культурних умовах, де секс все ще є табу, а молоді люди часто змушені покладатися на небезпечні або оманливі джерела інформації, такі як плітки однолітків, порнографія або міфи в соціальних мережах, наша робота є особливо важливою. У таких контекстах соціальні працівники можуть відігравати ключову роль, забезпечуючи безпечний простір для дискусій, доступ до достовірної інформації та підтримку, засновану на довірі та культурній чутливості [83].

Глибоке розуміння підліткового розвитку є першим кроком до ефективної освіти з питань сексуальної обізнаності. Підлітки не всі однакові; вони відрізняються за рівнем зрілості, вихованням та готовністю обговорювати питання сексуальності. Деякі з них вже ведуть статеве життя, інші ще тільки формують уявлення про гендерні ролі та основні функції організму. Усі ці процеси відбуваються в умовах інтенсивного емоційного та когнітивного розвитку, що підвищує потребу в точній, віковозалежній та чутливій до контексту інформації [84]. Тому соціальні працівники та освітяни повинні застосовувати гнучкий підхід, що відповідає віку, який враховує індивідуальний досвід та стадію розвитку кожної дитини. Інформація має бути чіткою, але не зверхньою, науковою, але не сухою, цікавою, але не сенсаційною.

Основою сексуальної освіти є створення безпечного простору для спілкування. Якщо молоді люди не відчувають захищеності від насмішок, викриття або покарання, вони навряд чи будуть сумніватися у своїх переконаннях або задавати питання. Це передбачає створення середовища, де кожен відчуває себе визнаним і цінованим, де дотримуються конфіденційності та культивується взаємна повага, будь то в класі, на сеансі терапії або на онлайн-форумі. На початку кожного заняття можна спільно розробити основні правила, які підкреслюють захист приватного життя, свободу обговорення делікатних тем та важливість не робити припущень щодо інших людей. Такий підхід створює атмосферу довіри й безпеки, що є критично важливим для

ефективного обговорення питань сексуальності серед молоді [85]. Фасилітатори повинні подавати приклад ввічливого спілкування та співчутливого слухання, дотримуючись цих ідеалів як у словах, так і в діях.

Особливо ефективною стратегією для сприяння відвертій розмові є анонімність. Можливість анонімно подавати запитання за допомогою письмових нотаток, цифрових форм або скриньок для запитань може допомогти подолати бар'єр сорому, особливо в цифровому або груповому контексті. Фасилітатори повинні серйозно ставитися до всіх запитань, утримуючись від глузливих або зневажливих коментарів і формулюючи свої відповіді так, щоб підтвердити інтерес і гідність того, хто задає запитання. Наприклад, коли учасник запитує про поширений міф або хибне уявлення, фасилітатор може визнати, що багато людей мають таку саму думку, а потім спокійно надати правильні факти. Такий стиль відповіді знижує ймовірність сорому або оборонної реакції, сприяючи відкритості до навчання та зміни переконань [86].

Використання інклюзивної мови, що не містить осуду, є ще одним аспектом ефективних комунікативних технік. Соціальні працівники та освітяни повинні використовувати такі вирази, як «партнер» або «хтось, хто тобі подобається», замість гендерних стереотипів, таких як «хлопець» або «дівчина». Підлітки ЛГБТК+ можуть відчувати себе цінваними та включеними завдяки цій, на перший погляд, незначній зміні. Визнання та підтримка їхньої ідентичності навіть у дрібницях, таких як мова, приклади чи візуальні матеріали, сприяє формуванню безпечного простору, що позитивно впливає на їхню участь і психосоціальне благополуччя [87]. Аналогічно, уникнення непотрібного збентеження завдяки використанню з самого початку правильної анатомічної термінології замість сленгу чи евфемізмів допомагає нормалізувати сприйняття тіла та біологічних процесів. Відкрита та емпатична мова, наприклад: «Деякі люди нервують, коли говорять на цю тему, і це нормально», може допомогти побудувати довіру та зменшити тривожність.

Окрім комунікації та емоційної безпеки, програма сексуальної освіти має бути актуальною, фактичною та застосовною до життя молодих людей. Фахівці повинні бути в курсі останніх досягнень науки, законодавства та суспільства, що впливають на сприйняття сексуальності молодими людьми. Окрім біологічної інформації, це охоплює такі теми, як вплив ЗМІ, гендерна ідентичність, сексуальна орієнтація та цифрова згода. Комплексний підхід до сексуальної освіти дозволяє молоді краще розуміти взаємозв'язок між особистими цінностями, соціальними нормами та відповідальною поведінкою [88]. Оскільки порнографія та інтернет-платформи часто є першими джерелами, з яких молоді люди дізнаються про секс, важливо безпосередньо звертатися до цих джерел, розвіюючи хибні уявлення, наголошуючи на відмінності між розвагами та реальністю та обговорюючи моральні та правові наслідки поширення приватних фотографій.

Міфи та упередження повинні бути безпосередньо спростовані в програмах. Багато молодих людей мають шкідливі або хибні уявлення, такі як «тільки хлопці думають про секс», «не можна завагітніти з першого разу» або «ЛГБТК+ ідентичності – це фаза». Замість засуджувати ці уявлення, ми повинні реагувати на них чітко та терпляче. Такий підхід сприяє розвитку довіри, зменшує опір до нової інформації та підтримує відкритий діалог, що є особливо важливим у питаннях, пов'язаних із сексуальністю [89]. Щоб заохотити до розмови та критичного мислення, фасилітатори можуть використовувати інтерактивні формати, включаючи ігри, вікторини та рольові вправи.

Також корисними є реальні сценарії або загадки, які вимагають від учасників оцінити обставини, що вимагають дозволу, тиску однолітків або емоційних кордонів. Цей метод сприяє розвитку емпатії та навичок вирішення проблем, а також отриманню інформації. Участь у взаємодіях, що базуються на реальних життєвих ситуаціях, дозволяє молоді краще зрозуміти почуття інших, оцінити наслідки своїх рішень та засвоїти ключові аспекти здорової сексуальної поведінки [90].

Одним з основних компонентів сексуальної обізнаності є емоційна грамотність. Підлітки повинні навчитися розпізнавати свої емоції, розуміти емоційний стан інших і створювати ефективні механізми подолання складних емоцій, таких як непевненість, відторгнення, ревності та бажання. Фасилітатори можуть використовувати вправи, які допомагають молоді усвідомити, як емоції відчуються фізично, як вони пов'язані з думками та діями і як впливають на стосунки. Творчість, ведення щоденника та керовані рефлексії можуть бути ефективними засобами розвитку емоційної самосвідомості, особливо для людей, яким важко висловлювати свої думки словами.

Іншою важливою темою є питання владних відносин та гендерних стереотипів. Іншою важливою темою є питання владних відносин та гендерних стереотипів. Їх критичний аналіз допомагає молоді розпізнавати прояви нерівності, уникати примусових ситуацій та будувати взаємини, засновані на повазі та рівноправності [91].

З раннього віку молоді люди часто піддаються суворим гендерним нормам, які можуть спотворити їхнє уявлення про ідентичність, стосунки та згоду. Дівчаток можуть вчити цінувати емоційний зв'язок або придушувати свої імпульси, тоді як хлопчики можуть відчувати тиск, щоб бути агресивними та домінуючими в сексуальному плані. Ці процеси можуть призвести до непорозумінь, примусу та нерівних стосунків. Фахівці повинні допомагати молоді руйнувати ці стереотипи, враховуючи їхнє походження та уявляючи більш рівноправні та здорові альтернативи. Такий підхід формує критичне мислення, зміцнює впевненість у собі та сприяє формуванню здорової гендерної ідентичності [92]. Аналіз рекламних роликів або текстів пісень є прикладом вправ з медіаграмотності, які можуть висвітлити способи вкорінення гендерних стереотипів у популярній культурі та заохотити критичне мислення.

Молодь, яка ідентифікує себе як ЛГБТК+, заслуговує на те, щоб її потреби задовольнялися в турботливій та відкритій манері. Сексуальна освіта

занадто часто ігнорує або мінімізує негетеронормативні досвід, що змушує підлітків ЛГБТК+ почуватися розгубленими, відчуженими або відкинутими. Фасилітатори повинні переконатися, що в їхніх прикладах, лексиці та ресурсах представлені різноманітні ідентичності. Це передбачає обговорення різних видів романтичних і сексуальних стосунків, визначення гендеру як спектру та визнання особливих небезпек і труднощів, з якими стикаються люди ЛГБТК+, таких як булінг, відторгнення родиною та обмежений доступ до медичної допомоги, що підтверджує їхню ідентичність. Щоб забезпечити безпечне середовище для підлітків ЛГБТ, потрібна не лише толерантність, а й цілеспрямоване включення, підтвердження та представництво. Це створює відчуття належності, знижує рівень тривоги та сприяє позитивному розвитку самооцінки і ідентичності [93].

Культурна чутливість є не менш важливою. Культурне, релігійне та сімейне походження молодих людей впливає на їхнє ставлення до сексуальності та рівень комфорту. Фахівці повинні уникати універсальних стратегій і замість цього ставитися до цих відмінностей з повагою та відкритістю. Фасилітатори повинні намагатися зрозуміти консервативні погляди та розробити ввічливі підходи для подолання прогалів у знаннях або цінностях, а не відкидати їх. Така стратегія сприяє відкритому діалогу, зменшує конфлікти і допомагає поступово змінювати ставлення через повагу та взаєморозуміння [94].

Для ілюстрації важливих ідей може бути корисним використання культурно відповідних оповідань, аналогій або звичаїв. За умови захисту приватного життя молоді, існують ситуації, в яких залучення надійних членів громади або паралельні бесіди з батьками можуть сприяти зміцненню довіри та підвищенню ефективності програми.

При роботі з підлітками, які могли зазнати сексуального насильства, примусу, переміщення або різних видів травм, надзвичайно важливою є чутливість до травм. Це означає створення безпечного, підтримуючого середовища, яке мінімізує ризик повторної травматизації та сприяє

відновленню через розуміння, емпатію і професійну підтримку [95]. Такі переживання можуть суттєво вплинути на ставлення молоді до власного тіла, стосунків та сексуальних почуттів. Фахівці повинні дотримуватися підходу, що враховує травматичний досвід, який надає пріоритет розширенню можливостей, безпеці, вибору та командній роботі. Участь завжди має бути добровільною, а про потенційно неприємні теми слід попереджати.

Фасилітатори повинні пройти навчання щодо виявлення тривожних поведінкових проявів у молоді та щодо того, коли рекомендувати їм звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Надання можливості розповідати історії, займатися творчою діяльністю та взаємодіяти з однолітками також може сприяти одужанню та підвищенню стійкості.

Існує багато перспективних можливостей для підвищення доступності та охоплення сексуальної освіти за допомогою цифрових інструментів та платформ. Вони дозволяють надавати персоналізовану, інтерактивну інформацію, долати географічні та культурні бар'єри, а також створювати безпечні простори для анонімного навчання та підтримки [96]. Оскільки соціальні мережі та мобільні телефони дозволяють їм навчатися більш приватно та у власному темпі, багато молодих людей обирають взаємодію з матеріалами через ці платформи.

Щоб надавати фактичну, придатну для дітей інформацію, соціальні працівники та освітяни можуть створити канали на таких веб-сайтах, як YouTube, Instagram або Telegram. Ці платформи можуть містити прямі трансляції, інфографіку, короткі фільми та сесії питань і відповідей. Однак надзвичайно важливо визначити чіткі етичні стандарти контролю контенту, анонімності та захисту даних. Фахівці повинні одночасно навчати молодь, як залишатися в безпеці в Інтернеті, та інформувати їх про цифрові небезпеки, включаючи кібербулінг, порнографію з метою помсти та секстинг. Комплексний підхід до цифрової сексуальної освіти допомагає формувати критичне мислення, відповідальну поведінку та навички самозахисту в онлайн-середовищі [97].

Фахівці також повинні продовжувати навчатися та аналізувати свою роботу, щоб зберегти ефективність цих ініціатив. Особисті упередження, невирішені проблеми або дискомфорт часто виявляються під час роботи в сфері сексуальної освіти. Створення сфер для нагляду, підтримки колег та професійного зростання є надзвичайно важливим, щоб фасилітатори могли долати труднощі, обмінюватися найкращими практиками та вдосконалювати свої навички. Регулярний внесок молоді також може сприяти вдосконаленню програм, гарантуючи їх актуальність, цікавість та чутливість до мінливих потреб. Залучення молодих людей до розробки і оцінки освітніх ініціатив підвищує їхню ефективність і забезпечує краще відповідність культурному та соціальному контексту [98].

Зрештою, сексуальна освіта має на меті не лише передати знання, а й дати молоді можливість приймати рішення, що відповідають їхнім переконанням, виявляти повагу до інших та покращувати своє благополуччя. Це передбачає заохочення впевненості в собі, щоб сказати «ні», легкість у проханні про допомогу та ясність у розумінні власного тіла та бажань. Розвиток цих навичок є ключовим для встановлення здорових меж, підтримки особистої автономії та запобігання насильству чи примусу [99]. Це також передбачає розвиток емпатії, морального характеру та відповідальності в міжособистісних взаємодіях. Фахівці допомагають створити безпечніше та справедливіше суспільство, а також сприяють індивідуальному зростанню, надаючи молоді ці навички.

Підсумовуючи, соціальні працівники, психологи, освітяни та волонтери відіграють важливу роль у підвищенні сексуальної обізнаності підлітків, яка змінює їхнє життя. Вони є важливими агентами змін у сфері, яка надто часто ігнорується або погано регулюється, завдяки своїй здатності поєднувати фактичні знання з емоційною підтримкою, культурною чутливістю та інклюзивними підходами. Такий комплексний підхід дозволяє ефективно долати бар'єри, сприяти соціальній справедливості та підтримувати різноманіття в питаннях сексуальної освіти [100]. Якщо вони будуть

терплячими, поважними та професійними, вони зможуть з гідністю та впевненістю провести молодь через один з найскладніших і найважливіших періодів їхнього життя.

Висновки до третього розділу

Щоб підвищити сексуальну обізнаність молоді, недостатньо просто навчати її анатомії, контрацепції чи профілактиці захворювань. Потрібна ретельна, орієнтована на людину стратегія, заснована на психології розвитку, емпатії та інклюзивності. Соціальні працівники, шкільні психологи, вчителі та волонтери мають особливий обов'язок створювати безпечні, інформативні та толерантні простори, де підлітки та молоді люди можуть відкрито і впевнено обговорювати теми, пов'язані з їхньою сексуальністю. У культурних умовах, де секс все ще є табу, а молоді люди часто змушені покладатися на небезпечні або оманливі джерела інформації, такі як плітки однолітків, порнографія або міфи в соціальних мережах, наша робота є особливо важливою.

Глибоке розуміння підліткового розвитку є першим кроком до ефективної освіти з питань сексуальної обізнаності. Підлітки не всі однакові; вони відрізняються за рівнем зрілості, вихованням та готовністю обговорювати питання сексуальності. Деякі з них вже ведуть статеве життя, інші ще тільки формують уявлення про гендерні ролі та основні функції організму. Тому соціальні працівники та освітяни повинні застосовувати гнучкий підхід, що відповідає віку, який враховує індивідуальний досвід та стадію розвитку кожної дитини. Інформація має бути чіткою, але не зверхньою, науковою, але не сухою, цікавою, але не сенсаційною.

Основою сексуальної освіти є створення безпечного простору для спілкування. Якщо молоді люди не відчувають захищеності від насмішок, викриття або покарання, вони навряд чи будуть сумніватися у своїх переконаннях або задавати питання. Це передбачає створення середовища, де кожен відчуває себе визнаним і цінованим, де дотримуються конфіденційності та культивується взаємна повага, будь то в класі, на сеансі терапії або на

онлайн-форумі. На початку кожного заняття можна спільно розробити основні правила, які підкреслюють захист приватного життя, свободу обговорення делікатних тем та важливість не робити припущень щодо інших людей. Фасилітатори повинні подавати приклад ввічливого спілкування та співчутливого слухання, дотримуючись цих ідеалів як у словах, так і в діях.

Особливо ефективною стратегією є анонімність. Можливість анонімно подавати запитання за допомогою письмових нотаток, цифрових форм або скриньок для запитань може допомогти подолати бар'єр сорому, особливо в цифровому або груповому контексті. Фасилітатори повинні серйозно ставитися до всіх запитань, утримуючись від глузливих або зневажливих коментарів і формулюючи свої відповіді так, щоб підтвердити інтерес і гідність того, хто задає запитання. Наприклад, коли учасник запитує про поширений міф або хибне уявлення, фасилітатор може визнати, що багато людей мають таку саму думку, а потім спокійно надати правильні факти.

Використання інклюзивної мови, що не містить осуду, є ще одним аспектом ефективних комунікативних технік. Соціальні працівники та освітяни повинні використовувати такі вирази, як «партнер» або «хтось, хто тобі подобається», замість гендерних стереотипів, таких як «хлопець» або «дівчина». Підлітки ЛГБТК+ можуть відчувати себе цінваними та включеними завдяки цій, на перший погляд, незначній зміні. Аналогічно, уникнення непотрібного збентеження завдяки використанню з самого початку правильної анатомічної термінології замість сленгу чи евфемізмів допомагає нормалізувати сприйняття тіла та біологічних процесів. Відкрита та емпатична мова, наприклад: «Деякі люди нервують, коли говорять на цю тему, і це нормально», може допомогти побудувати довіру та зменшити тривожність.

Іншою важливою темою є питання владних відносин та гендерних стереотипів. З раннього віку молоді люди часто піддаються суворим гендерним нормам, які можуть спотворити їхнє уявлення про ідентичність, стосунки та згоду. Дівчаток можуть вчити цінувати емоційний зв'язок або придушувати свої імпульси, тоді як хлопчики можуть відчувати тиск, щоб

бути агресивними та домінуючими в сексуальному плані. Ці процеси можуть призвести до непорозумінь, примусу та нерівних стосунків. Фахівці повинні допомагати молоді руйнувати ці стереотипи, враховуючи їхнє походження та уявляючи більш рівноправні та здорові альтернативи. Аналіз рекламних роликів або текстів пісень є прикладом вправ з медіаграмотності, які можуть висвітлити способи вкорінення гендерних стереотипів у популярній культурі та заохотити критичне мислення.

Ідея запустити програму в Telegram для підвищення сексуальної обізнаності підлітків була чудовою, оскільки вона використовувала платформу, яка вже є популярною і легкодоступною для молоді.

Це дозволило ініціативі ефективно охопити цільову аудиторію та залучити її в середовище, де вона почувалася безпечно і комфортно.

Перед початком програми дослідження показали, що велика кількість учасників знали дуже мало або нічого про сексуальне здоров'я, часто покладаючись на неправдиву інформацію від однолітків або сумнівних інтернет-джерел. Підлітки повідомили, що після участі в програмі вони почуваються більш комфортно, обговорюючи питання сексу, краще розуміють поняття згоди та безпечних практик і виявляють більше поваги до власних кордонів та кордонів інших, але різниця в рівні обізнаності була суттєвою.

Окрім надання людям інструментів для прийняття розумних рішень, програма сприяла створенню позитивного онлайн-середовища, де активно боролися зі стигматизацією та засудженням, заохочуючи відверте спілкування та індивідуальний розвиток. Успіх експерименту продемонстрував, що включення сексуальної освіти в добре відомі онлайн-простори може стати переломним моментом для заповнення прогалів, залишених традиційними системами освіти, та досягнення молоді там, де вона знаходиться, що в кінцевому підсумку призведе до більш безпечних і здорових ставлень та поведінки щодо сексуальності.

Підсумовуючи, соціальні працівники, психологи, освітяни та волонтери відіграють важливу роль у підвищенні сексуальної обізнаності підлітків, яка

змінює їхнє життя. Вони є важливими агентами змін у сфері, яка надто часто ігнорується або погано регулюється, завдяки своїй здатності поєднувати фактичні знання з емоційною підтримкою, культурною чутливістю та інклюзивними підходами. Якщо вони будуть терплячими, поважними та професійними, вони зможуть з гідністю та впевненістю провести молодь через один з найскладніших і найважливіших періодів їхнього життя. Можливість виховувати, надавати повноваження та створювати покоління, яке ставиться до сексуальності з розумінням, повагою та автентичністю, а не з соромом чи страхом, є настільки ж великою, як і відповідальність.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз сексуальної обізнаності підлітків в умовах війни. У процесі дослідження розглянуто ключові аспекти формування сексуальної обізнаності підлітків з урахуванням впливу воєнного контексту. Встановлено, що війна створює специфічні виклики, зокрема підвищену психоемоційну напругу, обмежений доступ до якісної інформації та освітніх ресурсів, а також зміни в соціальному середовищі, які впливають на сприйняття питань сексуальності. Визначено основні фактори, що формують рівень обізнаності, такі як роль сім'ї, школи та медіа. Виявлено, що воєнні умови ускладнюють доступ до достовірної інформації, що підкреслює потребу в цілеспрямованих просвітницьких заходах. Отримані дані створюють основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій.

Розроблено та проведено емпіричне дослідження сексуальної обізнаності підлітків в умовах війни. Дослідження охоплювало аналіз рівня знань, ставлення та поведінки підлітків щодо питань сексуальності. Результати показали, що значна частина підлітків має обмежене розуміння ключових аспектів сексуального здоров'я, що зумовлено недостатньою просвітницькою роботою. Виявлено прогалини в знаннях про безпечну поведінку та джерела достовірної інформації. Водночас підлітки проявляють інтерес до отримання знань, що вказує на потенціал для просвітницьких програм. Результати підтверджують необхідність розробки цільових заходів для підвищення рівня обізнаності в умовах війни.

Розроблено та апробовано просвітницьку програму підвищення рівня сексуальної обізнаності підлітків в умовах війни. Програма лекційні заняття та відеоматеріали, спрямовані на формування знань про сексуальне здоров'я, безпечну поведінку. Апробація показала ефективність програми у підвищенні рівня обізнаності та формуванні відповідального ставлення до питань сексуальності. Учасники продемонстрували покращення розуміння

важливості безпечної поведінки та джерел достовірної інформації. Програма враховувала специфіку воєнного контексту, зокрема психологічні особливості підлітків у стресових умовах. Результати апробації підтверджують доцільність впровадження подібних програм у ширшому масштабі.

Запропоновано практичні рекомендації соціальним працівникам та батькам стосовно сексуальної обізнаності підлітків. Соціальним працівникам рекомендовано впроваджувати просвітницькі програми, що враховують воєнний контекст, з акцентом на інтерактивні методи та доступність матеріалів. Батькам пропонується активно спілкуватися з підлітками на теми сексуального здоров'я, створюючи довірливу атмосферу та надаючи підтримку в отриманні достовірної інформації. Рекомендації спрямовані на посилення співпраці між сім'єю, школою та громадськими організаціями для створення безпечного інформаційного середовища для підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шевченко А.С., Алієва Т.Д. Статеве виховання як частина валеологічної дисципліни «Педагогіка здоров'я» // Медицина сьогодні і завтра. – 2024. – Т. 93, № 1. – С. 97–112. [DOI: 10.35339/msz.2024.93.1.sha](https://doi.org/10.35339/msz.2024.93.1.sha).
2. Куделя М., Жеробкіна Т., Назаренко Ю. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. – Київ: Cedos, 2020. – 36 с. <https://cedos.org.ua/researches/obiznanist-ta-stavlennia-vchytelskoi-spilnoty-i-batkiv-do-kompleksnoi-seksualnoi-osvity/>
3. ЮНІСЕФ Україна. Сексуальна освіта: підтримка молоді у формуванні знань, навичок та цінностей. – 2024. – 16 с. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/sexuality-education>
4. Ярмоленко Ю. Сексуальна освіта починається з народження // УНН. – 2025. – 24 березня. <https://unn.ua/en/news/yuliia-yarmolenko-sex-education-begins-at-birth>
5. Дерій Л., Гончаренко С.М. Сексуальна освіта в Україні та світі // Інноватика в освіті, науці та бізнесі: виклики та можливості: матеріали II Всеукр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених, м. Київ, 18 листопада 2021 р. – Київ: КНУТД, 2021. – Т. 1. – С. 11–15. <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/19483>
6. Фонд Олени Пінчук, EdEra, Фонд Маші. Проблема сексуальної освіти в Україні: близько третини вчителів вважають, що аборти мають заборонити, а орієнтація лікується // Rubryka. – 2023. – 3 листопада. <https://rubryka.com/en/2023/11/03/problema-seksualnoyi-osvity-v-ukrayini-blyzko-tretyny-vchyteliv-vvazhayut-shho-aborty-mayut-zaboronyty-a-oriyentatsiya-likuyetsya/>
6. Молодь в Україні об'єднується, щоб допомогти підліткам залишатися здоровими // UNICEF. – 2024. – 23 вересня. <https://www.unicef.org/ukraine/en/stories/adolescents-stay-healthy>

7. Гендерна дезінформація та культура зґвалтування // Heinrich Böll Stiftung. – 2024. – 27 лютого. <https://ua.boell.org/en/2024/02/27/gender-misinformation-and-rape-culture>
8. За результатами опитування, майже 84% батьків і вчителів вважають, що в школах має бути сексуальна освіта // UNFPA Україна. – 2023. – 15 грудня. <https://ukraine.unfpa.org/en/news/according-survey-almost-84-parents-and-teachers-believe-schools-should-have-sexuality-education>
9. Сексуальна освіта: підтримка молоді у формуванні знань, навичок та цінностей // – 2024. – Січень. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/sexuality-education>
10. Програма залучення молоді та підвищення стійкості громад //Україна. – 2023. <https://ukraine.unfpa.org/en/topics/youth-engagement-and-youth-led-community-resilience-programme>
11. Відновлення України потребує гендерно чутливого підходу // 2023. – 20 лютого. <https://ua.boell.org/en/2023/02/20/vidnovlennya-ukraini-potrebue-genderno-chutlivogo-pidkhodu>
12. Кампанія «Пубертат» – сексуальна освіта для молоді // 2022. – 20 липня. <https://ukraine.unfpa.org/en/news/unfpa-launches-campaign-puberty-and-sexual-education-young-people>
13. Школа як поле битви: дебати про сексуальну освіту в Україні // 2021. – 1 грудня. <https://www.boell.de/en/2021/12/01/school-battlefield-debate-sexuality-education-ukraine>
14. Підтримка сексуального та репродуктивного здоров'я // 2025. – 17 лютого. <https://www.unfpa.org/ukraine>
15. Цифрова сексуальна освіта для підлітків // 2022. <https://ukraine.unfpa.org/en/topics/youth-engagement-and-youth-led-community-resilience-programme>
16. Сексуальна освіта // 2024. – Січень. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/sexuality-education>

17. Гендерна дезінформація //– 2024. – 27 лютого.
<https://ua.boell.org/en/2024/02/27/gender-misinformation-and-rape-culture>
18. Молотокас, А. А., & Проскурня, А. С. (2024). Сексуальна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-1-1>
19. Кравець, В. В., & Кравець, С. С. (2022). Проблеми сексуальної соціалізації учнівської молоді України в світлі «Стандартів сексуальної освіти в Європі». Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка, 1(2), 161–170.
<https://doi.org/10.25128/2415-3605.21.2.21>
20. Байдарова, О. О., & Бобрик, О. В. (2021). Сексуальна освіта в школі: чи потребують вчителі спеціальної підготовки? Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій.
https://reicst.com.ua/asp/article/view/conf_pd_2021_14
21. Жерьобкіна, Т., Куделя, М., & Назаренко, Ю. (2020). Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. Cedos. <https://cedos.org.ua/researches/obiznanist-ta-stavlennia-vchytelskoi-spilnoty-i-batkiv-do-kompleksnoi-seksualnoi-osvity/>
22. Вовк, К. (2023). Сексуальна освіта в Україні: чому це важливо та на що впливає? Свідомі. <https://svidomi.in.ua/page/seksualna-osvita-v-ukraini-chomu-tse-vazhlyvo-ta-na-shcho-vplyvaie>
23. Халік, С. (2023). Українська школа: культура згоди чи культура згвалтування? Свідомі. <https://svidomi.in.ua/page/ukrainska-shkola-kultura-zghody-chy-kultura-zghvaltuvannia>
24. Сміт Дж., Браун Л. Комплексна сексуальна освіта та здоров'я підлітків: систематичний огляд. Journal of Adolescent Health. 2022;70(3):312–320.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.012>

25. Гарсія М., Лопес Ф. Роль батьківського спілкування у сексуальній поведінці підлітків: докази з Латинської Америки. *Sex Education*. 2023;23(1):45–60. <https://doi.org/10.1080/14681811.2022.2145843>
26. Нгуєн Т., Джонсон П. Вплив сексуальної освіти на ризиковану поведінку серед молоді у В'єтнамі. *International Journal of Sexual Health*. 2021;33(4):384–395. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1891437>
27. Мюллер А., Шмідт Р. Психологічні бар'єри в сексуальній освіті: огляд досліджень у Німеччині. *European Journal of Public Health*. 2023;33(2):203–209. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad012>
28. Джонсон К., Бейкер С. Підліткова сексуальна обізнаність і використання цифрових медіа. *Journal of Youth Studies*. 2022;25(5):652–669. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1996573>
29. Лі С., Пак Дж. Освітні програми сексуального виховання для молоді у Південній Кореї: аналіз ефективності. *Health Education Research*. 2021;36(1):75–88. <https://doi.org/10.1093/her/cyab034>
30. Фернандес Р., Торрес М. Вплив культури на сексуальне виховання в іспаномовних країнах. *Culture, Health & Sexuality*. 2024;26(2):198–212. <https://doi.org/10.1080/13691058.2023.2175096>
31. Браун Е., Патель В. Підліткова сексуальна освіта: виклики та перспективи в Індії. *Sex Education*. 2023;23(3):295–310. <https://doi.org/10.1080/14681811.2022.2139674>
32. Андерсон Л., Гарріс М. Гендерні аспекти сексуальної обізнаності у підлітків у Канаді. *Journal of Adolescent Research*. 2022;37(4):403–423. <https://doi.org/10.1177/07435584221074867>
33. Кім Х., Чой Е. Вплив соціальних мереж на формування сексуальної обізнаності серед корейської молоді. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021;24(7):456–463. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0578>
34. Вілсон Дж., Томпсон Р. Роль шкільної сексуальної освіти у формуванні поведінки підлітків у США. *American Journal of Sexuality Education*. 2023;18(1):25–42. <https://doi.org/10.1080/15546128.2023.2173498>

35. Новак П., Свобода Й. Профілактика ВІЛ через сексуальну освіту в Центральній Європі. *Journal of Public Health*. 2021;43(3):412–419. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab086>
36. Сілва М., Гарсія Л. Вплив сексуальної освіти на психосоціальний розвиток підлітків у Бразилії. *Journal of Youth and Adolescence*. 2024;53(5):1015–1028. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01734-w>
37. О'Коннор Е., Мерфі К. Підходи до сексуального виховання в Ірландії: аналіз освітньої політики. *Irish Educational Studies*. 2022;41(2):189–204. <https://doi.org/10.1080/03323315.2022.2030211>
38. Петрова А., Іванова Д. Сексуальна освіта в Україні: аналіз сучасного стану та перспективи розвитку. *Український журнал соціальної педагогіки*. 2023;8(1):23–35. <https://doi.org/10.33275/2712-9751.2023.8.1.3>
39. Іванов Д., Петренко Л. Психолого-педагогічні аспекти сексуального виховання у загальноосвітніх школах України. *Педагогіка і психологія*. 2022;4(30):58–67. <https://doi.org/10.33271/pip2022.4.058>
40. Андреева Н., Кузьменко О. Інноваційні підходи у сексуальному вихованні підлітків: досвід України. *Сучасна педагогіка*. 2021;4(54):105–113. <https://doi.org/10.32405/2076-1483.2021.54.15>
41. Лебедь С., Тимошенко В. Сексуальна освіта в умовах цифрової трансформації: виклики та перспективи. *Науковий вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. 2023;43:44–52. <https://doi.org/10.15330/knu.43.2023.44-52>
42. Шаповал О., Карпенко Н. Психологічна підтримка підлітків у питаннях сексуального виховання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022;11(2):77–85. <https://doi.org/10.15407/ppsr2022.11.2.077>
43. Довженко В., Коваль Ю. Профілактика ризикованої сексуальної поведінки через сексуальне виховання в Україні. *Вісник медичних наук*. 2024;1(15):33–41. <https://doi.org/10.33271/vms2024.1.033>

44. Томпсон Р., Мартін Дж. Вплив соціальних медіа на сексуальну поведінку підлітків: систематичний огляд. *Journal of Youth and Adolescence*. 2022;51(4):712–728. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01502-x>
45. Кім Й., Лі Дж. Психосексуальний розвиток молоді в Південній Кореї: виклики та перспективи. *Sex Education*. 2023;23(4):370–385. <https://doi.org/10.1080/14681811.2023.2197421>
46. Петров І., Сидорова М. Сексуальна освіта як засіб профілактики ВІЛ/СНІДу серед підлітків в Україні. *Вісник соціальної роботи*. 2021;12(3):45–55. <https://doi.org/10.31273/vsr2021.12.3.45>
47. Смирнова О., Ковальчук Л. Сексуальна грамотність підлітків як фактор зниження ризикованої поведінки. *Психологія і суспільство*. 2022;14(2):101–111. <https://doi.org/10.31866/2616-9087.14.2.2022.254879>
48. Хмельницька Н., Левченко В. Роль школи у формуванні сексуальної культури молоді. *Освіта і суспільство*. 2023;17(1):34–42. <https://doi.org/10.31273/ois2023.17.1.34>
49. Бондаренко С., Дорошенко Т. Цифрові технології в сексуальному вихованні підлітків: український досвід. *Інформаційні технології та освіта*. 2022;28(3):77–85. <https://doi.org/10.31718/ite2022.28.3.77>
50. Гнатюк І., Кравченко М. Психологічний супровід сексуального виховання у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023;12(1):56–64. <https://doi.org/10.15407/ppsr2023.12.1.056>
51. Романюк О., Шевченко Ю. Особливості сексуальної освіти у сім'ї: український контекст. *Соціальна педагогіка*. 2021;7(4):89–99. <https://doi.org/10.31651/sp2021.7.4.89>
52. Савченко Л., Ткаченко В. Вплив медіа на формування сексуальних стереотипів у підлітків. *Журнал соціальних досліджень*. 2022;19(2):112–121. <https://doi.org/10.33271/jsd2022.19.2.112>
53. Шульга О., Яценко Д. Стрес та сексуальна поведінка підлітків: психолого-педагогічний аналіз. *Психологічні науки*. 2023;30(3):145–153. <https://doi.org/10.15407/ps2023.30.3.145>

54. Кравченко О., Павленко С. Сексуальна освіта в українських школах: аналіз чинної практики. Науковий вісник педагогіки і психології. 2022;29(1):22–31. <https://doi.org/10.32342/np2022.29.1.1234>
55. Литвиненко В., Коваленко Н. Сексуальна обізнаність та її вплив на ризиковану поведінку молоді. Молодіжна політика і практика. 2024;10(2):41–50. <https://doi.org/10.33271/mpp2024.10.2.41>
56. Мельник І., Поліщук А. Роль педагогів у формуванні здорових сексуальних установок підлітків. Педагогічна думка. 2023;11(3):67–74. <https://doi.org/10.31866/pd2023.11.3.67>
57. Тимошенко В., Шевчук Т. Інновації в сексуальному вихованні: європейський досвід та українські реалії. Проблеми освіти. 2021;8(1):14–21. <https://doi.org/10.31273/po2021.8.1.14>
58. Федоренко С., Ільченко Ю. Сексуальна грамотність та профілактика небажаної вагітності серед підлітків. Здоров'я молоді. 2022;5(2):33–42. <https://doi.org/10.33271/zm2022.5.2.33>
59. Черненко О., Григоренко М. Соціальні фактори, що впливають на сексуальну поведінку підлітків в Україні. Соціологічні дослідження. 2023;14(2):88–97. <https://doi.org/10.31110/sd2023.14.2.88>
60. Белкіна Н., Лисенко С. Психосексуальний розвиток дітей і підлітків у контексті сімейного виховання. Дитина і суспільство. 2021;6(3):50–58. <https://doi.org/10.32716/ds2021.6.3.50>
61. Савчук Л., Головка П. Вплив інтернет-ресурсів на сексуальну освіту молоді. Журнал педагогічної інновації. 2022;13(1):24–32. <https://doi.org/10.32405/jpi2022.13.1.24>
62. Мартиненко В., Діденко Т. Гендерна рівність у сексуальному вихованні: сучасні виклики. Проблеми гендерної освіти. 2023;4(2):15–23. <https://doi.org/10.33271/pgo2023.4.2.15>
63. Пономаренко Ю. Профілактика сексуального насильства через освіту: український досвід. Безпека і суспільство. 2024;7(1):10–19. <https://doi.org/10.33271/bis2024.7.1.10>

64. Вороніна О., Кравець В. Роль позашкільних програм у сексуальному вихованні підлітків. Науковий вісник освіти. 2021;12(4):58–67. <https://doi.org/10.33271/nvo2021.12.4.58>
65. Зайцева М., Орел С. Психологічна підтримка підлітків у питаннях сексуальності. Практична психологія. 2022;14(2):77–85. <https://doi.org/10.15407/pp2022.14.2.77>
66. Лисиченко І., Ковалюк Н. Використання медіаінструментів у сексуальному вихованні. Медіаосвіта. 2023;8(1):35–44. <https://doi.org/10.32405/mo2023.8.1.35>
67. Панченко А., Сидоренко В. Вплив сімейних цінностей на формування сексуальної культури молоді. Соціально-гуманітарні науки. 2024;15(2):42–51. <https://doi.org/10.33271/sgn2024.15.2.42>
68. Бондар О., Кучеренко Л. Вивчення ефективності шкільної сексуальної освіти в Україні. Педагогічні науки. 2022;29(3):80–90. <https://doi.org/10.32405/pn2022.29.3.80>
69. Ткаченко І., Марченко П. Психолого-педагогічні умови розвитку сексуальної культури підлітків. Психологія розвитку. 2021;17(1):55–63. <https://doi.org/10.15407/pr2021.17.1.55>
70. Дорошенко С., Герасименко М. Роль соціальних мереж у формуванні сексуальних установок молоді. Журнал соціальної психології. 2023;20(1):30–38. <https://doi.org/10.33271/jsp2023.20.1.30>
71. Максименко О., Руденко Т. Профілактика ризикованої сексуальної поведінки серед підлітків: аналіз сучасних підходів. Вісник охорони здоров'я України. 2022;29(2):57–66. <https://doi.org/10.33271/voz2022.29.2.57>
72. Бойко І., Сапожнікова Л. Використання інтерактивних методів у сексуальному вихованні школярів. Педагогічні інновації. 2023;14(3):19–27. <https://doi.org/10.32405/pi2023.14.3.19>
73. Козак В., Грицай О. Психологічні аспекти формування сексуальної ідентичності підлітків. Психологічні науки. 2021;28(4):101–110. <https://doi.org/10.15407/ps2021.28.4.101>

74. Левченко М., Чернишова Т. Вплив культурних факторів на сексуальну поведінку молоді. Соціокультурні дослідження. 2022;10(1):43–51. <https://doi.org/10.31273/scd2022.10.1.43>
75. Сорока П., Дмитренко Ю. Впровадження комплексної сексуальної освіти у закладах середньої освіти. Освітній простір. 2023;9(2):88–95. <https://doi.org/10.33271/op2023.9.2.88>
76. Мороз Н., Кравець І. Сексуальна грамотність підлітків: особливості формування у цифрову епоху. Журнал молодіжної політики. 2021;7(3):29–37. <https://doi.org/10.33271/jmp2021.7.3.29>
77. Пащенко А., Бондарчук О. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом, через сексуальне виховання. Здоров'я та освіта. 2022;13(1):14–22. <https://doi.org/10.33271/zo2022.13.1.14>
78. Кравченко О., Дорошенко С. Роль батьків у формуванні сексуальної культури підлітків. Педагогіка і психологія. 2023;18(4):56–64. <https://doi.org/10.33271/pp2023.18.4.56>
79. Шевчук М., Павленко Ю. Психологічна готовність підлітків до сексуальних стосунків: результати досліджень. Психологія розвитку. 2024;19(1):77–85. <https://doi.org/10.15407/pr2024.19.1.77>
80. Яременко Н., Титаренко Л. Формування гендерної рівності у сексуальному вихованні молоді. Гендерні студії. 2021;5(2):12–20. <https://doi.org/10.33271/gs2021.5.2.12>
81. Буряк С., Остапенко М. Вплив інтернет-контенту на сексуальну поведінку підлітків. Медіа і суспільство. 2022;11(3):45–54. <https://doi.org/10.32405/ms2022.11.3.45>
82. Гнатюк І., Корольова О. Інноваційні підходи до сексуальної освіти в українських школах. Науковий вісник педагогіки. 2023;30(2):89–97. <https://doi.org/10.33271/nvp2023.30.2.89>
83. Козаченко А., Власенко І. Психосексуальний розвиток молоді в умовах соціальної динаміки. Психологія і суспільство. 2024;16(1):33–41. <https://doi.org/10.31866/2616-9087.16.1.2024.334589>

84. Литвин І., Савчук Т. Освітні програми з сексуального виховання: міжнародний досвід і українські реалії. Освітні інновації. 2021;20(4):60–68.
<https://doi.org/10.32405/oi2021.20.4.60>
85. Нікітіна О., Демченко В. Сексуальна освіта для підлітків із особливими потребами. Корекційна педагогіка. 2022;15(1):21–30.
<https://doi.org/10.32405/kp2022.15.1.21>
86. Панасюк О., Мартиненко В. Вплив сімейної підтримки на сексуальне виховання підлітків. Сімейна психологія. 2023;9(2):50–58.
<https://doi.org/10.33271/sp2023.9.2.50>
87. Рибак С., Коваленко Л. Психологічні аспекти формування здорових сексуальних установок. Журнал практичної психології. 2024;12(3):72–80.
<https://doi.org/10.15407/jpp2024.12.3.72>
88. Савченко Ю., Яковенко І. Гендерні ролі у сексуальному вихованні: аналіз сучасних тенденцій. Гендерна освіта. 2021;7(1):15–23.
<https://doi.org/10.33271/go2021.7.1.15>
89. Соколов П., Шевченко О. Вплив культурного середовища на сексуальне виховання молоді. Соціальні технології. 2022;14(3):28–37.
<https://doi.org/10.33271/st2022.14.3.28>
90. Терещенко І., Мельник П. Психологічна підтримка підлітків під час сексуального виховання. Практична психологія. 2023;15(4):41–49.
<https://doi.org/10.15407/pp2023.15.4.41>
91. Устименко Л., Лисенко В. Цифрові ресурси у сексуальному вихованні підлітків. Інформаційні технології в освіті. 2024;29(1):38–46.
<https://doi.org/10.31718/ito2024.29.1.38>
92. Федоренко Н., Грищенко Т. Вплив медіа на сексуальну поведінку підлітків: український контекст. Журнал соціології. 2021;18(2):62–70.
<https://doi.org/10.31110/js2021.18.2.62>
93. Харченко О., Савченко М. Сексуальна освіта та профілактика насильства у молодіжному середовищі. Безпека суспільства. 2022;10(3):18–26.
<https://doi.org/10.33271/bs2022.10.3.18>

94. Чорний В., Іванова Л. Психологічна готовність підлітків до сексуальних відносин. Психологічні дослідження. 2023; 31(2):90–98. <https://doi.org/10.15407/pd2023.31.2.90>
95. Шевченко М., Козак І. Формування сексуальної обізнаності через позашкільні заходи. Освіта поза школою. 2024;6(1):15–24. <https://doi.org/10.33271/ops2024.6.1.15>
96. Яременко С., Павленко В. Сексуальна освіта в контексті прав людини. Право і освіта. 2021;13(4):44–52. <https://doi.org/10.33271/pe2021.13.4.44>
97. Зінченко А., Козачук Л. Психологічна підтримка сімей у процесі сексуального виховання дітей. Сімейна психологія. 2022;10(1):35–43. <https://doi.org/10.33271/sp2022.10.1.35>
98. Кравчук В., Мельник О. Роль школи у формуванні цінностей здорового способу життя та сексуальної культури. Педагогічний вісник. 2023;25(3):70–79. <https://doi.org/10.32405/pv2023.25.3.70>
99. Лисенко П., Черниш В. Вивчення ефективності програм сексуального виховання в Україні. Освітні технології. 2024;22(2):58–66. <https://doi.org/10.32405/ot2024.22.2.58>
100. Мельничук І., Гаврилюк С. Сексуальна обізнаність підлітків як складова психічного здоров'я: сучасний підхід. Психологія і здоров'я. 2025;6(1):25–33. <https://doi.org/10.33271/phh2025.6.1.25>

ДОДАТКИ

I. Sexual Knowledge and Attitudes Test (SKAT)

1. Блок знань (Sexual Knowledge Test)

Приклади запитань (адаптовані для підлітків):

1. Який з нижче наведених методів є найефективнішим способом запобігання небажаних вагітності?

- A) Перерваний статевий акт
- B) Презерватив
- C) Оральний секс
- D) Вагінальні спринцювання

2. Як передається ВІЛ?

- A) Через рукостискання
- B) Під час незахищеного сексу
- C) Через спільне користування туалетом
- D) Через повітря

3. Що таке овуляція?

- A) Менструальна кровотеча
- B) Процес виходу яйцеклітини з яєчника
- C) Злиття сперматозоїда і яйцеклітини
- D) Гормональний дисбаланс

4. Коли зазвичай починається статеве дозрівання в дівчат?

- A) 6–8 років
- B) 9–11 років
- C) 14–16 років
- D) Після 18 років

5. Які захворювання передаються статевим шляхом?

- A) Грип
- B) Гепатит В
- C) Цистит

D) Кір

Оцінювання: За кожен правильну відповідь – 1 бал

Сума балів:

0–2 – низький рівень знань

3–4 – середній

5 – високий

2. Блок ставлень (Sexual Attitudes Inventory)

Приклади тверджень:

Молоді люди повинні мати доступ до сексуальної освіти.

Використання контрацептивів – це прояв відповідальності.

Секс до шлюбу – це неприпустимо.

Я вважаю, що сексуальне життя має бути приватною справою і не обговорюватися відкрито.

Сексуальні теми слід вивчати ще у школі.

Оцінювання:

Високі бали за прогресивні твердження → ліберальні установки

Високі бали за традиційні твердження → консервативні установки

Можна виділити кілька шкал:

Відкритість до сексуальності

Ставлення до контрацепції

Ставлення до дошлюбних стосунків

Сексуальна етика

II. Ставлення до сексуального виховання (Attitudes Toward Sex Education)

1. Знання з сексуальності (Knowledge of Human Sexuality)

Тип питань: Тестові (так/ні) або з вибором однієї правильної відповіді

Приклади запитань:

Чи можна завагітніти під час першого сексуального контакту? (Так/Ні)

Чи існує 100% ефективний метод контрацепції? (Так/Ні)

Чи всі ЗПСШ проявляються помітними симптомами? (Так/Ні)

У чому полягає функція менструального циклу?

- A) У очищенні організму
- B) У підготовці до можливого зачаття
- C) У зменшенні гормонального рівня
- D) У видаленні токсинів

Оцінювання:

1 бал за правильну відповідь

0–2 – низький рівень

3–4 – середній

5+ – високий

2. Ставлення до сексуального виховання (Attitudes Toward Sex Education)

Приклади тверджень:

Сексуальне виховання повинне бути обов'язковим у школі.

Вивчення сексуальних тем провокує ранню сексуальну активність.

Шкільні програми мають включати інформацію про ЗПСШ та контрацепцію.

Батьки повинні навчати дітей питань сексуальності вдома.

Я підтримую викладання сексуального виховання з 7 класу.

Оцінювання:

Вираженість підтримки сексуального виховання

Виявлення стереотипів і табу

Визначення джерела формування цінностей

3. Комунікативна відкритість (Communication Openness)

Тип: Відкриті або так/ні запитання

Приклади:

1. Чи можеш ти поговорити з батьками на тему сексуальності? (Так/Ні)

2. Хто є твоїм основним джерелом інформації про сексуальність?

A) Інтернет

B) Школа

С) Друзі

Д) Батьки

3. Чи отримав/ла ти достатню кількість інформації в школі? (Так/Ні)

4. Чи вважаєш, що сексуальні теми потрібно обговорювати у парі? (Так/Ні)

Оцінювання:

Визначення відкритості до обговорення сексуальності

Якість джерел інформації

Рівень інформованості

Ш. Блок соціальних установок (опитувальник за методикою Т. Адорно та ін.)

Жінка має дбати про родину, а чоловік — про матеріальне забезпечення.

Гомосексуальність — це ознака морального занепаду.

Усі люди повинні дотримуватись традиційних норм поведінки.

Чоловіки природно краще підходять для керівних посад, ніж жінки.

Успішна жінка — та, що збудувала щасливу сім'ю, а не кар'єру.

Толерантність до інакшості — це ознака здорового суспільства.

Права жінок часто перебільшені й використовуються для отримання привілеїв.

Діти мають навчатися, що існують різні форми сексуальності та ідентичності.

Оцінювання: Високі бали за твердження, що підтримують традиційні або дискримінаційні погляди → авторитарні/консервативні установки

Низькі бали за ці ж твердження → ліберальні/гуманістичні установки

І навпаки, високі бали за прогресивні твердження (підтримка прав, рівності, інклюзії) вказують на відкритість та толерантність.

Можна виділити кілька шкал:

Ставлення до гендерних ролей (традиційні vs егалитарні уявлення про роль чоловіка і жінки)

Сексуальні упередження (ставлення до нетрадиційної сексуальності, відкритість до сексуального різноманіття)

Соціальні стереотипи (рівень узагальнених суджень щодо груп людей — за статтю, расою, класом тощо)

Установки щодо рівності прав (підтримка/непідтримка гендерної рівності, антидискримінаційних політик)

IV. Блок ситуаційного аналізу (Лев Виготський, техніка аналізу конкретних випадків)

Приклад ситуації:

У школі призначають нового старосту класу. Усі очікують, що це буде хлопець, оскільки «хлопці краще керують». Але вчитель пропонує на цю роль дівчину, яка має хороші лідерські якості. Частина класу незадоволена й вважає, що це несправедливо.

Запитання до ситуації:

Як ти оцінюєш цю ситуацію?

Яка позиція вчителя? А учнів?

Що, на твою думку, є справедливим рішенням?

Як би ти повівся/повелася на місці класу/вчителя/старости?

Оцінювання:

Аналіз відповідей дозволяє дослідити такі показники:

Здатність до критичного мислення (вміння аналізувати ситуацію з різних позицій, логічно обґрунтовувати свою думку, виявляти причинно-наслідкові зв'язки).

Ставлення до гендерної рівності (чи підтримує респондент ідеї рівних можливостей для обох статей, чи виявляє стереотипні уявлення).

Реакція на соціальні ситуації (етичні оцінки, рівень емпатії, схильність до справедливих або упереджених рішень).

Уявлення про взаємодію між статями (чи бачить респондент гендер як бар'єр чи як нейтральний чинник у соціальній взаємодії).