МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ НОРМ НА ЖІНОЧЕ СЕКСУАЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Прохорова Альона Володимирівна
Керівник: к. психол. наук, доцент кафедри психології Хрустальова М. С.
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Малина О. Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Прохоровій Альоні Володимирівні

1. Тема роботи Вплив соціальних норм на жіноче сексуальне задоволення керівник роботи Хрустальова М. С. к. психол. н., доцент кафедри психології затверджені наказом ЗНУ від «02 » 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити та проаналізувати теоретичні підходи до проблеми формування девіантної поведінки в підлітків; визначити види та форми прояву девіантної поведінки в соціальних мережах; провести емпіричне дослідження щодо виявлення зв'язку між рівнем активності підлітків в соціальних мережах та формування в них девіантної поведінки; розробити практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М. С., доцент		
Висновки	Хрустальова М. С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом.	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. В. Прохорова

Керівник роботи _____ М. С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінок, 4 таблиці, 6 рисунків, 4 додатки, 43 джерела.

Об’єкт дослідження – жіноча сексуальність у контексті соціальних взаємодій.

Предмет дослідження – вплив соціальних норм і гендерних стереотипів на рівень сексуального задоволення жінок.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі, обґрунтуванні та емпіричному вивченні того, яким чином соціальні норми та гендерні стереотипи впливають на сексуальне задоволення жінок.

Гіпотеза дослідження передбачає, що високий рівень соціальної нормативності та прийняття традиційних гендерних стереотипів пов’язаний зі зниженням сексуального задоволення жінок, тоді як менш жорсткі норми, більша автономія та гнучкість гендерних ролей сприяють підвищенню сексуального благополуччя.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення наукових джерел, систематизація теоретичних підходів до вивчення соціальних норм, гендерних стереотипів і сексуального задоволення; психодіагностичні методики (FSFI, GRBS, SSNS); методи кількісної та кореляційної обробки емпіричних даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в комплексному підході до аналізу впливу соціальних норм та гендерних стереотипів на жіноче сексуальне задоволення, а також у встановленні емпірично підтверджених взаємозв’язків між рівнем сексуальної функції, ступенем гендерної стереотипізації та прийняттям соціальних очікувань щодо жіночої сексуальності.

Галузь використання: практична діяльність психологів, сексологів, консультантів із сімейних стосунків та фахівців з психотерапії для підвищення сексуального благополуччя жінок, подолання впливу деструктивних стереотипів та соціальних заборон.

СЕКСУАЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ, ЖІНОЧА СЕКСУАЛЬНІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ НОРМИ, ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ, СЕКСУАЛЬНІ СЦЕНАРІЇ, СЕКСУАЛЬНА АВТОНОМІЯ, ПСИХОСЕКСУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК.

SUMMARY

Prohorova A.V. Influence of social norms on female sexual pleasure.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (43 items, 10 of foreign origin), 3 appendix on 6 pages. The qualifying work volume is 90 pages long, 80 of them – main text. There are 4 tables and 6 illustrations.

The object of the study is female sexuality in the context of social interactions.

The subject of the study is the influence of social norms and gender stereotypes on the level of women's sexual satisfaction.

The purpose of the study is to provide a theoretical analysis, substantiation, and empirical examination of how social norms and gender stereotypes affect women's sexual satisfaction, as well as to identify the relationships between the level of sexual functioning, acceptance of gender roles, and the internalization of social norms regarding sexual behavior.

The task of the study:

1. To analyze scientific approaches to the study of social norms, gender stereotypes, and women's sexual satisfaction.

2. To characterize the main factors that determine the level of sexual satisfaction.

3. To conduct an empirical study of the relationship between social norms, gender stereotypes, and women's sexual satisfaction.

4. To formulate recommendations based on the results of the study on increasing the level of sexual satisfaction.

Chapter 1 «Theoretical principles of researching social norms, gender stereotypes, and female sexual satisfaction» provides theoretical analysis of the study is the influence of social norms and gender stereotypes on the level of women's sexual satisfaction.

In the Chapter 2 «Empirical study of the interrelationship between social norms, gender stereotypes, and female sexual satisfaction» explains the design, methods and results of research.

Key words: sexual satisfaction, female sexuality, social norms, gender stereotypes, sexual scripts, sexual autonomy, psychosexual development.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ НОРМ, ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ЖІНОЧОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ 11
1.1. Соціальні норми як регулятор статевої поведінки: сутність, функції та форми прояву 11
1.2. Жіноче сексуальне задоволення: психологічні, фізіологічні та соціокультурні чинники 19
1.3. Теоретичні моделі сексуальності жінок у контексті соціальних норм і гендерних стереотипів 27
1.4. Сексуальні сценарії та культурні скрипти: вплив соціального контексту на жіночу сексуальність 30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ НОРМ, ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ЖІНОЧОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ 44
2.1 Методики та організація досліджень 44
2.2. Результати дослідження сексуального функціонування, гендерних уявлень та соціальних норм за методиками FSFI, GRBS і SSNS 50
2.3. Особливості взаємозв’язку між соціальними нормами, гендерними стереотипами та сексуальним задоволенням 69
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 81
ДОДАТКИ 84

ВСТУП

Сучасні трансформації соціокультурного середовища, зміни у сфері міжособистісних стосунків, переосмислення ролі жінки в суспільстві та зростання інтересу до теми сексуальності зумовлюють необхідність наукового дослідження чинників, що впливають на сексуальне задоволення жінок. Упродовж багатьох років сексуальність жінки розглядалася через призму патріархальних норм, традиційних гендерних ролей і соціальних очікувань, які значною мірою визначали “дозволені” та “недозволені” сценарії поведінки. Попри активний розвиток гендерних студій, сексуальної освіти та психології сексуальності, вплив соціальних норм і гендерних стереотипів на рівень сексуального задоволення жінок залишається актуальною проблемою, що потребує подальших наукових досліджень.

Актуальність теми зумовлена тим, що сексуальне задоволення є важливою складовою психологічного благополуччя, самооцінки, якості життя та гармонійності міжособистісних стосунків. Дослідження останніх років свідчать, що соціальні очікування щодо “правильної” жіночої поведінки, суспільні уявлення про жіночу сексуальність, культурні заборони та подвійні стандарти можуть суттєво впливати на сексуальну автономію, здатність до самовираження, рівень комфортності у сексуальних стосунках і на формування відчуття задоволення. Наявність застарілих гендерних стереотипів та нормативного тиску часто призводить до формування у жінок почуття сорому, страху осуду, зниження самоцінності, труднощів в озвучуванні своїх бажань та потреб, що ускладнює формування позитивного сексуального досвіду.

У наукових дослідженнях сексуальної поведінки нерідко підкреслюється значення культурного контексту. Такі автори, як К. Гюнтер, Д. Бас, Ш. Хайде, Е. Гендерсон, у своїх роботах звертають увагу на те, що сексуальність не є виключно біологічним явищем, а формується під впливом

соціальних норм, масової культури, релігійних переконань і практик виховання. Гендерні стереотипи – як, наприклад, уявлення про «пасивну» жіночу роль або про необхідність жіночої стриманості – мають глибоке коріння в історичному розвитку суспільства та продовжують проявлятися в сучасних соціальних взаємодіях. Вітчизняні дослідники, зокрема О. Кікінежді, Т. Говорун, Н. Лавриненко, підкреслюють, що збереження традиційних гендерних ролей часто обмежує особистісну свободу жінок і негативно позначається на їхньому психосексуальному розвитку.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених сексуальності, проблема впливу соціальних норм і гендерних стереотипів на сексуальне задоволення жінок залишається недостатньо дослідженою. Більшість робіт зосереджується або на фізіологічних аспектах сексуальної функції, або на загальних питаннях гендерної нерівності, проте комплексний аналіз взаємозв’язку саме між соціальними очікуваннями, стереотипами і сексуальним задоволенням жінок представлений обмежено. Це визначає актуальність і важливість даного дослідження.

Об’єктом дослідження є сексуальне задоволення жінок. Предмет дослідження: характер зв’язку між соціальними нормами, гендерними стереотипами та сексуальними задоволеннями жінок.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати значимість соціальних норм та гендерних стереотипів для жіночого сексуального задоволення та визначити характер взаємозв’язку між зазначеними даними.

Для досягнення мети були сформульовані такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення соціальних норм, гендерних стереотипів та сексуального задоволення жінок.

2. Охарактеризувати основні чинники, що визначають рівень сексуального задоволення.

3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв’язку соціальних норм, гендерних стереотипів та жіночого сексуального задоволення.

4. Сформулювати рекомендації за результатами дослідження про підвищення рівня сексуального задоволення.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що високий рівень традиційних гендерних стереотипів і жорсткі соціальні норми щодо жіночої сексуальності негативно впливають на сексуальне задоволення жінок, знижуючи рівень сексуальної автономії, свободи самовираження та психологічного комфорту у сексуальних стосунках.

Методами дослідження є теоретичний аналіз, синтез та узагальнення наукових досліджень; психодіагностичні методики: Female Sexual Function Index (FSFI), Gender Role Beliefs Scale (GRBS), Sexual Social Norms Scale (SSNS); методи математичної статистики (кореляційний аналіз, описова статистика); а також якісний аналіз отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення впливу соціальних норм і гендерних стереотипів на сексуальне задоволення жінок та у виявленні психологічних механізмів, які опосередковують вказаний зв’язок.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання результатів дослідження у роботі практичних психологів, сексологів, консультантів у сфері сімейних відносин, а також для розробки програм сексуальної освіти та психопросвіти.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ НОРМ, ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ЖІНОЧОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ

1.1. Соціальні норми як регулятор статевої поведінки: сутність, функції та форми прояву

Соціальні норми є одним з основних механізмів регуляції поведінки людини в суспільстві, оскільки саме вони задають рамки соціальної взаємодії, визначають допустимі форми поведінки і забезпечують узгодженість дій між індивідами. У наукових дослідженнях їх визначають як систему правил, вимог та очікувань, що встановлюються соціальною групою і забезпечують впорядкованість соціальної взаємодії [3, 14]. Таке визначення підкреслює нормативний характер цих правил, їхню об’єктивованість та здатність впливати на поведінку незалежно від особистої волі індивіда. За визначенням Е. Гідденса, соціальні норми формуються в процесі колективного життя і відображають усталені моделі поведінки, які суспільство підтримує або контролює [12, 7]. Отже, норми не лише регулюють дії окремих людей, а й виступають механізмами підтримання соціального порядку та відтворення культурних моделей, які передаються між поколіннями. Вони впливають на систему цінностей, формують стиль мислення і визначають те, як саме люди інтерпретують події навколо себе.

У контексті сексуальності соціальні норми мають особливо велике значення, оскільки саме вони задають межі соціально прийнятної сексуальної поведінки і визначають, які прояви сексуальності є схвалюваними, а які засуджуються. Ще Г. Зіммель підкреслював, що інтимна сфера є однією з найбільш нормативно навантажених, адже вона безпосередньо пов’язана з уявленнями про мораль, культурні цінності та соціальну ідентичність [7, 22].

Інтимність, з точки зору соціології, є не лише приватним досвідом, а й соціальним конструктом, який відтворює культурні уявлення про “правильну” та “неправильну” сексуальну поведінку. Тому сексуальність не може існувати поза соціальним контекстом. Вона формується під впливом культурних традицій, моральних приписів, релігійних вимог і соціальних очікувань, які визначають допустимі межі поведінки для чоловіків і жінок.

Соціальні норми виконують кілька важливих функцій. Регулятивна функція забезпечує впорядкованість поведінки та визначає, яка сексуальна активність вважається доречною в певному соціальному контексті [18, 15]. Ця функція допомагає пояснити, чому одні форми сексуальної поведінки вважаються прийнятними, натомість інші викликають осуд. Вона формує “правила гри” у сфері інтимних стосунків, визначає очікування щодо поведінки партнерів і задає типові сценарії сексуальної взаємодії. Контролююча функція проявляється через схвалення або осуд з боку суспільства, що сприяє підтриманню загальної соціальної стабільності [4, 30]. У такий спосіб суспільство підтримує бажані форми сексуальної поведінки та обмежує ті, які потенційно можуть загрожувати культурній рівновазі чи усталеним уявленням про моральність. Ціннісно орієнтуюча функція визначає пріоритети і моральні орієнтири, які суспільство нав’язує індивідам. Саме завдяки цій функції формуються уявлення про те, що є “нормальним”, а що – “відхиленням”, причому ці уявлення часто існують у латентному вигляді і сприймаються як “самозрозумілі”. Інтегративна функція сприяє збереженню соціальної цілісності, адже норми виступають способом об’єднання людей навколо спільних цінностей [11, 43]. Вони закріплюють колективні уявлення про мораль, сексуальну поведінку та міжособистісні відносини, у такий спосіб зміцнюючи соціальну спільність і забезпечуючи передбачуваність поведінки.

Сексуальна поведінка особливо чутлива до впливу соціальних норм, оскільки інтимність зачіпає глибинні пласти ідентичності, тіла та емоційного життя людини. М. Фуко зазначав, що сексуальність людини не є виключно

природною властивістю, а формується в рамках соціальних дискурсів, які визначають допустимі та недопустимі практики [5, 21]. Інакше кажучи, не лише біологічні фактори, а й культурні наративи визначають те, як люди розуміють і переживають сексуальність. Нормативні очікування стають чинником, що впливає на те, як саме жінка сприймає свою сексуальність, які моделі поведінки обирає та як оцінює власні переживання. Якщо в культурі домінують обмежувальні уявлення, жінки можуть інтеріоризувати почуття сорому, тривожності чи провини щодо власних сексуальних проявів, навіть якщо їх поведінка повністю відповідає особистим бажанням.

У сфері сексуальності соціальні норми проявляються у вигляді очікувань щодо стриманості, сором'язливості, підпорядкованості та пасивності жінок. За даними соціологічних досліджень, у багатьох культурах жінкам приписують нижчу сексуальну активність та вищу емоційну зосередженість, тоді як чоловікам приписують роль ініціаторів і носіїв сильного сексуального потягу [9, 57]. Подібні уявлення формують соціальні сценарії, які визначають поведінку індивідів у ситуаціях інтимної взаємодії. Ці сценарії часто транслюються через сімейні моделі, виховання, освітні інституції, релігійні приписи та медіадискурс. Вони впливають на те, як жінки будують стосунки, які ролі займають у парі та як оцінюють власну сексуальність. Тому сексуальна поведінка жінок формується не лише через індивідуальні бажання, а й під тиском нормативних очікувань, які можуть або підтримувати, або обмежувати їхню свободу.

Санкції, які супроводжують відхилення від соціальних норм, можуть мати форму осуду, критики або стигматизації. Негативна реакція оточення часто стримує жінок від прояву сексуальної активності, ініціативи та відкритого висловлення власних бажань, що знижує рівень сексуальної автономії і може негативно впливати на загальне сексуальне задоволення [16, 88]. Боязнь негативного оцінювання часто змушує жінок обмежувати власні сексуальні прояви, діяти згідно з очікуваннями партнера або суспільства та уникати відкритої комунікації щодо власних потреб. Санкції можуть бути як

прямими (критика з боку сім'ї чи партнера), так і непрямими (соціальне табуювання, висміювання, знецінення). Позитивні санкції у вигляді схвалення або підтримки, навпаки, сприяють формуванню здорового ставлення до сексуальності, зміцнюють відчуття прийняття та дозволяють жінкам вільніше реалізовувати сексуальні потреби без внутрішнього опору.

Особливо важливим є вплив соціальних норм на формування уявлень про допустимість тих чи інших сценаріїв сексуальної поведінки. Сексуальні скрипти, тобто типові сценарії поведінки у сексуальних ситуаціях, часто засновані на патріархальних моделях, де чоловік займає активну позицію, а жінка пасивну [21, 104]. Відтворення таких сценаріїв у реальних стосунках зменшує можливість жінок проявляти ініціативу та знижує рівень відкритості у сексуальній взаємодії. Крім того, такі сценарії створюють асиметрію у сексуальних стосунках, оскільки чоловічі бажання сприймаються як пріоритетні, тоді як жіночі потреби можуть ігноруватися або знецінюватися. Це формує культурну модель, у якій задоволення жінки не розглядається як обов'язкова частина сексуальної взаємодії, що прямо впливає на рівень сексуального благополуччя.

Підсумовуючи, соціальні норми є складним багаторівневим механізмом впливу на сексуальну поведінку жінок. Вони визначають межі соціально прийнятного, формують культурні очікування, задають структуру взаємодій та впливають на рівень психологічної свободи у сексуальних стосунках. Норми регулюють інтимність не тільки через зовнішній контроль, але й через інтеріоризацію соціальних вимог, коли жінка починає сприймати культурно сформовані обмеження як природні та самозрозумілі. Це зумовлює формування специфічного досвіду сексуальності, який визначається поєднанням індивідуальних переживань та соціальних очікувань. Вивчення соціальних норм є необхідним для розуміння чинників, які визначають сексуальне задоволення жінок і зумовлюють формування їхнього сексуального досвіду, оскільки саме вони створюють широкий спектр можливостей і обмежень, які впливають на інтимну сферу життя.

Гендерні стереотипи посідають важливе місце у структурі соціальних уявлень і виконують роль нормативних схем, що визначають очікування щодо поведінки, рис характеру та соціальних ролей чоловіків і жінок. У сучасних наукових дослідженнях вони розглядаються як стійкі, узагальнені та спрощені уявлення про особливості представників певної статі, які повторюються у соціальній взаємодії та відтворюються через різні соціальні механізми [13, 29]. Ці узагальнені образи часто не мають під собою реального індивідуального підтвердження, однак продовжують існувати як частина колективної свідомості та впливають на оцінку поведінки людей у повсякденних ситуаціях. За визначенням Т. Говорун, гендерні стереотипи відображають соціально сконструйовані очікування, що ґрунтуються на традиційних уявленнях про жіночність і чоловічність [8, 41]. Таким чином, вони не тільки визначають, як повинні поводитися представники певної статі, але й формують соціальний контекст, у якому ця поведінка відтворюється та оцінюється. Гендерні стереотипи надзвичайно стійкі, оскільки закріплені в культурних традиціях, історичному досвіді, релігійних настановах і медійному дискурсі, що робить їх значущими регуляторами соціальної поведінки.

Гендерні стереотипи мають багатокомпонентну структуру і включають когнітивний, емоційний та поведінковий елементи. Когнітивний елемент містить уявлення про те, якими повинні бути чоловіки та жінки, тобто він формує набір соціальних очікувань, які описують “правильні” або “типові” властивості кожної зі статей. Емоційний елемент відображає емоційно забарвлені оцінки, які суспільство приписує певній статі, зокрема схвалення або несхвалення, симпатію чи антипатію, що супроводжують стереотипні уявлення [2, 17]. Цей елемент робить гендерні стереотипи стійкими, адже емоційне ставлення важче змінити, ніж раціональні переконання. Поведінковий елемент стосується реакцій і моделей поведінки, які вважаються соціально прийнятними для представників тієї чи іншої статі. Саме він визначає, які дії вважаються “належними” або “недопустимими”, і

тому часто регулює навіть підсвідомі прояви поведінки. Така трикомпонентна структура забезпечує відтворення гендерних стереотипів у часі, адже кожен компонент підсилює інший: уявлення формують емоційні оцінки, а ті, своєю чергою, впливають на поведінку, яка здається природною або “очікуваною”.

Формування гендерних стереотипів починається з раннього дитинства і є результатом тривалого процесу соціалізації. За Г. Бем, соціалізація спрямована на відтворення культурних норм і ролей, що закріплюються через сімейні очікування, освітні інституції, медіа та міжособистісні взаємодії [10, 56]. Дитина опановує гендерні ролі не лише через прямі настанови дорослих, але й через повсякденне спостереження за тим, як поводяться батьки, однолітки, герої фільмів та мультфільмів. У процесі виховання закладаються фундаментальні уявлення про «жіночі» та «чоловічі» характеристики, про типові професії, очікувану манеру поведінки, допустимий рівень емоційності, агресивності, сексуальної активності тощо. Дитина засвоює ці уявлення через моделювання, наслідування та підкріплення поведінки, що відповідає гендерним нормам. Наприклад, похвала за «жіночну» стриманість або, навпаки, критика за надмірну активність дівчат стимулюють інтеріоризацію певних моделей поведінки. Таким чином, гендерні стереотипи перетворюються на внутрішні переконання, що визначають подальше ставлення до себе та до власної сексуальності. У дорослому віці ці переконання вже не сприймаються як зовнішні вимоги, а як “природні” особливості, що робить їх надзвичайно впливовими та складними для подолання.

Сучасні медіа відіграють особливу роль у формуванні гендерних уявлень, оскільки вони є потужним каналом поширення культурних норм і цінностей. За результатами аналізу Л. Лоранса, медійні продукти відтворюють та посилюють традиційні гендерні моделі, демонструючи стереотипні образи пасивної жінки та активного чоловіка [20, 93]. У рекламі, фільмах, серіалах і музичних кліпах дуже часто зображаються не реальні, а

ідеалізовані гендерні ролі: жіночність подається через ніжність, емоційність, турботливість і привабливість, тоді як чоловічість асоціюється з силою, рішучістю, успіхом і сексуальною активністю. Такі образи закріплюють у суспільстві очікування щодо поведінки жінок і обмежують їхню сексуальну автономію, адже транслюють уявлення про те, що жінка має бути пасивною, стриманою та залежною від чоловічої ініціативи. Крім того, медіа часто створюють подвійні стандарти, де сексуальна активність чоловіків подається як знак успіху, а жіноча сексуальність – як привід для осуду.

Важливо зазначити, що гендерні стереотипи мають прямий вплив на сексуальність жінок. За результатами досліджень Е. Бассон, сексуальність жінки є багатовимірним феноменом, у формуванні якого беруть участь емоційні, соціальні та культурні чинники [15, 72]. Якщо жінка знаходиться під тиском традиційних гендерних уявлень, вона частіше схильна пригнічувати свої бажання, уникати проявів сексуальної ініціативи, соромитися власної сексуальності та уникати відкритої комунікації у стосунках [6, 53]. У подібних умовах сексуальність набуває не емоційного, а нормативного забарвлення: жінка діє не відповідно до власних потреб, а згідно з тим, що вважається «правильним» або “достойним” для її статі. Такий внутрішній конфлікт між особистими бажаннями та культурними очікуваннями може призводити до зниження сексуального бажання, труднощів у досягненні оргазму, уникання сексуальних ситуацій або нездатності отримувати повноцінне задоволення.

Серед найбільш поширених стереотипів щодо жіночої сексуальності виділяють уявлення про пасивність, стриманість та підпорядкованість. За даними гендерних досліджень, жінкам нерідко приписують роль емоційних, але менш сексуально активних партнерок, що створює подвійний стандарт у порівнянні з чоловічою сексуальністю, яка сприймається як активна та домінантна [14, 61]. У таких умовах жінка часто не має можливості формувати власну сексуальну ідентичність на основі внутрішніх переживань, оскільки рольові очікування змушують її адаптуватися до патріархального

сценарію сексуальної взаємодії. Такий дисбаланс формує асиметричні очікування від сексуальних взаємодій, що негативно відображається на здатності жінки отримувати задоволення. У ситуації, коли жінка змушена відповідати нормам скромності, пасивності чи безініціативності, вона рідше може заявити про свої потреби або відкрито обговорити межі комфорту, що суттєво знижує якість інтимного життя.

Гендерні стереотипи впливають також на тілесне самосприйняття жінок. За дослідженнями Т. Кеш, незадоволеність тілом є одним із провідних факторів, які знижують сексуальну самооцінку та перешкоджають отриманню позитивного сексуального досвіду [19, 45]. Культурні стандарти зовнішності, що активно транслюються медіа, створюють у жінок відчуття невідповідності ідеалу, навіть якщо ці очікування є нереалістичними або недосяжними. У результаті жінки постійно порівнюють себе з нав’язаними образами, що спричиняє сором, внутрішню скутість, уникнення інтимних контактів або тривожність під час сексуальної активності. Такі переживання негативно впливають на сексуальне функціонування, оскільки увага жінки спрямована не на отримання задоволення, а на контроль власного вигляду, поведінки або реакцій партнера. Це значно ускладнює здатність жінки бути присутньою в моменті, розслабитися та повноцінно переживати інтимність.

Підсумовуючи, гендерні стереотипи є системою соціально сформованих уявлень, які визначають очікувану поведінку жінок і суттєво впливають на їхню сексуальну автономію та здатність до отримання сексуального задоволення. Вони формуються через соціалізацію, культурні наративи та медіапростір і здатні значно обмежувати прояви жіночої сексуальності. Розуміння їхнього впливу є ключовим для всебічного аналізу феномена жіночого сексуального задоволення та його взаємозв’язку з соціальними нормами, оскільки саме гендерні стереотипи задають межі поведінки, формують уявлення про допустимість сексуальних практик і визначають можливість жінки вільно реалізовувати власні потреби. Усвідомлення цього впливу є важливою умовою для формування більш рівноправних і гармонійних моделей сексуальної взаємодії.

1.2. Жіноче сексуальне задоволення: психологічні, фізіологічні та соціокультурні чинники

Поняття жіночого сексуального задоволення є багатокомпонентним та охоплює як фізіологічні аспекти сексуальної функції, так і психологічні, емоційні та соціокультурні умови, у яких формується досвід сексуальної взаємодії. У сучасних наукових підходах сексуальне задоволення визначають як суб'єктивне відчуття повноти, комфортності та реалізованості сексуальних потреб, що включає переживання оргазму, емоційне задоволення, почуття близькості з партнером і позитивне ставлення до власної сексуальності [22, 14]. Важливо, що фокус у визначенні робиться саме на суб'єктивності, адже жоден об'єктивний критерій не може достовірно оцінити ступінь задоволення жінки без урахування її внутрішніх переживань, уявлень, очікувань та психологічного стану. Як зазначає Р. Розен, сексуальне задоволення не може розглядатися як суто фізична реакція, оскільки воно завжди включає емоційний та міжособистісний компоненти [17, 33]. Для жінок важливу роль відіграє атмосфера взаємодії, почуття довіри, емоційної безпеки та прийняття з боку партнера, що є невід'ємною складовою сексуального досвіду. Отже, сексуальне задоволення – це інтегральний феномен, у якому поєднуються фізіологічні процеси та психоемоційні стани, і саме взаємодія цих чинників визначає якість сексуального життя жінки.

Фізіологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні сексуального задоволення. До них належать стан репродуктивної системи, гормональний фон, рівень загального здоров'я та особливості нервової реактивності [25, 49]. Сексуальна реактивність жіночого організму залежить від складної взаємодії ендокринних, нервових та судинних механізмів, що забезпечують появу сексуального бажання, збудження та фізіологічні зміни, такі як лубрикація та вазоконгестія. Фізичний комфорт під час сексуальної активності, достатня лубрикація, відсутність болю та можливість досягнення оргазму є важливими умовами позитивного сексуального досвіду.

Порушення у будь-якій із цих сфер можуть формувати бар’єри на шляху до задоволення, незалежно від психологічних чи соціальних умов. У багатьох дослідженнях підкреслюється, що жінки з хронічними соматичними захворюваннями або зниженим рівнем фізичного благополуччя частіше стикаються з труднощами у досягненні сексуального задоволення [28, 62]. Такі труднощі можуть бути пов’язані як з фізичними відчуттями (дискомфорт, біль, слабкість), так і з психологічними переживаннями, що супроводжують хронічні стани. Наприклад, гормональні зміни, пов’язані зі стресом, післяпологовим періодом або порушеннями ендокринної системи, можуть призводити до зниження лібідо та зміни реактивності. Таким чином, фізіологічні чинники створюють основу для сексуального задоволення, проте самі по собі не гарантують його, оскільки визначають лише можливість виникнення сексуальних реакцій, але не якість їх переживання.

Психологічні чинники мають не менший вплив, ніж фізіологічні, і часто саме вони визначають, чи зможе жінка повністю реалізувати свої сексуальні потреби. За даними К. Бассон, жіноча сексуальність значною мірою залежить від емоційного стану, самооцінки, рівня тривожності, наявності емоційної близькості та почуття довіри до партнера [15, 72]. На відміну від чоловічої сексуальної реакції, яка частіше є більш спонтанною, жіноча сексуальна відповідь формується за участю широкого спектра психологічних стимулів – як зовнішніх (поведінка партнера, атмосфера, емоційний контакт), так і внутрішніх (образ тіла, емоційний комфорт, рівень самоприйняття). Жінки з позитивним тілесним самосприйняттям частіше здатні повноцінно занурюватися у сексуальні переживання, оскільки не відволікаються на самокритику та страх негативної оцінки. Натомість тривожність, переживання щодо свого вигляду, комплекси, негативний попередній досвід або низька самооцінка можуть різко знижувати сексуальне бажання та ускладнювати досягнення оргазму. За дослідженням Т. Кеш, незадоволеність тілом є одним з провідних чинників, які знижують сексуальну самооцінку та негативно впливають на можливість отримання

задоволення [19, 45]. Це пов’язано з тим, що психологічна напруга блокує здатність до релаксації – ключового механізму, необхідного для жіночої сексуальної реакції. Таким чином, психологічні чинники є критичними елементами, які визначають якість сексуального досвіду навіть за оптимальних фізіологічних умов.

Важливе значення мають також міжособистісні фактори, зокрема якість стосунків, рівень емоційної підтримки та здатність до відкритої комунікації. Дослідження свідчать, що жінки, які перебувають у гармонійних стосунках, частіше описують свій сексуальний досвід як задовільний, що пов’язано з високим рівнем довіри, емоційною безпекою та можливістю відверто обговорювати власні потреби [24, 58]. У цих випадках сексуальна взаємодія розглядається не як окремий акт, а як продовження емоційної близькості, що створює сприятливі умови для реалізації жіночої сексуальності. Натомість конфліктні стосунки, емоційне відчуження або відсутність підтримки з боку партнера можуть призводити до зниження сексуального бажання та задоволення. Жінка, яка не довіряє партнеру або відчуває емоційну дистанцію, рідше готова до сексуальної активності, менше проявляє ініціативу і частіше стикається з труднощами у досягненні оргазму. Важливим фактором є й комунікація: здатність партнерів відкрито висловлювати свої потреби, бажання, межі та дискомфорт є фундаментальною умовою сексуального благополуччя. Зокрема, жінки, які вміють заявляти про свої потреби й не бояться обговорювати проблеми, мають значно вищий рівень сексуального задоволення.

Соціокультурні чинники є одним з ключових аспектів, що формують жіноче сексуальне задоволення. У своїх дослідженнях М. Фуко підкреслював, що сексуальність людини формується під впливом соціальних дискурсів і не може розглядатися як повністю природна властивість [5, 21]. Соціокультурні норми визначають, які форми сексуальної поведінки є прийнятними, бажаними або засуджуваними. Культурні уявлення про жіночність, рольові очікування та норми сексуальної поведінки впливають на

те, як жінка сприймає власну сексуальність і які моделі поведінки вважає для себе прийнятними. В умовах традиційних або патріархальних суспільств жінкам часто приписуються норми стриманості, чистоти, пасивності, що може створювати додаткові бар'єри у реалізації сексуальної активності. У суспільствах, де жіноча сексуальність піддається суворому контролю або стигматизації, жінки частіше відчувають тривожність, сором і внутрішній конфлікт у сексуальних ситуаціях [9, 57]. Такий тиск може призводити до того, що жінка сприймає власне бажання як щось негативне або неприйнятне, що суттєво знижує рівень сексуального задоволення та автономії.

Особливу роль відіграють соціальні сценарії сексуальної поведінки. Як показують дослідження Дж. Ганна, сексуальні скрипти формують шаблонні очікування щодо ролей у сексуальній взаємодії, де чоловікові традиційно відводиться активна позиція, а жінці – пасивна [21, 104]. Такий сценарій відтворюється як у сім'ї та освітніх інституціях, так і у масовій культурі, що створює у жінок враження, що ініціатива або відверте висловлення бажань є "нежіночними" або соціально небажаними. Подібні сценарії зменшують можливість жінок проявляти ініціативу та відкрито говорити про власні бажання, що суттєво знижує рівень задоволення. Їм складніше регулювати темп, тривалість або інтенсивність сексуальної взаємодії, а також повідомляти про комфорт чи дискомфорт. Таким чином, відтворення традиційних сценаріїв позбавляє жінку активної ролі у сексуальній взаємодії, що обмежує її здатність отримувати повноцінне задоволення.

У медійному просторі також відтворюються стандартизовані образи сексуальності, які впливають на жіноче самосприйняття. За аналізом Л. Лоранса, масмедійні продукти формують нереалістичні стандарти тіла, що стимулює порівняння себе з ідеалізованими образами та знижує самооцінку, що у свою чергу позначається на сексуальній відкритості [20, 93]. Медіа активно транслюють ідеалізовану сексуальність, яка часто не має нічого спільного з реальним жіночим досвідом: жінка зображається бездоганною, емоційно доступною, завжди готовою до сексу та такою, що легко досягає

оргазму. Така репрезентація створює у багатьох жінок відчуття невідповідності, що знижує їхнє задоволення та здатність насолоджуватися сексуальним досвідом. Крім того, медіа спонукають до самокритики, порівняння та оцінки, що негативно впливає на здатність жінки бути вільною та розслабленою у сексуальних ситуаціях.

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що жіноче сексуальне задоволення є результатом комплексної взаємодії фізіологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Фізичні умови формують фізіологічну основу для появи сексуальної реакції, психологічні чинники визначають емоційний комфорт і здатність до сексуальної присутності, а соціокультурні впливи формують межі та сценарії, у яких розгортається сексуальність жінки. Тиск соціальних норм і гендерних стереотипів може істотно обмежувати здатність жінки отримувати сексуальне задоволення, знижуючи рівень сексуальної автономії, впевненості у собі та відкритості у сексуальних стосунках. Урахування цих чинників є необхідним для повного розуміння впливу соціальних норм та гендерних уявлень на сексуальне благополуччя жінок, а також для створення умов, що підтримуватимуть жіночу сексуальну автономію, емоційну свободу та здорове самосприйняття.

Аналіз взаємозв’язку між соціальними нормами, гендерними стереотипами та сексуальним задоволенням жінок ґрунтується на розумінні того, що сексуальність є соціально сконструйованим феноменом, який формується під впливом культурних очікувань, нормативних уявлень та індивідуального досвіду. Сексуальна поведінка жінки не існує у вакуумі: вона інтегрована у систему суспільних вимог, які задають рамки дозволеного й небажаного, формують уявлення про прийнятність тих чи інших проявів сексуальності, визначають ступінь свободи та автономії особистості. У цьому контексті соціальні норми виступають регулятором сексуальної поведінки, визначаючи, які моделі є прийнятними, а які підлягають осуду або санкціям [3, 14]. Гендерні стереотипи, своєю чергою, встановлюють рольові очікування щодо поведінки жінок, обмежуючи їх можливості щодо

самовираження і формуючи уявлення про “правильну” жіночу поведінку у сексуальному контексті. Саме ці два соціальні механізми – норми та стереотипи – створюють соціальний простір, у якому розгортається сексуальний досвід жінки.

Сучасні дослідження свідчать, що традиційні гендерні уявлення про жіночу сексуальність обмежують можливість жінки проявляти ініціативу, вільно висловлювати власні потреби та брати активну участь у сексуальній взаємодії [14, 61]. Патріархальні моделі соціалізації формують образ “правильної” жінки як стриманої, сором’язливої, емоційно делікатної та пасивної у сексуальному контексті. У суспільствах, де домінують такі нормативні уявлення, жінки частіше зазнають психологічного тиску, який змушує їх відповідати соціальним очікуванням, навіть якщо ці очікування суперечать їхнім реальним бажанням чи потребам. Тиск нормативних уявлень може проявлятися у формі критики, страху осуду, сорому або внутрішніх заборон, які жінка інтроєктується в процесі соціалізації. Це створює дисбаланс у сексуальній взаємодії та може призводити до зниження сексуального задоволення [21, 104]. Жінка, яка боїться проявити ініціативу або відкрито говорити про свої бажання, часто відчуває фрустрацію, напругу або незадоволеність, що негативно відображається на її здатності насолоджуватися сексуальним досвідом.

Формування сексуальних сценаріїв відбувається під впливом соціальних норм, які визначають, як саме повинна проявлятися сексуальність жінки. За результатами дослідження М. Фуко, сексуальні практики тісно пов’язані з дискурсами влади, які регулюють інтимну сферу та нав’язують певні моделі поведінки [5, 21]. Жінка навчається сприймати свою сексуальність не лише як природний аспект свого життя, а як сферу, де існують суворі нормативні вимоги: що дозволено, що соромно, що “непристойно”. Якщо жінка перебуває під впливом нормативних уявлень, що обмежують її сексуальну автономію, вона частіше переживає сором, тривожність і внутрішній конфлікт під час сексуальної взаємодії [9, 57]. Ці

переживання безпосередньо знижують здатність отримувати задоволення, оскільки сексуальність є тісно пов’язаною із психоемоційним станом: у стані тривожності або сорому жіночий організм фізіологічно менш здатний до збудження та оргазму.

Гендерні стереотипи впливають також на тілесне самосприйняття жінок, що є важливим компонентом сексуального задоволення. Дослідження Т. Кеш показують, що негативне ставлення до власного тіла знижує сексуальну самооцінку та формує відчуття скутості під час сексуальних контактів [19, 45]. Жінка, яка вважає своє тіло недосконалим або негідним, рідше відчуває свободу і впевненість у сексуальних ситуаціях. У сукупності з соціальними нормами це створює ситуацію, коли жінка оцінює себе через призму зовнішньої оцінки, що зменшує її здатність зосередитися на власних відчуттях і переживаннях. У таких умовах жінка може уникати сексуальної активності або переживати зниження задоволення навіть під час позитивних контактів. Натомість жінки з позитивним тілесним досвідом і низьким рівнем внутрішньої стигми частіше характеризуються вищим рівнем сексуального задоволення, оскільки здатні взаємодіяти зі своїм тілом без надмірної критики.

Важливим є вплив міжособистісних відносин, у яких реалізується сексуальність. За даними досліджень Р. Розена, рівень емоційної близькості з партнером є одним з провідних чинників сексуального задоволення [17, 33]. Жінки, які відчувають підтримку, тепло та довіру з боку партнера, здатні глибше занурюватися у сексуальний досвід, вільніше проявляти ініціативу та ефективніше взаємодіяти у сексуальній сфері. Однак соціальні норми, що обмежують відкритість у висловлюванні сексуальних потреб, можуть перешкоджати ефективній комунікації у стосунках, що знижує якість інтимної взаємодії [24, 58]. Жінки, які виховані у середовищі суворих нормативних вимог, часто уникають обговорення тем сексуальності, що може призводити до недомовленостей, внутрішніх конфліктів і незадоволеності у стосунках. У таких умовах відсутність комунікації стає

бар’єром для отримання задоволення, оскільки жінка не має можливості відкрито формулювати свої бажання та потреби.

Дослідження К. Бассон також підкреслюють, що жіноча сексуальність значною мірою залежить від соціального контексту, який визначає рівень безпеки та прийняття власної сексуальної активності [15, 72]. У середовищах з високим рівнем толерантності та підтримки жінки частіше усвідомлюють свою сексуальність як природну і важливу частину свого життя. У русі до сексуальної автономії важливо, щоб жінка відчувала внутрішню свободу та мала позитивний досвід самоприйняття. Чим більш обмежувальними є соціальні норми, тим складніше жінці реалізувати власні сексуальні потреби, що знижує загальний рівень сексуального благополуччя. Натомість підтримувальне соціальне середовище сприяє формуванню позитивного ставлення до власної сексуальності та підвищує рівень задоволення.

Соціокультурні стандарти часто створюють подвійні вимоги до жіночої сексуальності. З одного боку, жінка має бути стриманою і контрольованою, а з іншого – від неї очікується сексуальна привабливість та відповідність ідеалізованим образам, що транслюються медіа [20, 93]. Така подвійність спричиняє внутрішню напругу, відчуття суперечності між соціальними вимогами та особистими потребами, формуючи тривогу, самокритику та уникання сексуальних ситуацій. Це може призводити до зниження лібідо, виникнення емоційного дискомфорту і складнощів у досягненні оргазму. Таким чином, жінка постійно балансує між соціальною роллю та власною сексуальною природою, що створює умови для хронічної психологічної напруги і впливає на якість сексуального життя.

Підсумовуючи, взаємозв’язок соціальних норм, гендерних стереотипів і сексуального задоволення жінок є комплексним і багаторівневим. Соціальні норми визначають рамки сексуальної поведінки, гендерні стереотипи структурують очікування щодо ролей у сексуальній взаємодії, а сукупний вплив цих чинників може як обмежувати, так і підтримувати сексуальне благополуччя жінок. У більшості випадків традиційні соціальні уявлення

знижують рівень автономії, що негативно відображається на можливості жінки відкрито реалізовувати власні сексуальні потреби та отримувати задоволення. Лише в умовах, де жінка не стикається з тиском та осудом, де вона має можливість говорити про свої бажання, проявляти ініціативу та приймати активну позицію у сексуальних стосунках, створюються найсприятливіші умови для її сексуального благополуччя.

1.3. Теоретичні моделі сексуальності жінок у контексті соціальних норм і гендерних стереотипів

Теоретичні моделі сексуальності жінок дають можливість глибше осмислити, яким чином соціальні норми та гендерні стереотипи впливають на формування сексуального досвіду та задоволення. У науковій літературі представлено низку концептуальних підходів, що пояснюють взаємодію біологічних, психологічних і соціокультурних чинників у розвитку жіночої сексуальності. Ці моделі об’єднує розуміння того, що сексуальність жінки не є суто природною властивістю, а формується у контексті соціальних очікувань, культурних наративів і особистісних переживань [5, 21]. Саме тому сексуальний досвід жінки не можна інтерпретувати лише через її фізіологічні реакції: він є продуктом соціальної взаємодії та культури.

Однією з ключових концепцій є соціально-конструктивістський підхід, згідно з яким сексуальність розглядається як результат соціальної взаємодії та культурного впливу. М. Фуко підкреслював, що сексуальність є продуктом дискурсивних практик, які задають межі дозволеного та забороненого і таким чином регулюють інтимну поведінку людей [5, 24]. Це означає, що жоден сексуальний прояв не може бути позбавлений контексту: він формується у межах конкретного культурного середовища. У цьому контексті жіноча сексуальність формується під впливом традиційних норм, що визначають рольові очікування та обмежують свободу сексуального самовираження. Такі

норми впливають на те, які моделі поведінки жінка вважає прийнятними, а також на її здатність відчувати задоволення під час сексуальної взаємодії.

Іншу вагому роль відіграє теорія гендерної схематизації, запропонована Г. Бем. Відповідно до цього підходу, індивід структурує інформацію про себе та інших через гендерні схеми, що формуються у процесі соціалізації та відображають культурні очікування щодо жіночої та чоловічої ролі [10, 56]. Жінки, які формують свою сексуальність у межах традиційних гендерних схем, частіше сприймають себе як пасивних учасниць сексуальної взаємодії, що знижує рівень їхньої сексуальної автономії та можливість реалізації власних потреб. Натомість жінки з більш флексибільними гендерними установками демонструють більшу готовність до прояву сексуальної ініціативи, відкритої комунікації та експериментування, що сприяє підвищенню рівня сексуального задоволення.

Психосоціальні моделі сексуальності також розглядають емоційно-комунікативні чинники як визначальні у формуванні сексуального задоволення. У дослідженнях Р. Розена підкреслюється, що жіноча сексуальність формується у контексті стосунків, де важливими є емоційна безпека, підтримка та комунікація з партнером [17, 33]. Якщо партнер здатен забезпечити атмосферу довіри, підтримки та прийняття, це підсилює сексуальне бажання, полегшує досягнення оргазму та формує позитивне ставлення до сексуальної взаємодії. Проте соціальні норми, які обмежують здатність жінки відкрито говорити про власні сексуальні потреби, можуть зменшувати якість інтимної взаємодії та знижувати рівень задоволення [24, 58].

Особливе місце у вивченні сексуальності жінок посідає модель сексуальної реакції К. Бассон. На відміну від традиційних моделей, орієнтованих на лінійну послідовність бажання, збудження та оргазму, модель Бассон підкреслює роль контексту, емоційної близькості та психологічної готовності жінки до сексуальної взаємодії [15, 72]. Жінки часто входять у сексуальну взаємодію не через спонтанне бажання, а через

мотивацію до емоційної близькості, відчуття кохання, довіри чи турботи. Саме тому соціальні норми, що обмежують емоційну відкритість, ініціативність або тілесне самосприйняття жінки, можуть безпосередньо знижувати її здатність досягати сексуального задоволення.

Суттєвим для аналізу є і культурно-історичний підхід до сексуальності. Він розглядає сексуальність як феномен, що змінюється залежно від історичного часу, соціальних умов і домінуючих культурних цінностей [12, 9]. Відповідно, у суспільствах із жорсткими традиційними нормами жінки частіше стикаються зі стигматизацією сексуальної активності, що призводить до внутрішніх конфліктів та зниження сексуального задоволення. У більш ліберальних культурних середовищах, де жіноча сексуальність визнається важливою складовою особистісного благополуччя, рівень сексуального задоволення є вищим.

Важливо також враховувати роль медіапростору у формуванні сексуальних уявлень. Дослідження Л. Лоранса показують, що медіа створюють стандартизовані образи жіночої сексуальності, які часто є недосяжними для більшості жінок [20, 93]. Порівняння себе з ідеалізованими образами спричинює розвиток сором’язливості, тривожності та незадоволеності тілом, що знижує сексуальну відкритість та здатність отримувати задоволення [19, 45]. Медіа підсилюють гендерні стереотипи, нормалізують патріархальні сценарії сексуальної поведінки та нав’язують уявлення про “правильну” жіночу сексуальність.

Узагальнюючи, можна зазначити, що теоретичні моделі сексуальності жінок підкреслюють вирішальну роль соціальних норм і гендерних стереотипів у формуванні сексуальної поведінки та сексуального задоволення. Вплив соціальних структур і культурних нормативів визначає рівень сексуальної автономії жінки, її ставлення до власного тіла, здатність до відкритої комунікації та реалізації потреб. Ці моделі дозволяють комплексно пояснити, яким чином соціокультурні чинники формують індивідуальний сексуальний досвід і визначають якість сексуального життя.

1.4. Сексуальні сценарії та культурні скрипти: вплив соціального контексту на жіночу сексуальність

Поняття сексуальних сценаріїв і культурних скриптів посідає важливе місце в сучасних уявленнях про соціальну зумовленість сексуальності. У межах цього підходу сексуальність розглядається не лише як сукупність біологічних процесів або індивідуальних переживань, а як форма поведінки, що структурована суспільством. Сексуальні сценарії описують типові моделі того, як саме люди “повинні” поводитися у ситуаціях інтимної взаємодії, які ролі виконувати, як ініціювати контакт, якими мають бути темп, послідовність і допустимі форми близькості [25, 41]. Такі сценарії формуються на основі соціальних норм, культурних уявлень, гендерних очікувань і, з часом, починають сприйматися як “природні” та “само собою зрозумілі”.

У структурі сексуальних сценаріїв зазвичай виокремлюють кілька рівнів. На культурному рівні існують узагальнені моделі того, якою є “правильна” сексуальна поведінка жінок і чоловіків, що закріплюються в мові, символах, медійному контенті, релігійних та моральних наративах [26, 88]. На міжособистісному рівні сценарії проявляються у конкретних взаємодіях між партнерами, коли люди намагаються відповідати очікуванням один одного і соціальним стандартам [27, 36]. На внутрішньо особистісному рівні сценарії набувають форми внутрішніх уявлень, фантазій, установок і самооцінок, що визначають, що для жінки є допустимим, бажаним або забороненим [28, 116].

Для жіночої сексуальності культурні скрипти особливо значущі, оскільки саме через них закріплюється традиційний поділ ролей, де чоловік частіше розглядається як активний суб'єкт сексуальної взаємодії, а жінка – як пасивний або реактивний партнер [29, 57]. У таких сценаріях ініціатива, прояв бажання, вербалізація потреб і встановлення меж частіше приписуються чоловікові, тоді як “правильна” жінка має реагувати, але не

“надто сильно” заявляти про свої прагнення [30, 149]. Це створює ситуацію, у якій внутрішні потреби жінки можуть суперечити зовнішнім очікуванням, що призводить до напруження між особистісним і соціальним рівнями сексуальності [31, 92].

Сексуальні сценарії не є статичними; вони формуються у процесі соціалізації та постійно відтворюються через різні інститути. У дитинстві та підлітковому віці значну роль відіграють сімейні уявлення про сексуальність, моделі взаємин між батьками, табуювання сексуальних тем та заборона на відкриті розмови [32, 44]. Якщо в родині панує установка на сором'язливість, замовчування чи знецінення жіночих бажань, майбутня доросла жінка часто засвоює сценарій, згідно з яким її сексуальність має бути прихованою, контрольованою та залежною від партнера [33, 108].

У підлітковому та молодому віці до формування сексуальних сценаріїв активно долучаються школа, однолітки, медіа та цифровий простір. У колі ровесників часто відтворюються подвійні стандарти, коли сексуальна активність хлопців оцінюється позитивно, як ознака досвіду, тоді як аналогічна поведінка дівчат вважається порушенням норм [34, 128]. Дівчата зіштовхуються з суперечливими вимогами: бути привабливою, але не “надто сексуальною”, бути бажаною, але не висловлювати бажання першою [35, 62]. Це безпосередньо впливає на формування внутрішніх скриптів і самооцінки.

Медіапростір відіграє окрему роль у відтворенні культурних сексуальних сценаріїв. Через фільми, серіали, соціальні мережі та рекламу транслюються стандартизовані образи “ідеальної жінки”, які часто формують у жінок відчуття невідповідності власним тілом чи сексуальною поведінкою [37, 144]. Такі образи закріплюють уявлення про жінку, яка є одночасно сексуально привабливою, але не надто ініціативною, відкритою, але не “надто досвідченою” [38, 75]. Це сприяє формуванню внутрішньої подвійності та підвищеному рівню тривожності [41, 95].

Медіапростір, порнографія та масова культура відіграють ключову роль у формуванні сучасних уявлень про сексуальність, задаючи стандарти,

очікування й моделі поведінки, які глибоко впливають на жіночу сексуальність і рівень сексуального задоволення. У багатьох дослідженнях підкреслюється, що саме медіа є одним із найпотужніших інструментів соціалізації, які транслюють домінантні гендерні ролі та формують уявлення про “нормативну” сексуальну поведінку [20, 93]. Під впливом масової культури у жінок формуються не лише очікування щодо власної сексуальної привабливості, а й уявлення про те, як вони повинні поводитися у сексуальних ситуаціях, що безпосередньо впливає на їхній досвід і задоволення.

Медіа створюють ідеалізовані образи, які рідко відповідають реальності, але часто стають еталоном, з яким жінки порівнюють себе. Сучасні фільми, серіали, реклама, кліпи та соціальні мережі нав’язують стандарти “оптимальної жіночності”, де сексуальність подається як одна з основних характеристик жінки. У цьому контексті камера нерідко підкреслює жіноче тіло як об’єкт споглядання, формуючи у жінки ідею про необхідність відповідати цим очікуванням, що може спричинювати незадоволеність тілом, внутрішню тривожність та зниження сексуальної впевненості [19, 45]. Водночас образи сексуальності у культурних продуктах часто перебільшені й не враховують емоційну складову сексуального досвіду, яка є центральною для багатьох жінок.

Важливим джерелом формування сексуальних сценаріїв є порнографія. Вона створює специфічний тип сексуальних образів і моделей поведінки, що часто відтворюються у реальному житті, хоча й не відповідають психофізіологічним особливостям жіночої сексуальності. Порнографічний контент здебільшого побудований за принципами візуальної стимуляції та чоловічого погляду – так званого “male gaze”. У цьому дискурсі жінка зображується як пасивний об’єкт, чия основна функція полягає у задоволенні партнера. Подібні сценарії не враховують жіночих сексуальних потреб, таких як емоційна близькість, контекст, довіра та психологічна безпека, які є фундаментальними для високого рівня сексуального задоволення [15, 72].

Під впливом порнографії формується спотворене уявлення про жіночі сексуальні реакції. У масових сексуальних сценах демонструється швидке збудження, легке досягнення оргазму, відсутність болю чи дискомфорту та постійна доступність жінки до сексу. Для реальної жінки це стає джерелом стресу, адже її власний досвід може значно відрізнятися. Такі нереалістичні очікування можуть призвести до формування сексуальної тривожності, відчуття «недостатності», соромязливості або внутрішньої критики щодо власного тіла та сексуальних реакцій. Усе це суттєво знижує здатність жінки до відкритої взаємодії в інтимних стосунках та до повноцінного сексуального задоволення [19, 45].

Масова культура також створює подвійні стандарти щодо жіночої сексуальності. З одного боку, жінку заохочують до сексуальної привабливості, відкритості та бажання відповідати ідеалізованим образам, а з іншого – засуджують за прояви реальної сексуальності, активності або численність партнерів. Подібні суперечливі меседжі формують у жінки хронічний внутрішній конфлікт: між бажанням бути сексуальною та страхом соціального осуду. Дослідження підкреслюють, що саме ця амбівалентність є одним із найбільш значущих чинників, які знижують рівень сексуального задоволення жінок [14, 61], оскільки внутрішня тривога обмежує можливість емоційного та фізичного розслаблення під час сексуальної взаємодії.

Окрему роль відіграють соціальні мережі, які формують безпрецедентний тиск на жінок щодо тіла, поведінки та сексуальності. Жінки постійно стикаються з відредагованими фотографіями, глянцевими образами та трендами, які задають надзвичайно високі стандарти зовнішності й сексуальної привабливості. У результаті формується феномен соціального порівняння, що є одним із найсильніших предикторів незадоволеності тілом, зниження самооцінки та формування сексуальної скутості [20, 93]. Це призводить до того, що жінки не лише порівнюють себе з іншими, але й сприймають свою сексуальність через призму зовнішнього погляду, втрачаючи зв'язок із власними потребами та тілесністю.

Порнографія та медіа також впливають на очікування жінок від партнерів. У масовій культурі домінує образ чоловіка як ініціатора, лідера, компетентного й активного партнера. Від жінки очікується пасивність, демонстративність або “емоційна доступність”. Подібні гендерні ролі підсилюють традиційні стереотипи, які зменшують можливість жінки проявляти ініціативу й відкрито озвучувати власні сексуальні бажання [8, 41]. Це знижує ефективність сексуальної комунікації, підсилює внутрішні бар’єри та негативно впливає на якість сексуального досвіду, оскільки партнерство замінюється сценаріями, які диктуються культурними нормами, а не реальними потребами.

Усе це свідчить про те, що медіа і порнографія є не лише джерелом інформації, але й потужним механізмом конструювання жіночої сексуальності. Вони формують уявлення про те, що вважається “нормою”, окреслюють межі прийнятного, нав’язують стандарти тіла та поведінки, а також визначають очікування у сексуальних відносинах. Під впливом цих факторів жінки нерідко починають формувати свої сексуальні стратегії не з позиції власних потреб, а відповідно до культурно заданих зразків. Це знижує рівень сексуальної автономії, обмежує відкритість у сексуальному спілкуванні та може суттєво впливати на здатність отримувати сексуальне задоволення.

Сексуальні сценарії визначають також послідовність і структуру інтимної взаємодії. У традиційному скрипті чоловік виступає ініціатором, а жінка – реактивною стороною. У цій моделі не завжди передбачено простір для того, щоб жінка першою висловила бажання, змінила перебіг подій або запропонувала інший формат взаємодії [39, 54]. Якщо внутрішній досвід жінки не відповідає сценарію, вона може переживати провину або сором, навіть якщо її бажання природні й здорові [40, 71].

Важливим аспектом є те, що сексуальні сценарії формують не лише зовнішню поведінку, але й внутрішнє переживання сексуального задоволення. Якщо жінка засвоїла скрипт, у якому оргазм або ініціатива

вважаються другорядними щодо потреб партнера, вона може несвідомо орієнтуватися на його реакцію замість власних відчуттів [42, 118]. У таких умовах “нормальним” вважається будь-який досвід, який не викликає дискомфорту, а не той, що приносить реальне задоволення [43, 203].

Культурні скрипти проявляються також залежно від віку, сімейного статусу та життєвого досвіду жінки. У молодшому віці домінують сценарії самопізнання й експериментування, тоді як у зрілому віці – сценарії відповідальності, стабільності та материнства [36, 139]. Якщо сценарії не адаптуються до індивідуальних потреб жінки, це може знижувати рівень сексуального задоволення та спричиняти внутрішню емоційну напруженість [28, 119].

Попри це сексуальні сценарії можуть змінюватися – під впливом терапії, особистісного розвитку, освіти або підтримки партнера. Усвідомлення соціальної природи багатьох сексуальних установок дозволяє жінці відмовитися від обмежувальних моделей та формувати нові, більш автономні сценарії [25, 212].

Таким чином, сексуальні сценарії та культурні скрипти є ключовими механізмами впливу соціального контексту на жіночу сексуальність. Вони визначають межі допустимої поведінки, структурують досвід інтимних взаємодій і впливають на самооцінку, образ тіла та рівень суб'єктивного сексуального задоволення. Аналіз цих сценаріїв дає змогу глибше зрозуміти, яким чином соціальні норми та гендерні стереотипи формують внутрішній світ жінки і визначають її сексуальний досвід.

Вплив соціальних норм і гендерних стереотипів на сексуальне життя жінок не обмежується лише регуляцією поведінки чи зовнішніх проявів сексуальності. У багатьох випадках він має глибокі психосоматичні та емоційні наслідки, які відображаються як на суб’єктивному самопочутті, так і на функціонуванні тіла. Хронічний тиск нормативних вимог, заборона на відкритий вираз сексуальних бажань, страх осуду і внутрішній сором створюють умови для формування станів, у яких психологічні конфлікти

знаходять вихід через тілесні симптоми. У цьому контексті сексуальність набуває характеру сфери, де соматичні прояви нерідко є відображенням невирішених емоційних переживань, внутрішніх суперечностей і тривалих переживань провини [15, 72].

Одним з найпоширеніших психосоматичних наслідків дії жорстких соціальних норм є розлади сексуальної функції. До них належать зниження сексуального бажання, труднощі із збудженням, аноргазмія, диспареунія (біль під час статевого акту), вагінізм, а також відчуття фізичного дискомфорту без очевидних органічних причин [22, 14]. Хронічний стрес, пов’язаний із необхідністю пригнічувати власні сексуальні імпульси, контролювати прояви бажання та відповідати зовнішнім очікуванням, сприяє підвищенню рівня м’язової напруги, зокрема в ділянці тазового дна, що може посилювати больові відчуття під час сексуальних контактів. У таких випадках тіло стає своєрідним носієм заборони, а біль виконує функцію несвідомого захисту від переживань, які сприймаються як небажані або небезпечні [28, 62].

Гендерні стереотипи щодо “правильної” жіночності та сексуальної поведінки також здатні спричиняти зміни в тілесному самосприйнятті, що має психосоматичні наслідки. Коли жінка постійно порівнює себе з культурними стандартами привабливості, переживає незадоволеність тілом і страх негативної оцінки, її здатність розслаблятися і зосереджуватися на своїх відчуттях значно знижується [19, 45]. У такій ситуації сексуальна взаємодія може супроводжуватися напругою, “внутрішнім контролем”, фокусом на власних недоліках, що перешкоджає виникненню збудження і веде до збіднення відчуттів. Це створює підґрунтя для формування замкненого кола: чим менше жінка відчуває задоволення, тим більше зростає тривога щодо себе, а це, у свою чергу, ще більше знижує можливість отримати задоволення.

Важливу роль у виникненні психосоматичних симптомів відіграє механізм інтеріоризації соціальних заборон. Якщо норми, що засуджують

активну жіночу сексуальність, засвоюються як частина внутрішньої системи цінностей, жінка може почати сприймати власні бажання як “неправильні”, “надмірні” або “аморальні” [9, 57]. У таких випадках будь-яка ситуація, пов’язана з сексуальною взаємодією, здатна актуалізувати почуття сорому та провини, які не завжди усвідомлюються, але проявляються у вигляді тілесних реакцій. Це можуть бути спазми, відчуття "затиснутості", труднощі з розслабленням, головний біль чи загальне виснаження після сексуального контакту. Таким чином, тіло ніби "говорить" те, що свідомість не дозволяє собі прямо визнати.

Не менш значущими є емоційні наслідки впливу соціальних норм і гендерних стереотипів. Тривале перебування у ситуації, де власні сексуальні потреби знецінюються або заперечуються, може призводити до формування хронічного почуття сорому та провини за власну сексуальність [16, 88]. Жінка починає сприймати себе як “неправильну” не лише через конкретні вчинки, а загалом, що веде до зниження самооцінки та відчуття власної “недостатності”. У таких умовах сексуальні контакти можуть переживатися як обов’язок, як спосіб підтримання стосунків, але не як джерело радості та близькості.

Тривога та депресивні стани є ще одними емоційними наслідками, які можуть бути пов’язані з жорсткими соціальними вимогами щодо жіночої сексуальності. Якщо жінка постійно знаходиться між власними бажаннями та зовнішніми очікуваннями, це створює стан внутрішнього конфлікту. З одного боку, є потреба в близькості, насолоді, емоційній та тілесній свободі, з іншого – страх втратити повагу, бути осудженою або відкинутою. Такий тривалий когнітивно-емоційний дисонанс може призводити до хронічного напруження, почуття безпорадності, втоми, зниження життєвої енергії, що нерідко проявляється у вигляді тривожно-депресивної симптоматики [25, 49].

У міжособистісному вимірі психосоматичні та емоційні наслідки проявляються у порушенні якості стосунків з партнером. Коли жінка не має можливості відкрито говорити про свої потреби, а сексуальна взаємодія

регулюється зовнішніми сценаріями, формується дистанція навіть у близьких стосунках. Вона може погоджуватися на сексуальні контакти, які не відповідають її внутрішньому стану, що з часом спричиняє накопичення прихованого роздратування, образи або емоційного виснаження [24, 58]. У деяких випадках виникає дисоціативне переживання, коли жінка ніби "відсторонюється" від власного тіла під час сексу, що є захисною реакцією психіки на ситуацію, яка сприймається як внутрішньо небезпечна або неприйнятна.

Гендерні стереотипи про "гарну" жінку, яка завжди має бути лагідною, поступливою, не конфліктною і "зручною", створюють додатковий тиск у сексуальній сфері. Жінка, яка внутрішньо прагне іншої якості сексуальної взаємодії, але боїться втратити статус "правильної партнерки", часто відмовляється від права на відмову або зміну форм сексуальної поведінки. У такій ситуації сексуальний досвід може переживатися як примус, навіть якщо формально він відбувається за згодою. Це, своєю чергою, підвищує ризик формування вторинних травматичних переживань, коли інтимна близькість асоціюється не з безпекою і близькістю, а з напругою та внутрішнім спротивом.

Тісний зв'язок між емоційними переживаннями та тілесними симптомами особливо помітний у випадках, коли соціальні норми забороняють відкритий вираз гніву, протесту або незгоди. Якщо жінка не має можливості вербалізувати своє невдоволення або встановлювати межі, негативні емоції можуть "закріплюватися" у тілі, посилюючи м'язову напругу, соматичні болі, головний біль або розлади сну. У сексуальній сфері це може проявлятися у вигляді болю, зниження чутливості, труднощів з досягненням оргазму, що ще більше підкріплює відчуття "проблемності" власної сексуальності [15, 72].

Важливо підкреслити, що психосоматичні та емоційні наслідки впливу соціальних норм і гендерних стереотипів не завжди усвідомлюються самою жінкою як пов'язані саме з культурними чи нормативними чинниками. Часто

вони інтерпретуються як індивідуальні “недоліки”, “особливості характеру”, “низький темперамент” або “проблеми зі здоров’ям”. Така інтерпретація додатково зміцнює почуття провини та знижує ймовірність звернення по допомогу, адже жінка не завжди вбачає можливість змінити соціальні умови, у яких формується її досвід. Відсутність знань про соціальне походження багатьох сексуальних труднощів призводить до того, що замість роботи з емоційною сферою або перегляду установок, вона може шукати винятково “медичні” причини, що не завжди є ефективним шляхом вирішення проблеми [22, 14].

Таким чином, психосоматичні та емоційні наслідки впливу соціальних норм і гендерних стереотипів є важливою ланкою у розумінні загального рівня сексуального благополуччя жінок. Хронічний тиск нормативних вимог, подвійні стандарти, заборона на відкритий вираз сексуальності, страх осуду та внутрішній сором сприяють формуванню тілесних симптомів, емоційної напруги, зниження самооцінки та погіршення якості інтимних стосунків. Усвідомлення цієї взаємодії створює підґрунтя для розроблення психологічних і освітніх програм, спрямованих на підтримку жінок, підвищення рівня їхньої сексуальної автономії та зниження психосоматичного навантаження, пов’язаного з впливом соціальних норм і гендерних стереотипів.

Гендерні подвійні стандарти у сфері сексуальності є однією з ключових форм прояву соціальних норм і гендерних стереотипів, що визначають нерівні вимоги до сексуальної поведінки чоловіків і жінок. Під гендерними подвійними стандартами зазвичай розуміють систему уявлень, згідно з якою одна й та сама поведінка по-різному оцінюється залежно від статі: те, що щодо чоловіка сприймається як прийнятне, бажане або соціально схвалюване, стосовно жінки може розглядатися як аморальне, “легковажне” або неприйнятне [3, 14]. Такі стандарти закріплюються на рівні культурних норм, повсякденних суджень, мовних кліше та медійних образів, формуючи асиметричне ставлення до жіночої та чоловічої сексуальності [9, 57].

Історично подвійні стандарти пов’язані з патріархальною моделлю суспільства, у межах якої жіноча сексуальність розглядалася передусім через призму репродуктивної функції, моральної "чесноти" та контролю з боку родини і спільноти [7, 22]. Чоловіча сексуальність, навпаки, частіше інтерпретувалася як природно активна, такою, що потребує реалізації і навіть може виправдовувати певні форми поведінки, які для жінок вважалися б соціально неприйнятними [5, 21]. У результаті формується не лише різний підхід до оцінки сексуальної поведінки, а й нерівний розподіл відповідальності: саме жінка “має слідкувати за моральністю”, “не провокувати” і “бути обережною”, тоді як чоловічі дії часто залишаються поза настільки ж суворим осудом [14, 61].

На рівні повсякденних уявлень гендерні подвійні стандарти проявляються у тому, що множинні сексуальні зв’язки, ініціативність або відверта демонстрація сексуальності у чоловіків можуть сприйматися як ознака життєвої активності, досвіду, “мужності”. Для жінок та сама поведінка нерідко пов’язується з ярликами “аморальності”, “несерйозності”, “легковажності” [9, 57]. Подібні оцінки закріплюються через мову, гумор, медіа, а також через коментарі з боку близького оточення, що посилює для жінок ризик стигматизації. Унаслідок цього будь-який прояв сексуальної свободи може сприйматися жінкою як потенційно небезпечний для її репутації, що обмежує можливість вільного дослідження власної сексуальності, експериментування та відкритої комунікації з партнером.

Подвійні стандарти також безпосередньо пов’язані з уявленнями про “дозволену” і “недозволену” сексуальність. У багатьох культурах зберігається очікування, що жінка має бути одночасно “пристойною” і “привабливою”: з одного боку, від неї очікується стриманість, скромність, контрольованість, а з іншого – відповідність образу бажаної партнерки, яка має задовольняти потреби чоловіка [20, 93]. Це створює внутрішню суперечність: жінка змушена балансувати між вимогами до сексуальної “правильності” та культурними стандартами привабливості, які часто

передбачають сексуалізовані образи. Подібна подвійність формує стійке відчуття невідповідності, сорому та тривоги, що безпосередньо відбивається на здатності отримувати сексуальне задоволення [19, 45].

Суттєвим наслідком дії гендерних подвійних стандартів є формування специфічного типу внутрішньої самоцензури. Жінка, яка інтеріоризувала ці стандарти, може почати оцінювати власні бажання і фантазії з позиції “дозволено/заборонено”, “пристойно/непристойно”, а не з точки зору власного комфорту, безпеки і взаємної згоди з партнером [6, 53]. У таких випадках внутрішній “контролер” постійно супроводжує сексуальний досвід, знижуючи спонтанність, інтерес, здатність до розслаблення. Навіть при формально безпечних і добровільних сексуальних контактах жінка може не дозволяти собі повністю зануритись у переживання, оскільки частина її уваги спрямована на оцінку того, “чи не надто це”, “чи не виглядатиму я погано”, “чи не осудить мене партнер”.

Подвійні стандарти істотно впливають і на структуру сексуальної комунікації у парі. У суспільствах, де від жінок очікують стриманості й підпорядкованості, вони рідше ініціюють обговорення тем, пов’язаних з сексуальними бажаннями, межами, фантазіями чи незадоволеністю [24, 58]. Відсутність відкритої комунікації призводить до того, що партнер може не знати про реальні потреби жінки, а сексуальна взаємодія будується на припущеннях, стереотипних ролях або сценаріях, запозичених з медіа. У результаті зростає ймовірність того, що сексуальний досвід жінки залишатиметься частково або повністю незадовільним, навіть якщо формально стосунки виглядають стабільними.

Важливим проявом гендерних подвійних стандартів є так званий "розрив оргазму" між чоловіками і жінками, який описується у дослідженнях сексуального задоволення: у гетеросексуальних стосунках чоловіки значно частіше повідомляють про регулярне досягнення оргазму, ніж жінки [22, 14]. Однією з причин цього феномена є орієнтація сексуального сценарію на задоволення чоловіка, тоді як потреби жінки можуть сприйматися як

вторинні або такі, що "прийдуть самі собою". Гендерні стереотипи, які розглядають чоловічу сексуальність як домінантну та активну, а жіночу – як пасивну та орієнтовану на емоційну близькість, підкріплюють таку асиметрію [14, 61]. Жінка, яка інтеріоризувала ці уявлення, може не наполягати на власному задоволенні, вважаючи нормальним, що її потреби залишаються неврахованими, що у перспективі знижує загальний рівень сексуального благополуччя.

Подвійні стандарти також впливають на формування уявлень про допустимі форми сексуального досвіду. Наприклад, чоловікові може “дозволятися” експериментувати, досліджувати власну сексуальність, тоді як від жінки очікується “стриманість” і “обережність” навіть у тривалих стосунках [21, 104]. Це обмежує її можливості для самопізнання і розвитку сексуальної ідентичності. Унаслідок цього жінка може залишатися в рамках звужених сценаріїв, які не відповідають її реальним бажанням, але сприймаються як “правильні” з точки зору суспільства. Така розбіжність між внутрішніми потребами і зовнішніми вимогами посилює ризик формування внутрішнього конфлікту, тривожності та незадоволення власним сексуальним життям [15, 72].

Суттєвим є і те, що гендерні подвійні стандарти торкаються не лише поведінки, а й самооцінки жінки як сексуального суб’єкта. Якщо власна сексуальність постійно виступає об’єктом можливого осуду, це формує схильність до самозвинувачення у випадках, коли щось іде “не так”: наприклад, коли стосунки не складаються, коли партнер виявляє незадоволення, коли виникають конфлікти у сексуальній сфері [19, 45]. У таких ситуаціях жінка може приписувати відповідальність лише собі, ігноруючи структурні чинники – соціальні норми, стереотипи, нерівний розподіл ролей. Це знову-таки підриває самооцінку, знижує відчуття права на задоволення та посилює психологічну і соматичну напругу.

Подвійні стандарти також можуть впливати на рішення жінки звернутися по допомогу у випадку сексуальних труднощів. У культурному

контексті, де жіноча сексуальність табуюється, до спеціаліста (психолога, сексолога) частіше звертаються з “медичними” скаргами – наприклад, на біль, відсутність лубрикації, “зниження лібідо” – ніж із відкритим запитом щодо незадоволення, відсутності оргазму або труднощів з вираженням бажання [28, 62]. Це свідчить про те, що для багатьох жінок говорити про власні сексуальні потреби є психологічно складнішим, ніж говорити про тілесні симптоми, які можна пояснити “об’єктивними” причинами. У результаті глибинні психологічні аспекти, пов’язані з дією подвійних стандартів, можуть залишатися неопрацьованими, а проблеми – хронізуватися.

Узагальнюючи, можна зазначити, що гендерні подвійні стандарти у сфері сексуальності є одним з ключових соціокультурних механізмів, які обмежують сексуальну автономію жінок і знижують рівень їхнього сексуального задоволення. Вони визначають, яка поведінка вважається допустимою, які сценарії є “правильними”, а які – “ризикованими” з точки зору репутації, впливають на структуру сексуальної комунікації, формують специфічні форми самоцензури та самоконтролю. Тиск подвійних стандартів посилює переживання сорому, провини, тривоги, сприяє виникненню психосоматичних симптомів і порушує можливість вільного самовираження у сексуальних стосунках. Усвідомлення ролі гендерних подвійних стандартів є важливою передумовою для розроблення стратегій психологічної допомоги, освітніх програм і соціальних змін, спрямованих на підтримку сексуального благополуччя жінок і подолання структурних бар’єрів на шляху до їхнього сексуального задоволення.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ НОРМ, ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА ЖІНОЧОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ

2.1 Методики та організація досліджень

У дослідженні взяли участь 21 жінка віком від 24 до 40 років, які представляють різні соціально-демографічні групи сучасного українського суспільства. Вибірка формувалася методом довільного відбору, що є характерним для соціально-психологічних досліджень, що спрямовані на оцінку індивідуальних особливостей та виявлення загальних тенденцій. Усі респондентки брали участь добровільно та анонімно, що забезпечило їхню відкритість та зменшило ризик соціально бажаних відповідей у питаннях, що стосуються інтимної та чутливої сфери сексуальності.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі, що відповідає сучасним тенденціям онлайн соціально-психологічних опитувань і сприяє зниженню впливу соціальної бажаності, оскільки респонденти мають можливість відповідати конфіденційно та анонімно [30, 18. Усі учасниці були проінформовані про мету дослідження, його добровільний характер, умови конфіденційності та право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Тривалість збору даних становила 4 дні залежно від активності розповсюдження анкети. Загальна кількість учасниць, що пройшли опитування, становила 21 осіб. Такий обсяг вибірки забезпечує можливість застосування базових методів кількісного аналізу та дозволяє визначити загальні тенденції впливу соціальних норм і гендерних стереотипів на сексуальне задоволення жінок.

Опитування проводилося за допомогою трьох психодіагностичних методик, що відповідають меті та предмету дослідження: шкали

сексуального задоволення, опитувальника гендерних стереотипів та опитувальника соціальної нормативності. Використання кількох методик дозволяє здійснити комплексний аналіз досліджуваного феномена та оцінити взаємозв’язки між показниками, що цікавлять дослідницю.

Отримані дані були зведені у таблиці та піддані кількісному аналізу, що передбачав підрахунок середніх значень, визначення розподілів відповідей та виявлення загальних тенденцій. Результати опитування стали основою для інтерпретації емпіричних показників у контексті впливу соціальних норм і гендерних стереотипів на сексуальне задоволення жінок.

Для реалізації мети та завдань дослідження, спрямованого на вивчення впливу соціальних норм і гендерних стереотипів на сексуальне задоволення жінок, було використано три валідизовані та широко застосовувані у світовій психологічній науці методики: Female Sexual Function Index (FSFI), Gender Role Beliefs Scale (GRBS) та Sexual Social Norms Scale (SSNS). Обрання саме цих інструментів зумовлене необхідністю комплексного оцінювання жіночого сексуального функціонування, рівня прийняття гендерних стереотипів та ступеня інтеріоризації соціальних норм щодо жіночої сексуальності. Використання трьох методик забезпечує багатовимірність дослідження та дозволяє простежити взаємозв’язки між ключовими психологічними змінними, що визначають сексуальне задоволення жінок у сучасному соціальному середовищі.

Першою методикою, використаною у дослідженні, є Female Sexual Function Index (FSFI) – один з найбільш валідизованих опитувальників для оцінювання сексуального функціонування жінок. FSFI розроблений R. Rosen та співавторами і широко застосовується у клінічних та наукових дослідженнях сексуального здоров’я жінок різного віку. Повна версія FSFI містить 19 питань, що охоплюють шість основних доменів жіночої сексуальності: сексуальне бажання, сексуальне збудження, лубрикацію, оргазм, задоволення та біль. Кожен із цих доменів є важливим компонентом комплексного функціонування сексуальності, а їх поєднання дозволяє

отримати цілісне уявлення про суб’єктивний стан сексуального благополуччя жінки.

У межах цього дослідження методика була адаптована для онлайн-формату шляхом використання п’ятиточкової шкали відповідей: дуже низький, низький, середній, високий та дуже високий рівень прояву відповідного аспекту сексуального функціонування. Така адаптація є прийнятною для анкетних досліджень у дистанційному форматі й дозволяє респонденткам швидко та комфортно оцінити інтенсивність власних сексуальних переживань. Питання FSFI охоплювали частоту та якість сексуального бажання, легкість виникнення та підтримання сексуального збудження, наявність та достатність природної лубрикації, легкість досягнення оргазму, рівень задоволення від сексуальної активності та інтенсивність больових відчуттів. Останнє питання стосувалося загального рівня задоволення сексуальним життям, що є інтегральним показником сексуального благополуччя.

Другою методикою була Gender Role Beliefs Scale (GRBS), розроблена J. Kerr і C. Holden. Ця методика широко застосовується для вимірювання ступеня прийняття традиційних або нетрадиційних гендерних ролей та соціальних уявлень про поведінку жінок і чоловіків. GRBS складається з 20 тверджень, що охоплюють різні сфери гендерної взаємодії: професійну діяльність, сімейні ролі, емоційність, сексуальну поведінку, домінування у стосунках. Кожне твердження оцінюється за п’ятиточковою шкалою від «повністю не згодна» до «повністю згодна». Високі бали за шкалою свідчать про підтримку традиційних гендерних ролей і стереотипів, тоді як низькі бали демонструють орієнтацію на гендерну рівність.

GRBS є релевантною методикою для цього дослідження, оскільки гендерні уявлення суттєво впливають на сексуальну поведінку жінок, їхню готовність проявляти ініціативу, відкрито говорити про потреби та рівень сексуальної автономії. Твердження шкали у цьому дослідженні охоплювали різні аспекти стереотипізації: очікування жіночої «скромності», орієнтацію

на сім'ю замість кар'єри, делегування чоловікові сексуальної ініціативи, заборону відкритого вираження сексуального бажання та інші соціальні установки, що формують поведінкові межі жінки у сексуальних та міжособистісних взаємодіях. Таким чином, GRBS дозволяє кількісно оцінити рівень інтеріоризації гендерних стереотипів, що є важливою змінною для подальшого аналізу впливу цих установок на сексуальне задоволення.

Третьою методикою стала Sexual Social Norms Scale (SSNS), спрямована на оцінювання ступеня прийняття соціальних норм щодо сексуальної поведінки жінок. SSNS є сучасним інструментом, який використовується у дослідженнях гендерної соціалізації та впливу культурного контексту на сексуальну активність. У цьому дослідженні було використано версію шкали, що складається з 15 тверджень, кожне з яких оцінює певний аспект нормативного тиску на жіночу сексуальність. Респондентки відповідали за п'ятиточковою шкалою від «повністю не згодна» до «повністю згодна».

Твердження шкали SSNS включали оцінку очікувань суспільства щодо стриманості жінок у сексуальній поведінці, подвійних гендерних стандартів, сімейного контролю, засудження жіночої сексуальної ініціативи, обмеження у вираженні сексуального бажання та страху соціального осуду. Використання цієї шкали є важливим у контексті дослідження, оскільки саме соціальні норми значною мірою впливають на самооцінку жінки, її поведінку у стосунках, ступінь довіри до партнера та рівень відкритості у сексуальній сфері.

Усі три методики застосовувалися у формі окремих Google-форм, що дозволяло забезпечити структурованість дослідження, зручність для респонденток і якість отриманих відповідей. Респондентки відповідали на всі три форми послідовно, що забезпечило повноту емпіричних даних та дозволило аналізувати взаємозв'язки між показниками. Анонімний формат відповіді був важливим, оскільки дослідження стосувалося інтимної сфери, а збереження конфіденційності сприяло більшій відвертості відповідей, що підтверджується у психологічній літературі.

Використання трьох взаємодоповнювальних методик дало можливість комплексно оцінити як індивідуальні характеристики жіночого сексуального функціонування, так і соціально-психологічні чинники, що визначають рівень сексуального задоволення жінок. Це створює умови для глибокого розуміння зв’язків між сексуальним благополуччям, гендерними стереотипами та соціальними нормами у сучасному українському контексті й дозволяє формувати обґрунтовані висновки, що будуть представлені у наступних розділах роботи.

У межах цього дослідження обробка даних передбачала декілька послідовних етапів: систематизацію отриманих відповідей, підрахунок сумарних і середніх балів за кожною методикою, визначення особливостей варіації показників, порівняльний аналіз та встановлення взаємозв’язків між основними змінними. Обрана стратегія обробки відповідає завданням дослідження та специфіці вибірки, яка складалася з невеликої кількості респонденток, що зумовлює застосування базових, але статистично обґрунтованих методів аналізу.

Першим етапом обробки даних була початкова систематизація відповідей. Усі анкети, заповнені респондентками в Google Forms, були експортовані в електронні таблиці, де здійснювалося структурування відповідей відповідно до методик. Для кожної учасниці було створено окремий рядок, а для кожного твердження кожної методики – окремий стовпець. Це забезпечило можливість подальшого кількісного аналізу та дозволило уникнути плутанини в даних.

Наступним етапом був розрахунок індивідуальних балів за кожною з методик. У шкалі сексуального задоволення для жінок сума відповідей респондентки відображала рівень її суб’єктивного сексуального благополуччя. Чим вищим був сумарний бал, тим вищим вважався рівень сексуального задоволення. Аналогічним чином здійснювався розрахунок балів за опитувальником гендерних стереотипів, де високі значення свідчили про вираженість традиційних гендерних уявлень, та за опитувальником

соціальної нормативності, який оцінював орієнтацію на соціальні норми. Після підрахунку сумарних балів було розраховано середні значення для вибірки, що дозволило оцінити загальний рівень показників серед жінок, які взяли участь у дослідженні.

Для з'ясування особливостей варіативності показників були використані такі статистичні індикатори, як мінімальні та максимальні значення, діапазон варіації та середньоквадратичне відхилення. Аналіз варіативності дозволив визначити, наскільки однорідними або різнорідними були відповіді респонденток. Такий підхід є важливим, оскільки високий ступінь варіації може свідчити про широкий спектр індивідуальних відмінностей у сприйнятті сексуальності, прийнятті гендерних ролей та орієнтації на соціальні норми.

Третьою частиною обробки даних був порівняльний аналіз основних змінних. Було здійснено зіставлення рівня сексуального задоволення з показниками гендерної стереотипізації та соціальної нормативності. Такий аналіз дозволив визначити можливі тенденції, наприклад, чи мають жінки з високим рівнем прийняття гендерних стереотипів нижчі показники сексуального задоволення, або чи пов'язана висока соціальна нормативність із зменшенням відкритості в сексуальних стосунках. Порівняльний аналіз дозволив сформувати попередні висновки про напрямки впливу соціальних факторів на жіноче сексуальне благополуччя.

Четвертим етапом був кореляційний аналіз, який дозволив оцінити наявність статистично значущих взаємозв’язків між основними показниками. Хоча обсяг вибірки був невеликим, кореляційний аналіз є прийнятним методом для виявлення первинних тенденцій у малих вибірках. За допомогою цього методу можна встановити, чи існують лінійні зв’язки між сексуальним задоволенням та рівнем орієнтації на соціальні норми або між сексуальним задоволенням і ступенем гендерної стереотипізації. Визначення кореляційних залежностей має важливе значення, адже дає можливість підтвердити або спростувати гіпотези, сформульовані у теоретичній частині дослідження.

Завершальним етапом обробки даних був їх якісний аналіз та інтерпретація. Отримані кількісні показники були проаналізовані у контексті соціальних норм і гендерних ролей, які впливають на сексуальне благополуччя жінок. Інтерпретація даних передбачала зіставлення емпіричних результатів із теоретичними концепціями, описаними в першому розділі роботи, з урахуванням культурного та соціального контексту досліджуваної вибірки. Це дозволило сформувати комплексне уявлення про те, як соціальні норми та гендерні стереотипи можуть впливати на сексуальне задоволення жінок у сучасному українському суспільстві.

Таким чином, методи обробки даних у цьому дослідженні поєднували кількісний і якісний підходи, що дозволило отримати всебічне та глибоке розуміння впливу соціальних чинників на сексуальне задоволення жінок. Обрана стратегія аналізу є адекватною меті та завданням роботи і забезпечує можливість встановлення важливих наукових висновків, що будуть розглянуті у третьому розділі.

2.2. Результати дослідження сексуального функціонування, гендерних уявлень та соціальних норм за методиками FSFI, GRBS і SSNS

Таблиця 2.1 – Результати оцінки сексуального задоволення жінок за методикою FSFI

Показник	Середнє значення
Як часто за останні 4 тижні ви відчували сексуальне бажання?	3.26
Наскільки сильним було ваше сексуальне бажання?	3.37
Як часто ви відчували сексуальне збудження під час сексуальної активності?	3.95
Наскільки легко вам було досягти сексуального збудження?	3.74
Наскільки задовільним було ваше збудження?	3.74
Як часто ви відчували природну вагінальну лубрикацію?	3.68

Продовження таблиці 2.1

Наскільки легко вам було досягти достатньої лубрикації?	3.74
Чи зберігалася лубрикація протягом сексуальної активності?	3.58
Як часто ви досягали оргазму?	3.58
Наскільки легко було досягти оргазму?	3.37
Наскільки ви були задоволені здатністю досягати оргазму?	3.47
Наскільки приємною була сексуальна активність загалом?	4.00
Як часто секс був емоційно комфортним для вас?	4.11
Наскільки впевнено ви почували себе під час сексуальної взаємодії?	4.37
Як часто ви відчували біль під час сексу?	1.84
Наскільки сильним був біль під час сексу?	1.68
Наскільки часто біль заважав сексуальній активності?	1.68
Наскільки загалом ви задоволені своїм сексуальним життям?	3.16

Отримані середні значення за кожним із 19 пунктів методики FSFI дозволяють сформувати первинне уявлення про особливості сексуального функціонування жінок. Проте окремий аналіз кожного пункту не дає можливості побачити узагальнену картину, оскільки методика передбачає оцінювання стану сексуального здоров’я за шістьма інтегральними доменами. Саме тому наступним етапом аналізу стало групування отриманих даних за відповідними доменами FSFI, що дає змогу перейти від поелементного розгляду до більш цілісної інтерпретації результатів. Такий підхід дозволяє виявити, які аспекти сексуального функціонування є найбільш збереженими, а які демонструють певні труднощі, що є важливим для подальшої інтерпретації взаємозв’язків між соціальними нормами, гендерними стереотипами та сексуальним задоволенням жінок.

Таблиця 2.2 – Середні показники доменів сексуальної функції за методикою FSFI

Домен FSFI	Середнє значення	Рівень
Бажання	3.31	середній
Збудження	3.81	вище середнього
Лубрикація	3.66	вище середнього
Оргазм	3.47	середній
Емоційний комфорт / впевненість	4.16	високий
Біль	1.73	низький (це добре, бо низька = мало болю)

У межах дослідження для оцінки сексуального задоволення жінок було використано опитувальник Female Sexual Function Index (FSFI), адаптований до п’ятибальної шкали оцінювання відповідей. За кожним твердженням респондентки оцінювали частоту або вираженість певного аспекту своєї сексуальної поведінки та переживань у діапазоні від дуже низького до дуже високого рівня. Узагальнення отриманих даних дало змогу описати не лише окремі показники, але й сформувати цілісний профіль сексуального функціонування жінок вибірки, що включала 21 учасницю віком від 24 до 40 років.

Якщо розглядати результати за окремими твердженнями, можна побачити, що показники сексуального бажання виявилися на рівні дещо нижче середнього. Середнє значення частоти переживання сексуального бажання за останні чотири тижні становить 3,26 бала, а суб’єктивна оцінка сили цього бажання – 3,37 бала. Це свідчить про те, що більшість жінок не демонструють ані дуже низького, ані надмірно високого рівня лібідо, однак загальна тенденція все ж наближена до помірного, а не вираженого сексуального потягу. Такий результат може відображати вплив повсякденних стресових чинників, навантаження, втоми, а також психологічних установок,

пов’язаних із сприйняттям власної сексуальності. Водночас він не свідчить про патологічне зниження бажання, а радше про те, що сексуальна мотивація у респонденток часто залежить від контексту, емоційного стану та стосунків із партнером.

Показники, пов’язані із сексуальним збудженням, суттєво відрізняються від рівня бажання і виявляють більш сприятливу картину. Середнє значення частоти переживання сексуального збудження під час сексуальної активності становить 3,95 бала, легкість досягнення збудження оцінена в середньому у 3,74 бала, а задоволеність власним збудженням також на рівні 3,74 бала. Це означає, що за наявності відповідних умов, стимулів та взаємодії з партнером жінки загалом досить добре реагують на сексуальні стимули, навіть якщо рівень спонтанного бажання не є дуже високим. Фактично це може вказувати на так званий “резпонсивний” тип сексуальної реакції, коли збудження формується не стільки як передумова сексуальної активності, скільки як реакція на неї вже в процесі взаємодії. У практичному плані це означає, що для значної частини респонденток контекст, емоційна безпека та якість стосунків можуть відігравати більш важливу роль, ніж спонтанне сексуальне бажання.

Окрему увагу варто приділити показникам, пов’язаним із лубрикацією. Середні значення відповідей “Як часто ви відчували природну вагінальну лубрикацію?” (3,68 бала), “Наскільки легко вам було досягти достатньої лубрикації?” (3,74 бала) та “Чи зберігалася лубрикація протягом сексуальної активності?” (3,58 бала) свідчать про досить стабільний, близький до вище середнього рівень фізіологічної відповіді організму на сексуальну стимуляцію. Тобто, у більшості учасниць дослідження не виявлено виражених труднощів у цій сфері, що може вказувати як на відносно сприятливий соматичний стан, так і на певну комфортність умов сексуальної взаємодії. Водночас не можна ігнорувати той факт, що показники не досягають максимально можливих значень, що може опосередковано свідчити про вплив психологічних чинників, наприклад, тривожності, напруження, невпевненості у собі або у стосунках з партнером.

Сфера оргазмічної відповіді у вибірці демонструє проміжні, наближені до середніх значень результати. Частота досягнення оргазму оцінена в середньому як 3,58 бала, легкість його досягнення – 3,37, а задоволеність власною здатністю досягати оргазму – 3,47 бала. Це дає підстави стверджувати, що більшість жінок мають можливість досягати оргазму, однак у цій сфері можуть існувати певні труднощі, пов’язані як із фізіологічними, так і з психологічними аспектами. Середні значення не є низькими, проте й не свідчать про стабільно високий рівень оргазмічної задоволеності. У частини респонденток, ймовірно, спостерігаються епізоди відсутності оргазму або недостатньої інтенсивності оргазмічних переживань, що може впливати на загальну оцінку сексуального життя.

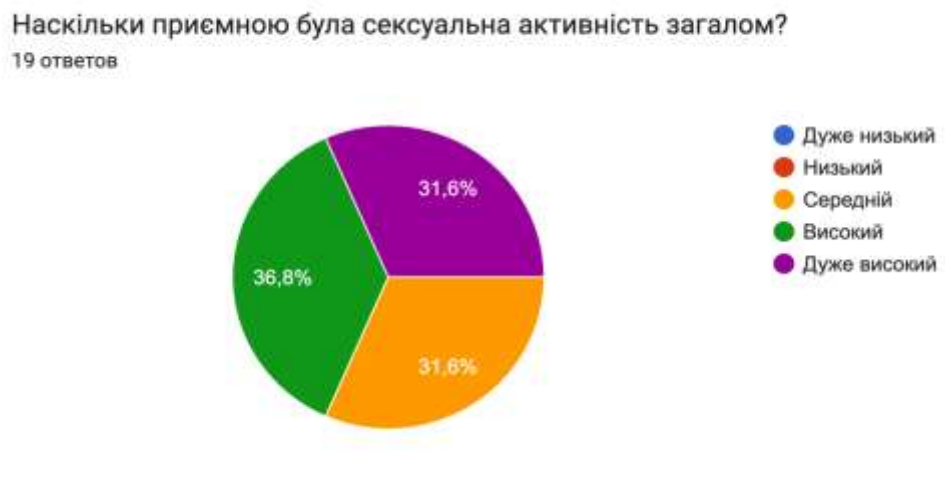


Рисунок 2.1 – Діагарама за методикою Female Sexual Function Index

Надзвичайно показовими є результати, що стосуються загальної приємності сексуальної активності, емоційного комфорту та впевненості під час сексуальної взаємодії. Середнє значення оцінки “Наскільки приємною була сексуальна активність загалом?” становить 4,00 бала, “Як часто секс був емоційно комфортним для вас?” – 4,11 бала, а “Наскільки впевнено ви почували себе під час сексуальної взаємодії?” – 4,37 бала, що є одним із найвищих показників в опитувальнику. Це свідчить про те, що, попри наявність окремих труднощів, пов’язаних з бажанням або оргазмом, значна частина респонденток загалом сприймає сексуальні стосунки як приємні,

емоційно безпечні та такі, що дозволяють відчувати себе достатньо впевнено. Такий результат є надзвичайно важливим з точки зору психологічного благополуччя, оскільки емоційний комфорт і відчуття власної прийнятності у сексуальній взаємодії часто стають опорою для подальшого розвитку більшої відкритості, інтимності та довіри.

Особливо виразно позитивний аспект результатів проявляється у домені больових відчуттів. Середні значення за пунктами “Як часто ви відчували біль під час сексу?” (1,84 бала), “Наскільки сильним був біль під час сексу?” (1,68 бала) та “Наскільки часто біль заважав сексуальній активності?” (1,68 бала) є низькими, що в цьому випадку розглядається як сприятливий показник. Це означає, що біль не є систематичним чинником, який значною мірою порушує сексуальне функціонування у більшості жінок вибірки. Низькі значення больових показників разом із відносно високим емоційним комфортом створюють основу для потенційно позитивного досвіду сексуальної взаємодії, навіть якщо окремі аспекти, зокрема бажання або оргазм, не досягають максимально можливих рівнів.



Рисунок 2.2 – Діагарама за методикою Female Sexual Function Index

Інтегральне питання “Наскільки загалом ви задоволені своїм сексуальним життям?” отримало середнє значення 3,16 бала. Це свідчить про

те, що загальний рівень сексуальної задоволеності в групі можна охарактеризувати як помірний, ближчий до середнього, аніж високого. Інакше кажучи, для більшості респонденток сексуальне життя не є джерелом вираженого незадоволення, проте й не сприймається як сфера максимальної реалізації та повноти. У поєднанні з попередніми показниками це дає підстави вважати, що жінки схильні оцінювати сексуальне життя радше нейтрально-помірковано, із поєднанням позитивних та суперечливих переживань.

Якщо розглядати результати FSFI у ширшому контексті дослідження, можна зробити декілька узагальнених висновків. По-перше, сексуальне функціонування жінок вибірки загалом не характеризується вираженими порушеннями: фізіологічні аспекти (лубрикація, відсутність болю) перебувають на досить прийнятному рівні, а емоційний комфорт і впевненість у сексуальній взаємодії є високими. По-друге, найбільш проблемними зонами виявляються бажання та оргазм, що є типовою картиною для багатьох жінок дорослого віку, які живуть в умовах високої психологічної та соціальної напруги. По-третє, помірний рівень загальної сексуальної задоволеності може бути наслідком не лише індивідуальних особливостей, а й впливу соціальних норм та гендерних стереотипів, які, як показали результати інших методик, залишаються значущим чинником у сприйнятті жінкою власної сексуальності.

Таким чином, методика FSFI дала змогу не лише виміряти рівень сексуального задоволення жінок у кількісних показниках, а й виявити специфічну структуру їхнього сексуального функціонування. Вона показала, що сексуальне життя респонденток не є однозначно проблемним, однак містить низку зон, де потенціал задоволення не реалізується повністю. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу того, якою мірою соціальні норми та гендерні стереотипи сприяють чи, навпаки, перешкоджають більш повному розкриттю жіночої сексуальності.

Таблиця 2.3 – Рівень поширеності гендерних стереотипів серед респонденток (GRBS)

Твердження	Середнє значення
Жінки повинні ставити сім’ю вище кар’єри.	2.67
Чоловіки повинні бути головними годувальниками в сім’ї.	3.52
Жінці не обов'язково мати високі професійні амбіції.	2.90
Чоловіки більш природно підходять для керівних посад.	1.76
Жінки мають бути більш емоційними, ніж чоловіки.	2.71
Чоловіки повинні приймати ключові рішення в родині.	2.29
Жінка має піклуватися про домашній побут.	2.95
Чоловік повинен бути сильним і стриманим.	3.57
Жінки мають уникати ініціативи у стосунках.	1.86
Чоловік має більше прав на лідерство в парі.	2.05
Жінка повинна бути “жіночною” у поведінці.	2.86
Активність у сексуальному житті більше пасує чоловікам.	2.19
Жінки повинні бути скромними у питаннях сексуальності.	1.24
Чоловіки більш сексуально активні за природу.	2.48
Жінка повинна погоджуватися з партнером у сексуальних питаннях.	1.86
Чоловік може проявляти ініціативу в сексі частіше, ніж жінка.	2.71
Не варто, щоб жінка відкрито говорила про свої сексуальні бажання.	1.14
Жінка має зберігати “чистоту” до серйозних стосунків.	1.57
Активна сексуальність жінки часто засуджується суспільством.	4.05
Чоловіки мають менші соціальні обмеження щодо сексу.	4.24

Після аналізу середніх значень за кожним твердженням методики GRBS постала необхідність більш глибоко розглянути структуру гендерних уявлень респонденток. Окремі твердження шкали описують різні аспекти гендерних установок, тому для більш узагальненого аналізу вони були згруповані у змістові блоки відповідно до їх тематичного спрямування. Це дозволило визначити, які саме види гендерних стереотипів є найбільш поширеними та які соціальні уявлення впливають на формування поведінкових моделей та сексуальної автономії жінок. Нижче подано підсумкові середні значення для основних груп гендерних стереотипів.

1. Традиційні сімейні ролі (показують, наскільки жінки підтримують класичний поділ ролей у шлюбі)

- Жінки повинні ставити сім’ю вище кар’єри – 2.67
- Чоловіки повинні бути головними годувальниками – 3.52
- Жінці не обов'язково мати високі професійні амбіції – 2.90
- Чоловіки повинні приймати ключові рішення в родині – 2.29
- Жінка має піклуватися про домашній побут – 2.95

Середнє: 2.87

2. Установки щодо “правильної” чоловічої та жіночої поведінки

- Чоловіки більш природно підходять для керівних посад – 1.76
- Жінки мають бути більш емоційними – 2.71
- Чоловік повинен бути сильним і стриманим – 3.57
- Жінки мають уникати ініціативи у стосунках – 1.86
- Жінка повинна бути “жіночною” – 2.86

Середнє: 2.55

3. Сексуальні гендерні стереотипи

- Активність у сексуальному житті більше пасує чоловікам – 2.19
- Жінки повинні бути скромними в сексуальності – 1.24
- Чоловіки більш сексуально активні за природу – 2.48
- Жінка повинна погоджуватися з партнером у сексуальних питаннях – 1.86

- Чоловік може проявляти ініціативу в сексі частіше – 2.71

- Не варто, щоб жінка відкрито говорила про свої сексуальні бажання – 1.14

Середнє: 1.94

4. Соціальні очікування та подвійні стандарти

- Жінка має зберігати “чистоту” – 1.57

- Активна сексуальність жінки засуджується суспільством – 4.05

- Чоловіки мають менші соціальні обмеження щодо сексу – 4.24

Середнє: 3.29

Для вивчення рівня поширеності гендерних стереотипів серед респонденток було використано методику Gender Role Beliefs Scale (GRBS), яка дає змогу оцінити ступінь підтримки жінками традиційних соціальних уявлень щодо ролей жінок і чоловіків у сімейній, професійній та сексуальній сферах. Респондентки оцінювали 20 тверджень за п’ятибальною шкалою від “повністю не згодна” до “повністю згодна”, що дозволило кількісно виміряти рівень інтеріоризації гендерних норм.

Отримані результати демонструють достатньо неоднорідний характер гендерних переконань жінок вибірки: у частині тверджень простежується тенденція до підтримки рівноправних уявлень, тоді як в інших – зберігається схильність до традиційних, патріархальних норм, притаманних українському соціокультурному контексту.

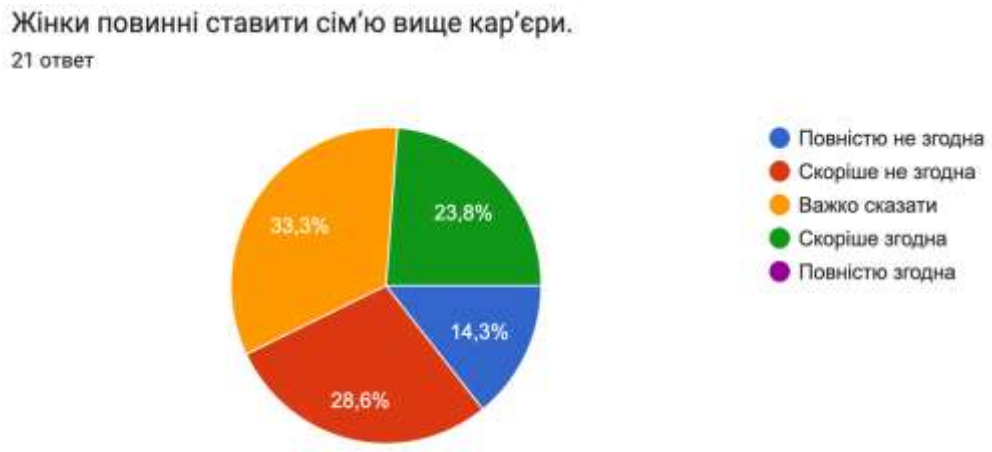


Рисунок 2.3 – Діагарама за методикою Gender Role Beliefs Scale

Першу групу тверджень становлять уявлення про традиційний поділ ролей у сім'ї. Середні значення у пунктах "Жінки повинні ставити сім'ю вище кар'єри" (2,67), "Жінці не обов'язково мати високі професійні амбіції" (2,90) та "Жінка має піклуватися про домашній побут" (2,95) свідчать про відносно помірний рівень підтримки таких переконань. Більшість респонденток не демонструють різко виражених традиційних установок, проте їхні відповіді не є однозначно антистереотипними. Це вказує на те, що для частини жінок сімейна роль дійсно може бути домінуючою або сприйматися як більш "природна", хоча це не означає відмови від професійної самореалізації. Такі установки часто є результатом впливу сімейного виховання, культурних традицій чи соціальних очікувань, які формують уявлення про "правильну жіночність".

Серед тверджень, які стосувалися ролі чоловіка як лідера та головного годувальника, індекси виявилися вищими. Пункти "Чоловіки повинні бути головними годувальниками в сім'ї" (3,52) і "Чоловік повинен бути сильним і стриманим" (3,57) отримали одні з найвищих середніх значень у методиці. Це означає, що незалежно від власних особистих переконань респондентки все ще схильні визнавати традиційну модель маскулінності як соціально очікувану та прийнятну. Частина жінок може не підтримувати таку модель особисто, однак визнає її як домінантну в суспільстві. Цікаво, що твердження «Чоловіки більш природно підходять для керівних посад» отримало низьке середнє значення (1,76), що свідчить про критичне ставлення жінок до гендерної нерівності у професійній сфері. Це може означати, що респондентки розділяють переконання про рівність професійних можливостей, але водночас зберігають традиційні уявлення про роль чоловіка у сім'ї.

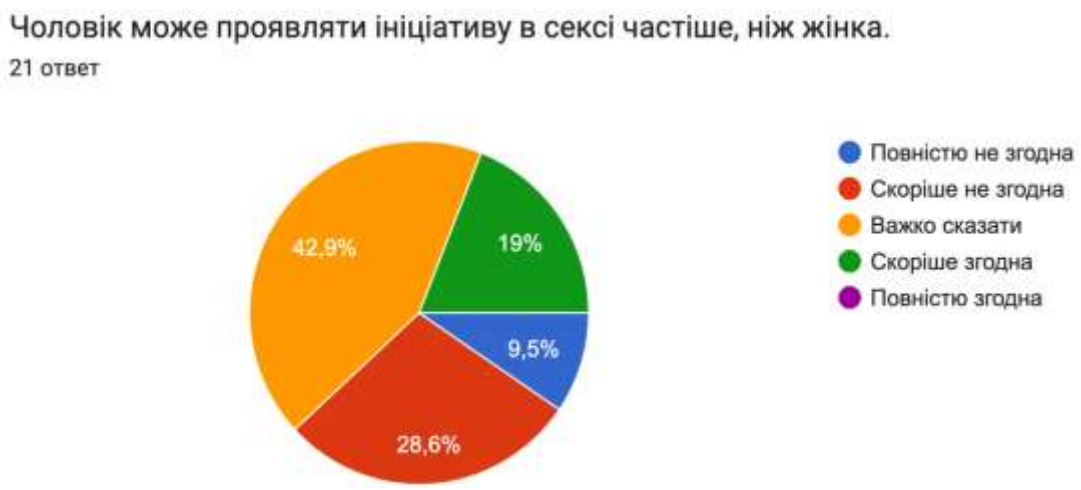


Рисунок 2.4 – Діаграма за методикою Gender Role Beliefs Scale

Середній рівень підтримки тверджень про очікувану поведінку жінки у стосунках також демонструє цікаву тенденцію. Наприклад, твердження “Жінки мають уникати ініціативи у стосунках” (1,86) та “Жінка повинна погоджуватися з партнером у сексуальних питаннях” (1,86) отримали низькі значення. Це свідчить про те, що у питанні романтичної та сексуальної поведінки жінки більш схильні до рівноправної моделі взаємодії, яка включає можливість проявляти власну ініціативу і висловлювати власні бажання. Однак твердження “Жінка повинна бути “жіночною” у поведінці” (2,86) свідчить про те, що культурні очікування щодо певної “нормативної” жіночності все ж частково зберігаються.

Особливо показовими є твердження, що стосуються сексуальних гендерних стереотипів. Пункти “Активність у сексуальному житті більше пасує чоловікам” (2,19), “Жінки повинні бути скромними у питаннях сексуальності” (1,24) та “Не варто, щоб жінка відкрито говорила про свої сексуальні бажання” (1,14) отримали одні з найнижчих значень у методиці. Це вказує на те, що більшість респонденток не підтримують застарілі уявлення про пасивну сексуальність жінки та не погоджуються з тим, що прояв сексуальної ініціативи або відкритість у сексуальному спілкуванні є неприйнятними. Це може бути наслідком як глобальних культурних змін, так і індивідуальних процесів психологічної емансипації, що відбуваються у сучасному українському суспільстві.

Водночас два твердження, які стосуються соціального осуду жіночої сексуальності, отримали надзвичайно високі середні оцінки: “Активна сексуальність жінки часто засуджується суспільством” (4,05) і “Чоловіки мають менші соціальні обмеження щодо сексу” (4,24). Це вказує на те, що респондентки добре усвідомлюють існування подвійних стандартів у суспільстві, навіть якщо особисто їх не поділяють. Іншими словами, жінки можуть не вважати ці норми правильними, але визнають, що вони все ще активно впливають на соціальне середовище. Важливість цих двох тверджень полягає в тому, що вони стосуються не особистих переконань, а соціального досвіду респонденток, що свідчить про критичне сприйняття культурних норм.

Загалом результати GRBS демонструють амбівалентність гендерних переконань у жінок вибірки: вони не підтримують більшості жорстких стереотипів, але визнають існування подвійних стандартів у суспільстві та частково підтримують традиційні уявлення про сімейні ролі. Це свідчить про те, що українські жінки перебувають у процесі зміни гендерних установок, де нові моделі рівноправності співіснують зі стереотипами, що були сформовані попередніми поколіннями.

У ширшому контексті дослідження GRBS дозволяє краще зрозуміти можливий вплив гендерних стереотипів на сексуальне задоволення. Помірний рівень підтримки традиційних норм може впливати на такі аспекти сексуальної поведінки, як ініціативність, відкритість у висловленні бажань або здатність відчувати впевненість у сексуальній взаємодії. Натомість критичне ставлення до сексуальних стереотипів і відсутність підтримки норм про «скромність» чи заборону відкритого висловлення бажань може створювати основу для вищої сексуальної автономії.

Таким чином, методика GRBS надала цінні дані про те, як респондентки інтегрують соціальні та культурні уявлення у власні гендерні ролі. Ці дані дозволяють пояснити частину результатів методики FSFI та створюють базу для кореляційного аналізу, оскільки показують, у яких

сферах гендерні стереотипи можуть мати потенційний вплив на сексуальну задоволеність жінок.

Таблиця 2.4 – Аналіз впливу соціальних норм на сексуальну поведінку жінок (SSNS)

Твердження	Середнє значення
Суспільство очікує від жінок стриманості в сексуальності.	3.86
Сексуально активних жінок частіше засуджують.	4.00
Від жінок очікують менше сексуальних партнерів.	4.33
Жіноча сексуальність частіше контролюється родиною/оточенням.	3.52
Жінка повинна приховувати ініціативу в сексі.	1.67
Суспільство оцінює жіночу сексуальність суворіше, ніж чоловічу.	4.48
Жінку частіше вважають “легковажною” за ті самі дії, що й чоловіка.	4.62
Суспільні норми забороняють жінкам вільно висловлювати бажання.	3.67
Жінка ризикує отримати осуд, якщо демонструє сексуальну впевненість.	3.86
Жінка частіше відчуває тиск “бути правильною”.	4.14
Навіть у стосунках жінка не завжди може озвучувати свої потреби.	3.14
Суспільство диктує “правильні” сценарії сексуальної поведінки жінки.	3.71
Жінка може відчувати сором через власне сексуальне бажання.	2.95
Очікується, що жінка буде “менш досвідченою”.	3.38
Страх осуду може знижувати жіноче сексуальне задоволення.	3.67

Для більш глибокого розуміння впливу соціальних норм на сексуальну поведінку жінок було здійснено додатковий аналіз структури шкали SSNS. Окремі твердження у цій методиці описують різні типи соціального тиску,

тому узагальнений аналіз потребує групування пунктів у смислові блоки. Це дозволяє визначити, які саме форми соціального контролю та соціальних санкцій є найбільш значущими для респонденток і мають потенційний вплив на рівень їх сексуальної свободи та задоволення. На основі змістового аналізу твердження SSNS було розподілено на чотири основні групи, для кожної з яких розраховано середнє значення.

1. Стриманість та контроль за жіночою сексуальністю

- Суспільство очікує від жінок стриманості в сексуальності – 3.86

- Від жінок очікують менше сексуальних партнерів – 4.33

- Жіноча сексуальність частіше контролюється родиною/оточенням – 3.52

- Жінка повинна приховувати ініціативу в сексі – 1.67

- Очікується, що жінка буде менш досвідченою – 3.38

Середнє блоку: 3.35

2. Подвійні стандарти та соціальні упередження

- Сексуально активних жінок частіше засуджують – 4.00

- Суспільство оцінює жіночу сексуальність суворіше, ніж чоловічу – 4.48

- Жінку частіше вважають "легковажною" за ті самі дії, що й чоловіка – 4.62

- Чоловіки мають менші соціальні обмеження щодо сексу (якщо б це було у SSNS, але в нас це в GRBS; тут не беремо)

- Жінка ризикує отримати осуд, якщо демонструє сексуальну впевненість – 3.86

Середнє блоку: 4.24

3. Соціальні обмеження вираження бажань

- Суспільні норми забороняють жінкам вільно висловлювати бажання – 3.67

- Навіть у стосунках жінка не завжди може озвучувати свої потреби – 3.14

- Жінка може відчувати сором через власне сексуальне бажання – 2.95

Середнє блоку: 3.25

4. Соціальний тиск та внутрішні заборони

- Жінка частіше відчуває тиск “бути правильною” – 4.14

- Суспільство диктує “правильні” сценарії сексуальної поведінки – 3.71

- Страх осуду може знижувати сексуальне задоволення – 3.67

Середнє блоку: 3.84

Для дослідження впливу соціальних норм на сексуальну поведінку жінок було використано методику Sexual Social Norms Scale (SSNS), яка дозволяє оцінити ступінь інтеріоризації жінками суспільних вимог, обмежень і моральних оцінок щодо жіночої сексуальності. Ця методика вимірює не лише те, наскільки респондентки поділяють певні норми, а й те, наскільки сильним є їхнє внутрішнє переживання соціального контролю та можливого осуду з боку оточення. Респондентки оцінювали п’ятнадцять тверджень за п’ятибальною шкалою.

Отримані результати дозволили сформувати детальну картину того, яким чином соціокультурні настанови можуть обмежувати жіночу сексуальність, впливати на її прояв, а також корелювати із загальним рівнем сексуального задоволення.

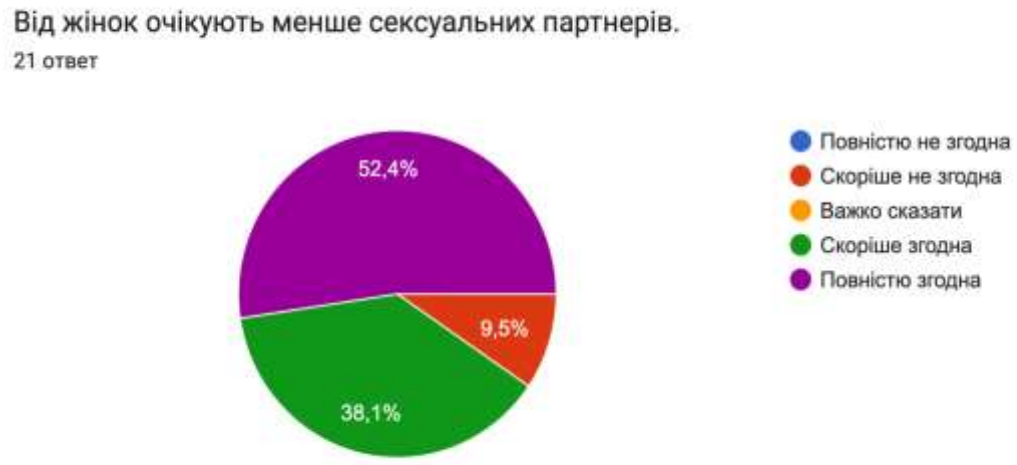


Рисунок 2.5 – Діаграма з опитування по методиці Sexual Social Norms Scale

Насамперед, високі середні значення спостерігаються у твердженнях, які стосуються подвійних сексуальних стандартів. Зокрема, такі твердження, як “Сексуально активних жінок частіше засуджують” (4,00), “Суспільство оцінює жіночу сексуальність суворіше, ніж чоловічу” (4,48), “Жінку частіше вважають “легковажною” за ті самі дії, що й чоловіка” (4,62) та “Від жінок очікують менше сексуальних партнерів” (4,33), демонструють найвищі бали у методиці. Це свідчить про чітке усвідомлення респонденткаами існування гендерної нерівності у сфері сексуальності та збереження в суспільстві тиску на жінку щодо дотримання певних поведінкових “норм”. Жінки вибірки не просто визнають факт подвійних стандартів – вони прямо вказують на їхню системність та масштабність. Це може пояснювати частину суперечностей, виявлених у FSFI, зокрема помірні показники сексуального бажання та оргазму: внутрішня напруга, спричинена страхом соціального осуду, часто знижує сексуальну спонтанність і здатність до повноцінного розслаблення під час сексуальної взаємодії.

Важливим є також виявлення значних показників щодо соціального контролю над жіночою сексуальністю. Твердження “Жіноча сексуальність частіше контролюється родиною/оточенням” (3,52), “Суспільні норми забороняють жінкам вільно висловлювати бажання” (3,67) та “Жінка ризикує отримати осуд, якщо демонструє сексуальну впевненість” (3,86) демонструють, що значна частина респонденток переживає вплив зовнішніх моральних вимог навіть у дорослому віці. Ці твердження не обов'язково відображають підтримку норм, але чітко вказують на їхню присутність у соціальному середовищі респонденток. Такі норми функціонують як елементи соціального нагляду, формуючи у жінки відчуття необхідності “відповідати” певним очікуванням, що може значно впливати на її сексуальну свободу та здатність відкрито комунікувати власні потреби.

Особливу увагу привертають твердження, які описують внутрішню психологічну реакцію на соціальні норми. Твердження “Жінка може відчувати сором через власне сексуальне бажання” (2,95), “Навіть у

стосунках жінка не завжди може озвучувати свої потреби” (3,14) та “Страх осуду може знижувати сексуальне задоволення” (3,67) демонструють, що значна частина респонденток стикається з емоційними труднощами у прояві сексуальності, які безпосередньо впливають на якість їхнього сексуального життя. Ці внутрішні переживання є наслідком соціальних обмежень, котрі зазвичай не проговорюються відкрито, але формуються через виховання, культурні моделі та досвід взаємодії з партнерами чи родинним колом.

Окремі твердження зачіпають питання очікуваної пасивності жінки у сексуальній взаємодії. Наприклад, твердження “Жінка повинна приховувати ініціативу в сексі” отримало одне з найнижчих середніх значень (1,67), що демонструє, що респондентки не погоджуються з необхідністю сексуальної пасивності жінки. Проте важливо враховувати, що низький бал у цьому пункті не означає відсутності впливу норми – навпаки, це може свідчити про протиріччя між особистими переконаннями та соціальним досвідом. Такі суперечності часто створюють напруження у процесі сексуальної взаємодії, коли жінка хоче проявляти ініціативу, але водночас відчуває внутрішню тривогу щодо можливого оцінювання з боку партнера чи соціуму.

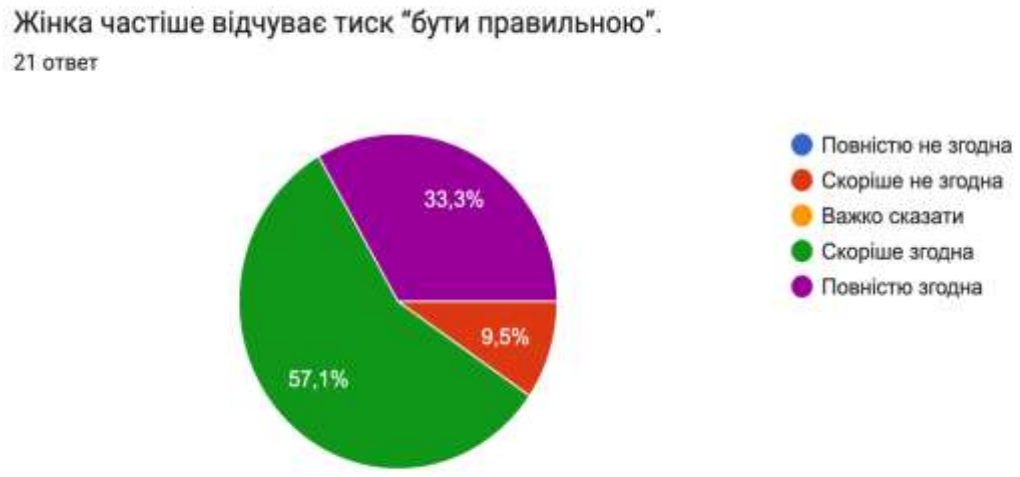


Рисунок 2.6 – Діаграма з опитування по методиці Sexual Social Norms Scale

Інший тематичний блок методики стосується уявлень про те, що жінка повинна відповідати певному “правильному” сценарію поведінки. Середні

значення тверджень “Жінка частіше відчуває тиск “бути правильною”” (4,14) та “Суспільство диктує “правильні” сценарії сексуальної поведінки жінки” (3,71) свідчать про те, що жінки гостро переживають наявність норм, які регламентують їхню сексуальність. Йдеться про широкий спектр вимог – від моральних уявлень про “скромність” до очікування від жінки відповідності певному ідеалу поведінки. Такий тиск може проявлятися як у міжособистісних стосунках, так і у внутрішньому самооцінювальному діалозі, прямо впливаючи на емоційну свободу у сфері сексуальності.

В цілому результати методики SSNS показують, що жінки вибірки перебувають у складному полі соціального впливу. З одного боку, вони не підтримують традиційних норм сексуальної пасивності жінки або заборони на прояв бажань – про це свідчать низькі значення у відповідних твердженнях. З іншого боку, вони гостро усвідомлюють, що в суспільстві такі норми все ще домінують і чинять на них істотний вплив. Таким чином, респондентки демонструють амбівалентну позицію: вони прагнуть сексуальної автономії, але живуть у соціальному середовищі, яке її обмежує.

Такі результати створюють важливе підґрунтя для розуміння зв’язку між соціальними нормами та сексуальним задоволенням. Як свідчать дані FSFI та кореляційного аналізу, жінки, які сильніше відчувають соціальний тиск і очікування щодо власної сексуальності, частіше демонструють нижчий рівень сексуального задоволення. У цьому контексті SSNS дозволяє пояснити механізми впливу: соціальний контроль формує сором, тривожність, внутрішні заборони та страх оцінювання, які блокують ресурси сексуальної самореалізації. У поєднанні з гендерними стереотипами (GRBS) соціальні норми SSNS створюють потужну систему регуляції сексуальної поведінки, яка не дозволяє жінці вільно переживати і проявляти власну сексуальність.

Отже, методика SSNS надала всебічні дані, які дозволяють зрозуміти, як саме соціальні норми впливають на сексуальне життя жінок: через обмеження поведінки, формування внутрішніх установок, конструювання страху осуду та підтримку подвійних стандартів. Ці дані стали ключовими

для інтерпретації результатів FSFI та GRBS, а також для узагальнення усього дослідження в контексті соціальних впливів на жіноче сексуальне задоволення.

2.3. Особливості взаємозв'язку між соціальними нормами, гендерними стереотипами та сексуальним задоволенням

Таблиця 2.5 – Кореляції між загальними балами FSFI, GRBS та SSNS

	FSFI	GRBS	SSNS
FSFI	1.00	-0.21	-0.20
GRBS	-0.21	1.00	0.10
SSNS	-0.20	0.10	1.00

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем сексуального задоволення жінок, інтеріоризацією гендерних стереотипів та впливом соціальних норм щодо жіночої сексуальності було здійснено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Для цього за кожною методикою було обчислено інтегральні показники: загальний бал сексуального функціонування за шкалою FSFI, сумарний рівень гендерної стереотипізації за GRBS та загальний індекс нормативності щодо жіночої сексуальності за SSNS. Далі було розраховано кореляційні коефіцієнти між цими трьома інтегральними показниками.

Отримані результати засвідчили наявність слабкого, але послідовного негативного зв'язку між загальним рівнем сексуального задоволення (FSFI) та рівнем гендерних стереотипів (GRBS): $r \approx -0{,}21$. Це означає, що зі зростанням підтримки традиційних гендерних уявлень спостерігається тенденція до зниження сексуального задоволення жінок. Хоча сила зв'язку є невисокою, напрямок кореляції узгоджується з теоретичними уявленнями

про те, що жорстко фіксовані гендерні ролі обмежують прояв сексуальної автономії, ініціативності та відкритості у стосунках, що врешті-решт може негативно позначатися на суб'єктивному відчутті задоволеності сексуальним життям.

Аналогічну тенденцію було виявлено у взаємозв'язку між загальним балом FSFI та інтегральним показником соціальних норм за шкалою SSNS: $r \approx -0{,}20$. Це свідчить про те, що чим більше жінка поділяє уявлення про жорсткі, обмежувальні соціальні норми щодо жіночої сексуальності, тим нижчим загалом є рівень її сексуального задоволення. Ідеться не лише про безпосередні поведінкові обмеження, а й про внутрішні заборони, сором, страх осуду, які можуть блокувати прояв бажання, ініціативності та емоційної розкутності в інтимній сфері. У сукупності ці чинники сприяють формуванню більш стриманого, контрольованого типу сексуальної поведінки, що зменшує можливість повноцінного переживання задоволення.

Взаємозв'язок між рівнем гендерних стереотипів (GRBS) та соціальними нормами щодо сексуальності (SSNS) виявився слабким позитивним: $r \approx 0{,}10$. Це означає, що у респонденток, які в більшому ступені підтримують традиційні гендерні уявлення, дещо частіше спостерігається й вищий рівень прийняття соціальних норм, що обмежують жіночу сексуальність, однак сила цього зв'язку є невисокою. Такий результат може свідчити про те, що хоча гендерні стереотипи та соціальні норми взаємопов'язані, вони не є тотожними конструкціями. Гендерні стереотипи переважно описують уявлення про "правильні" ролі жінок і чоловіків у сім'ї, стосунках та професійній сфері, тоді як SSNS відображає більш специфічний пласт норм, пов'язаних саме з сексуальною поведінкою та сексуальним досвідом жінки.

Більш детальний аналіз взаємозв'язку між окремими показниками FSFI та сумарними балами за GRBS показав, що найтісніше зростання гендерної стереотипізації пов'язане зі зниженням задоволеності збудженням та оргазмічною відповіддю. Зокрема, вищі значення за шкалою GRBS

асоціювалися зі зниженням суб’єктивної задоволеності сексуальним збудженням, частотою та легкістю досягнення оргазму, а також загальною задоволеністю здатністю досягати оргазму. Це може свідчити про те, що жінки з більш традиційними уявленнями про гендерні ролі частіше відчувають труднощі у сфері сексуальної реалізації, що пов’язано з меншою схильністю до ініціативності, орієнтацією на потреби партнера та схильністю приглушувати власні бажання.

У взаємозв’язках між окремими показниками FSFI та загальним індексом SSNS простежується подібна тенденція, хоча сила зв’язків також є невисокою. Зокрема, вищий рівень інтеріоризації соціальних норм, що обмежують жіночу сексуальність, пов’язаний із тенденцією до нижчої загальної задоволеності сексуальним життям, меншої вираженості позитивних переживань від сексуальної активності та емоційного комфорту. Це може бути пов’язано з тим, що жінки, які сильніше бояться осуду чи вважають, що “правильна” жінка має бути стриманою, частіше відчувають внутрішню напругу, сором або провину за власні сексуальні бажання, що безпосередньо знижує рівень суб’єктивного задоволення.

Важливо зазначити, що величина отриманих кореляційних коефіцієнтів перебуває у межах слабких зв’язків. Це частково може бути зумовлено відносно невеликою чисельністю вибірки (21 респондентка), що обмежує статистичну потужність аналізу та зменшує ймовірність виявлення сильніших асоціацій на рівні значущості. Водночас навіть на рівні тенденцій результати демонструють послідовну картину: за зростанням жорсткості соціальних і гендерних норм спостерігається тенденція до зниження сексуального задоволення жінок.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що сексуальне задоволення жінок не є ізольованою індивідуальною характеристикою, а тісно пов’язане з ширшим соціокультурним контекстом. Гендерні стереотипи та соціальні норми виконують роль своєрідних “рамок”, у межах яких жінка будує уявлення про

допустимість, “правильність” та безпечність власної сексуальної активності. Чим більш жорсткими є ці рамки, тим більшою є ймовірність того, що жінка відчуватиме обмеження у прояві сексуальності, менше дозволятиме собі ініціативу, експериментування та відкриту комунікацію з партнером щодо своїх потреб. Це, у свою чергу, відображається на якості її сексуального досвіду та рівні задоволеності.

Таким чином, навіть за відносно невисоких значень кореляційних коефіцієнтів отримані дані підтримують робочу гіпотезу дослідження про те, що соціальні норми та гендерні стереотипи мають тенденцію до негативного впливу на сексуальне задоволення жінок. Це свідчить про доцільність подальших, більш масштабних досліджень у цьому напрямі, а також підкреслює важливість психоосвітньої роботи, спрямованої на зниження впливу обмежувальних стереотипів та розвиток сексуальної автономії жінок.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати дозволяють побачити досить цілісну картину того, як соціальні норми та гендерні стереотипи пов’язані з жіночим сексуальним задоволенням. Попри відносно невелику чисельність вибірки (21 жінка), дані трьох методик (FSFI, GRBS, SSNS) демонструють внутрішньо узгоджену логіку і відображають характерні тенденції, притаманні сучасному соціокультурному контексту.

По-перше, результати оцінки сексуального функціонування за методикою FSFI свідчать про те, що сексуальне життя респонденток не можна охарактеризувати як дисфункційне чи однозначно проблемне. Фізіологічні показники (зокрема пов’язані з лубрикацією та відсутністю болю під час сексу) перебувають на досить сприятливому рівні: середні значення за шкалами, що стосуються природної вагінальної лубрикації, легкості її досягнення та збереження протягом сексуальної активності, є вищими за середні. Низькі середні значення больових показників також свідчать про те, що біль не є систематичним бар’єром для сексуальної активності більшості жінок вибірки. Високі середні оцінки емоційного комфорту, приємності сексуальної взаємодії та, особливо, відчуття

впевненості під час сексу, вказують на те, що значна частина респонденток загалом почувається прийнятно і безпечно у сексуальній сфері.

Водночас результати FSFI демонструють наявність певних “вузьких місць” у структурі сексуального функціонування жінок. Бажання та оргазмічна відповідь виявляються чутливими зонами: показники сексуального бажання (частота і сила) перебувають на межі помірного рівня, а показники, пов’язані з досягненням і задоволенням оргазмом, є середніми, але не високими. Це створює загальне враження про те, що сексуальне життя респонденток є радше «задовільним», ніж повною мірою реалізованим. Суб’єктивна загальна оцінка сексуального життя (3,16 бала) підтверджує цю тенденцію: жінки не відчувають вираженої незадоволеності, однак їхній потенціал для глибшого сексуального задоволення не реалізується повністю.

По-друге, результати методики GRBS (Gender Role Beliefs Scale) показують, що гендерні переконання респонденток мають суперечливий, амбівалентний характер. З одного боку, жінки не підтримують значну частину жорстких традиційних стереотипів, особливо щодо пасивності жінки у сексуальній сфері та безумовної необхідності її підпорядкування партнеру в інтимних питаннях. Низькі середні значення тверджень про те, що жінка має уникати ініціативи, погоджуватися з партнером у сексуальних аспектах чи не говорити відкрито про свої бажання, свідчать про критичне ставлення до подібних норм.

З іншого боку, помірний рівень підтримки ідей про пріоритет сім’ї над кар’єрою, розподіл домашніх обов’язків, а також високі показники згоди з твердженнями про те, що чоловік має бути “головним годувальником” і “сильним та стриманим”, вказують на збереження традиційної моделі маскулінності та сімейної ролі чоловіка. Така суперечність може свідчити про те, що респондентки перебувають у процесі поступового перегляду усталених гендерних сценаріїв: вони схильні підтримувати ідеї професійної та особистої рівності, але водночас у певних сферах (зокрема сімейно-побутовій) все ще частково орієнтуються на традиційні норми.

Особливо значущими виявилися твердження, що стосуються подвійних стандартів щодо сексуальності. Дуже високі середні показники згоди з твердженнями про частіше засудження сексуально активних жінок, суворішу оцінку жіночої сексуальності порівняно з чоловічою та менші обмеження для чоловіків у сфері сексу, свідчать про чітке усвідомлення респондентками структурної гендерної нерівності. Важливо підкреслити, що ці твердження радше описують соціальну реальність, ніж особисті переконання, і демонструють, наскільки сильно жінки відчувають присутність подвійних стандартів у своєму життєвому досвіді.

По-третє, результати методики SSNS (Sexual Social Norms Scale) деталізують, як саме соціальні норми впливають на переживання та поведінку жінок у сексуальній сфері. Високі середні значення за твердженнями про очікування стриманості від жінок, меншу прийнятність великої кількості сексуальних партнерів, суворіше оцінювання жіночої сексуальності та схильність суспільства вважати жінку “легковажною” за ті самі дії, що й чоловіка, відображають атмосферу підвищеного морального контролю над жіночою сексуальністю. При цьому респондентки також визнають, що суспільство диктує “правильні” сценарії сексуальної поведінки, а жінки частіше відчувають тиск “бути правильною”.

Ці соціальні норми не залишаються суто зовнішнім фоном, а виявляють себе у внутрішніх переживаннях респонденток. Середні значення за твердженнями про сором через власне сексуальне бажання, труднощі у відкритому озвучуванні сексуальних потреб навіть у стосунках, а також вплив страху осуду на сексуальне задоволення, свідчать про те, що значна частина жінок стикається з психологічними обмеженнями, які опосередковано знижують якість їхнього сексуального життя. У цьому сенсі SSNS демонструє механізми дії соціального тиску: подвійні стандарти та норми “правильності” трансформуються у почуття сорому, тривожність, самокритику та схильність стримувати власну сексуальну активність.

Кореляційний аналіз, хоч і засвідчив лише слабкі статистичні зв’язки, підтвердив загальну тенденцію до негативного взаємозв’язку між сексуальним задоволенням (FSFI) та як рівнем гендерної стереотипізації (GRBS), так і ступенем інтеріоризації обмежувальних соціальних норм (SSNS). Негативні коефіцієнти кореляції між інтегральним балом FSFI та загальними показниками GRBS і SSNS означають, що за умови посилення традиційних гендерних переконань і жорсткого сприйняття соціальних вимог до жіночої сексуальності рівень сексуального задоволення має тенденцію знижуватись. Хоча сила цих зв’язків є невисокою, що частково пояснюється невеликою вибіркою, важливим є сам напрямок асоціацій, який узгоджується з логікою теоретичних моделей.

Узагальнюючи всі дані разом, можна сформулювати таку інтегральну інтерпретацію: респондентки живуть у соціальному контексті, де з одного боку, посилюються ідеї рівноправності, сексуальної автономії та права жінки на відкритий прояв власних бажань, а з іншого – зберігається сильний вплив традиційних гендерних сценаріїв і подвійних стандартів. Ця амбівалентність проявляється у структурі отриманих результатів: жінки не поділяють частини стереотипних уявлень, проте визнають, що суспільство продовжує оцінювати жіночу сексуальність суворіше, ніж чоловічу, і часто засуджує її активність.

Під впливом таких суперечливих норм формуються внутрішні конфлікти, які прямо не завжди усвідомлюються, але проявляються у сфері сексуального функціонування. З одного боку, респондентки відчувають відносно високий рівень емоційного комфорту та впевненості у сексуальній взаємодії, а біль не є домінантним фактором, який ускладнює сексуальне життя. З іншого боку, помірні показники сексуального бажання, оргазму та загальної сексуальної задоволеності свідчать про те, що потенціал для повнішої реалізації сексуальності не досягається. Внутрішні заборони, страх осуду, засвоєні очікування “бути правильною” можуть блокувати спонтанність, експресивність та відкритість у прояві сексуальних потреб, навіть якщо жінка раціонально не підтримує застарілі норми.

Отже, результати дослідження підтверджують вихідну гіпотезу про те, що соціальні норми та гендерні стереотипи пов’язані зі зниженням рівня сексуального задоволення жінок. Цей вплив не є прямим чи одномірним: він опосередковується системою внутрішніх переживань, самооцінки, відчуття дозволеності або забороненості певних форм сексуальної поведінки. Гендерні стереотипи, пов’язані з роллю чоловіка і жінки у сім’ї, професійній сфері та стосунках, у поєднанні з соціальними нормами щодо стриманості, скромності та уникнення активності, формують для жінки звужений простір допустимих сексуальних сценаріїв.

У перспективі отримані результати підкреслюють важливість подальших досліджень впливу соціальних норм та гендерних стереотипів на жіночу сексуальність, а також актуальність психоосвітніх програм, спрямованих на зниження внутрішнього сорому, подолання подвійних стандартів та підтримку сексуальної автономії жінок. Зняття надмірного соціального тиску, розвиток культури відкритої і поважної сексуальної комунікації, а також критичне осмислення традиційних ролей можуть стати важливими умовами підвищення рівня сексуального задоволення та загального психологічного благополуччя жінок.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, спрямоване на аналіз впливу соціальних норм та гендерних стереотипів на рівень сексуального задоволення жінок, дало змогу комплексно розглянути, яким чином соціокультурні чинники формують сексуальну поведінку, емоційні переживання та якість інтимного життя жінок. Отримані результати трьох методик (FSFI, GRBS, SSNS), а також їхній кореляційний аналіз дозволили реконструювати цілісну картину взаємозв'язків між соціальними очікуваннями, гендерними уявленнями та індивідуальним сексуальним досвідом жінок.

Першою важливою групою висновків є дані про особливості сексуального функціонування жінок вибірки. Отримані результати за методикою FSFI свідчать про загалом сприятливий фізіологічний стан сексуальної сфери респонденток: більшість жінок не стикаються з систематичним больовим синдромом під час сексу, демонструють стабільну здатність до природної лубрикації, а також достатньо високі показники емоційного комфорту та впевненості у взаємодії з партнером. Це формує комплекс позитивних передумов для якісного сексуального життя.

Разом із тим значна кількість показників сексуального бажання та оргазмічної відповіді засвідчила наявність певних труднощів: рівень спонтанного сексуального бажання є помірним, а досягнення оргазму у частини жінок не є регулярним або повністю задовольняє. У сукупності це свідчить про те, що сексуальне життя жінок вибірки не є дисфункційним, проте містить певні бар'єри, які знижують потенційний рівень задоволеності.

Друга частина висновків стосується аналізу гендерних стереотипів за методикою GRBS. Дані засвідчили неоднорідність і суперечливість гендерних переконань жінок. Респондентки не підтримують жорстких та застарілих норм, пов'язаних із сексуальною пасивністю жінки, забороною проявляти ініціативу чи необхідністю погоджуватися з партнером у всіх

інтимних питаннях. Водночас зберігається часткова підтримка традиційної моделі сімейних ролей, у якій чоловік розглядається як головний годувальник та лідер, а жіноча роль асоціюється з емоційністю, турботою про дім та пріоритетністю сім'ї над кар'єрою.

Такі результати демонструють амбівалентність гендерних переконань жінок, у яких сучасні ідеї рівності співіснують із залишками патріархальних уявлень. Ця амбівалентність може створювати внутрішні суперечності, що проявляються у сфері сексуальної поведінки: жінка може прагнути автономії та відкритого прояву власних бажань, але водночас несвідомо відчувати тиск стереотипів та «правильних» гендерних сценаріїв.

Третьою важливою групою висновків є результати SSNS, які дають змогу глибше зрозуміти вплив соціальних норм на сексуальність жінок. Дані показали, що респондентки гостро усвідомлюють наявність подвійних стандартів у суспільстві: суворішу оцінку жіночої сексуальної поведінки порівняно з чоловічою, частіший осуд сексуально активних жінок, соціально приписувану необхідність стриманості, скромності та "правильності". Також виявлено, що ці соціальні норми відображаються у внутрішньому досвіді жінок: частина респонденток визнає сором, страх оцінювання або труднощі у відкритому висловленні сексуальних потреб навіть у близьких стосунках.

Отже, соціальні норми не просто існують як зовнішній чинник – вони трансформуються у внутрішні установки, які можуть значною мірою впливати на сексуальну активність та емоційний комфорт жінок.

Четверта група висновків стосується результатів кореляційного аналізу. Хоча статистичні зв'язки між показниками FSFI, GRBS та SSNS виявилися слабкими, важливим є напрямок кореляцій: підвищення рівня гендерних стереотипів і жорсткості соціальних норм має тенденцію супроводжуватися зниженням сексуального задоволення. Це означає, що навіть за умов фізіологічного благополуччя та позитивного емоційного фону соціальні обмеження можуть пригнічувати сексуальну спонтанність, знижувати інтенсивність переживань задоволення та формувати внутрішні бар'єри у самовираженні.

Такий результат узгоджується з сучасними теоретичними моделями сексуальності, які підкреслюють, що сексуальна задоволеність є не лише фізіологічним, а й соціально-психологічним феноменом. Відчуття дозволеності, свободи, прийнятності власної сексуальності та можливість комунікувати бажання без страху осуду є ключовими умовами для повноцінного сексуального задоволення.

Узагальнюючи всі результати дослідження, можна зробити такі інтегральні висновки:

По-перше, сексуальність жінки формується під впливом складної системи соціальних норм, гендерних ролей та особистого досвіду. Традиційні гендерні стереотипи, навіть у їх сучасно пом'якшеній формі, продовжують чинити вплив на сексуальну сферу, зокрема на бажання, ініціативність та здатність до емоційної відкритості.

По-друге, соціальні норми, які регламентують жіночу сексуальність, створюють систему зовнішніх та внутрішніх обмежень, що можуть знижувати рівень сексуального задоволення навіть тоді, коли фізіологічних труднощів немає. Подвійні стандарти, сором, страх осуду, тиск «правильності» та очікування стриманості можуть формувати психологічні бар'єри, що негативно впливають на сексуальну самореалізацію.

По-третє, жінки сьогодні перебувають у перехідній стадії між традиційною моделлю сексуальності та сучасною моделлю сексуальної автономії. Це виявляється в амбівалентності їхніх переконань: вони прагнуть особистої свободи та відкритого прояву сексуальності, але одночасно відчувають соціальний контроль і культурний тиск.

По-четверте, сексуальне задоволення є соціально опосередкованим феноменом. Воно залежить не лише від фізичних або міжособистісних чинників, а значною мірою – від загальної культурної атмосфери, ступеня гендерної рівності, рівня сексуальної просвіти та можливості жінки бути собою без страху осуду.

По-п’яте, отримані результати мають практичне значення. Вони підкреслюють важливість:

- просвіти у сфері сексуальності;
- поширення інформації про норми здорового сексуального життя;
- подолання культурних стереотипів щодо жіночої сексуальності;
- підтримки відкритої комунікації в парі;
- розвитку психологічної гнучкості та сексуальної автономії.

Результати можуть бути використані у психоосвітніх програмах, у роботі психологів, психотерапевтів, сексологів, а також у дослідженнях, спрямованих на вивчення впливу соціальних конструкцій на жіночу сексуальність.

У підсумку, дослідження підтверджує гіпотезу про те, що соціальні норми та гендерні стереотипи мають тенденцію до негативного впливу на сексуальне задоволення жінок. Їхній вплив реалізується через систему внутрішніх психологічних бар’єрів, культурних очікувань та емоційних переживань, які звужують простір сексуальної свободи й заважають повноцінному розкриттю сексуального потенціалу жінки. Подальші дослідження можуть поглибити розуміння цих механізмів, а практичні інтервенції – сприяти підвищенню рівня сексуального благополуччя серед жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Berezovska O. Gender, Sexual Norms and Intimacy in Post-Soviet Societies. Warsaw : Central European Press, 2021. 257 p.

2. Cash T. F. Body Image and Female Sexuality. New York : Guilford Press, 2011. 384 p.

3. Gagnon J. H., Simon W. Sexual Conduct: The Social Sources of Human Sexuality. Chicago : University of Chicago Press, 2005. 338 p.

4. Kerr J., Holden C. Gender Role Beliefs Scale Manual. New York : Springer, 2006. 142 p.

5. Kravets I. Sexual Scripts among Ukrainian Women: Socio-cultural Determinants. *European Journal of Gender Studies*. 2020. Vol. 8(3). P. 114–128.

6. Laurence L. Media, femininity and body norms. London : SAGE, 2015. 278 p.

7. Rosen R. C. The psychology of female sexual response. London : Routledge, 2008. 260 p.

8. Rosen R., Brown C., Heiman J. Female Sexual Function Index: Clinical validation. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2000. Vol. 26. P. 23–38.

9. Smith A. Social Norms in Sexual Behavior Research. Oxford : Oxford University Press, 2016. 290 p.

10. Андрусів У. Вплив медіа на формування сексуальних норм у підлітків. *Педагогічна освіта*. 2022. №3. С. 129–138.

11. Бассон К. Психологічні моделі жіночої сексуальності : монографія. Торонто : Women’s Health Press, 2010. 312 с.

12. Бем С. Гендерна схема: психологічні засади формування статеворольової поведінки. Київ : Основи, 2012. 270 с.

13. Гідденс Е. Трансформація інтимности: сексуальність, любов і еротизм у сучасних суспільствах. Київ : Лібра, 2011. 320 с.

14. Говорун Т. В. Гендерні стереотипи як продукт соціалізації. *Психологічний журнал*. 2014. №3. С. 39–48.

15. Говорун Т. В. Гендерні уявлення в сучасному суспільстві: психологічний аспект. Київ : Інститут соціальної психології, 2015. 212 с.

16. Грись А. Сексуальність і тілесність у сучасній українській культурі. Острог : НаУОА, 2019. 188 с.

17. Даниленко С. В. Подвійні стандарти у сфері сексуальності: соціологічні виміри. *Соціологічний огляд*. 2021. №1. С. 54–66.

18. Зіммель Г. Дослідження інтимності та соціальних форм. Київ : Дух і Літера, 2011. 254 с.

19. Кеш Т. Психологія тілесності та самосприйняття. Київ : Психе, 2017. 264 с.

20. Клименко І. П. Соціальні уявлення про сексуальність жінки. Одеса : Астропринт, 2018. 210 с.

21. Коваленко О. Л. Гендерні ролі та соціальні очікування: соціально-психологічний аналіз. Харків : Право, 2014. 178 с

22. Козловська Т. Сексуальна автономія жінки: соціально-психологічні аспекти. Тернопіль : Астон, 2020. 180 с.

23. Коломієць О. С. Гендерні стереотипи в українському соціумі. Київ : НаУКМА, 2017. 188 с.

24. Костенко О., Ладенко Н. Гендерні установки та сексуальна поведінка молоді. *Науковий журнал Міжнародного гуманітарного університету*. 2020. №41. С. 77–83.

25. Лорбер Дж. Гендер і суспільство: соціальна конструкція жіночности. Харків : Гендерний центр, 2015. 220 с.

26. Марченко Ю. І. Соціальний контроль у сучасному суспільстві. Львів : ЛНУ ім. Франка, 2016. 198 с.

27. Медвідь О. В. Психосоматичні аспекти сексуальної функції жінок. Львів : Світ, 2020. 176 с.

28. Мельник Т. Гендерна демократія та статеві ролі в сучасній Україні. Київ : Факт, 2014. 270 с.

29. Мельничук І. М. Соціокультурні чинники формування жіночої сексуальності в Україні. *Науковий вісник ХНУ*. 2021. №2. С. 112–121.

30. Міщенко Н. Ф. Гендерні стереотипи в українських медіа. Київ : Видавництво НПУ ім. М. Драгоманова, 2016. 224 с.

31. Мурашова Н. Сексуальні норми та їх трансформація у пострадянському суспільстві. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2017. №4. С. 43–52.

32. Онуфрієнко Г. Гендерні ролі та сексуальні очікування в українських сім'ях. *Сімейна психологія*. 2019. №2. С. 65–76.

33. Павленко Ю. Фізіологічні основи сексуального здоров'я жінок. Київ : Медкнига, 2019. 212 с.

34. Петренко А. Жіноча тілесність і сором: соціокультурні механізми формування. *Психологія і суспільство*. 2021. №4. С. 90–102.

35. Романенко О. Вплив суспільних норм на сексуальну поведінку жінок: український контекст. *Гуманітарний вісник*. 2020. №5. С. 103–115.

36. Семенова І. Сексуальна культура українського суспільства: традиції та трансформації. Харків : Основа, 2017. 206 с.

37. Сидоренко Г. М. Соціальні норми: структура, функції та механізми впливу. Київ : Соціальна думка, 2013. 240 с.

38. Сініцина М. О. Соціальні санкції як механізм регуляції сексуальної поведінки. *Соціальна психологія*. 2020. №2. С. 84–92.

39. Титаренко Т. М. Психологія жіночої ідентичності: культурний контекст. Київ : Либідь, 2015. 232 с.

40. Фуко М. Історія сексуальності. Київ : Юніверс, 2012. 296 с.

41. Хаврук Н. В. Сексуальна соціалізація молоді: соціально-психологічний аналіз. Львів : СПОЛОМ, 2019. 196 с.

42. Шевченко З. О. Гендер і сексуальність у сучасному українському суспільстві. Київ : КНЕУ, 2018. 248 с.

43. Ярош О. О., Говорун Т. В. Гендерні аспекти сексуального виховання молоді. *Психологія і суспільство*. 2020. №3. С. 84–95.

ДОДАТКИ

Додаток А
Анкета респондентки

Дане опитування проводиться з метою вивчення особливостей сексуальної поведінки, сексуального досвіду та соціокультурних чинників, що впливають на сексуальне задоволення жінок.

Опитування є анонімним, результати використовуються виключно в науково-дослідницьких цілях.

Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання:

1. Ваша стать:
 ○ Жіноча
 ○ Інше (вказати) _____
2. Ваш вік:
 ○ 24–27
 ○ 28–32
 ○ 33–36
 ○ 37–40
3. Ваш сімейний стан:
 ○ Неодружена / незаміжня
 ○ У стосунках
 ○ Одружена
 ○ Розлучена
 ○ Інше (вказати) _____
4. Тип стосунків на момент опитування:
 ○ Є постійний партнер
 ○ Немає постійного партнера
 ○ Інше _____
5. Освіта:

○ Середня

○ Середня спеціальна

○ Неповна вища

○ Вища

○ Інше _____

6. Чи маєте ви дітей?

○ Так

○ Ні

7. Досвід сексуального життя:

○ Менше 1 року

○ 1–3 роки

○ 3–7 років

○ Більше 7 років

8. Як ви оцінюєте свою сексуальну активність?

○ Низька

○ Помірна

○ Висока

9. Чи маєте ви досвід довготривалих стосунків (понад 1 рік)?

○ Так

○ Ні

10. Чи були у вас труднощі у сексуальній сфері?

○ Так

○ Ні

Якщо «так», коротко опишіть: _____

Додаток Б

Опитувальник жіночої сексуальної функції (Female Sexual Function Index, Rosen et al.)

Інструкція:

Оцініть частоту або інтенсивність описаних нижче відчуттів та переживань за останні 4 тижні.

Будь ласка, оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає ваш досвід.

Формат відповідей:

1 – Дуже низький

2 – Низький

3 – Середній

4 – Високий

5 – Дуже високий

Текст методики:

1) Як часто за останні 4 тижні ви відчували сексуальне бажання?
2) Наскільки сильним було ваше сексуальне бажання?
3) Як часто ви відчували сексуальне збудження під час сексуальної активності?
4) Наскільки легко вам було досягти сексуального збудження?
5) Наскільки задовільним було ваше збудження?
6) Як часто ви відчували природну вагінальну лубрикацію?
7) Наскільки легко вам було досягти достатньої лубрикації?
8) Чи зберігалася лубрикація протягом сексуальної активності?
9) Як часто ви досягали оргазму?
10) Наскільки легко було досягти оргазму?
11) Наскільки ви були задоволені здатністю досягати оргазму?
12) Наскільки приємною була сексуальна активність загалом?
13) Наскільки задоволені ви своєю сексуальною близькістю?
14) Як часто секс був емоційно комфортним для вас?

15) Наскільки впевнено ви почували себе під час сексуальної взаємодії?

16) Як часто ви відчували біль під час сексу?

17) Наскільки сильним був біль під час сексу?

18) Наскільки часто біль заважав сексуальній активності?

19) Наскільки загалом ви задоволені своїм сексуальним життям?

Додаток В

Шкала гендерних стереотипів (GRBS – Gender Role Beliefs Scale)

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із ним.

Використовуйте 7-бальну шкалу:

1 – Абсолютно не згодна

2 – Переважно не згодна

3 – Частково не згодна

4 – Важко відповісти

5 – Частково згодна

6 – Переважно згодна

7 – Абсолютно згодна

Текст методики:

1) Жінки повинні ставити сім’ю вище кар’єри.
2) Чоловіки повинні бути головними годувальниками в сім’ї.
3) Жінці не обов'язково мати високі професійні амбіції.
4) Чоловіки більш природно підходять для керівних посад.
5) Жінки мають бути більш емоційними, ніж чоловіки.
6) Чоловіки повинні приймати ключові рішення в родині.
7) Жінка має піклуватися про домашній побут.
8) Чоловік повинен бути сильним і стриманим.
9) Жінки мають уникати ініціативи у стосунках.
10) Чоловік має більше прав на лідерство в парі.
11) Жінка повинна бути “жіночною” у поведінці.
12) Активність у сексуальному житті більше пасує чоловікам.
13) Жінки повинні бути скромними у питаннях сексуальності.
14) Чоловіки більш сексуально активні за природу.

15) Жінка повинна погоджуватися з партнером у сексуальних питаннях.

16) Чоловік може проявляти ініціативу в сексі частіше, ніж жінка.

17) Не варто, щоб жінка відкрито говорила про свої сексуальні бажання.

18) Жінка має зберігати “чистоту” до серйозних стосунків.

19) Активна сексуальність жінки часто засуджується суспільством.

20) Чоловіки мають менші соціальні обмеження щодо сексу.

Додаток Г

Шкала впливу соціальних норм на сексуальну поведінку жінок (SSNS)

Інструкція:

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із наведеними твердженнями. Використовуйте шкалу від 1 до 5:

1 – Повністю не згодна

2 – Скоріше не згодна

3 – Частково згодна / важко відповісти

4 – Скоріше згодна

5 – Повністю згодна

Текст методики:

1) Суспільство очікує від жінок стриманості в сексуальності.
2) Сексуально активних жінок частіше засуджують.
3) Від жінок очікують менше сексуальних партнерів.
4) Жіноча сексуальність частіше контролюється родиною/оточенням.
5) Жінка повинна приховувати ініціативу в сексі.
6) Суспільство оцінює жіночу сексуальність суворіше, ніж чоловічу.
7) Жінку частіше вважають “легковажною” за ті самі дії, що й чоловіка.
8) Суспільні норми забороняють жінкам вільно висловлювати бажання.
9) Жінка ризикує отримати осуд, якщо демонструє сексуальну впевненість.
10) Жінка частіше відчуває тиск “бути правильною”.
11) Навіть у стосунках жінка не завжди може озвучувати свої потреби.
12) Суспільство диктує “правильні” сценарії сексуальної поведінки жінки.
13) Жінка може відчувати сором через власне сексуальне бажання.
14) Очікується, що жінка буде “менш досвідченою”.
15) Страх осуду може знижувати жіноче сексуальне задоволення.