МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
10 квітня 2025 р.
Частина 1

PROCEEDINGS

of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025
Part 1

Київ 2025 Kyiv

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

* * *

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference

April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)
П 86

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна,* доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 **ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ** : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Частині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

УДК 159.955:159.922.8:159.922.7-053.6:613.88

Малигін Олександр
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ НА РОЗВИТОК ЗДОРОВОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сучасне суспільство стикається з численними викликами, які впливають на сексуальну поведінку молодих людей, серед яких більш ранній початок статевого життя та більша відкритість в обговоренні сексуальних тем, зростаюча роль соціальних мереж у формуванні ставлення та упереджень щодо сексу, а також доступність сексуального контенту через Інтернет та засоби масової інформації. Як наслідок, з'явилися нові проблеми, такі як хибні уявлення про здорові стосунки, сексуальні права та безпеку. Відсутність належної гендерної освіти може призвести до збільшення ризиків розвитку когнітивних викривлень, які значно впливають на розвиток здорової сексуальності в юнацькому віці. Негативні переконання, упередження та узагальнення, властиві когнітивним викривленням, можуть спотворювати уявлення про сексуальність, сприяючи тривожності, страхам та низькій самооцінці. Це, своєю чергою, може призводити до проблем у взаєминах, незадоволеності сексом та, навіть, до ризикованої сексуальної поведінки. Тому, формування реалістичних та позитивних уявлень про сексуальність потребує свідомого подолання когнітивних викривлень та формування здорової сексуальності.

Мета статті – визначити особливості впливу когнітивних викривлень на розвиток здорової сексуальності в юнацькому віці.

В наш час все більше уваги приділяється вивченню когнітивних викривлень та їх впливу на розвиток сексуальності та вільного вираження сексуальної поведінки серед чоловіків і жінок різного віку. Показано, що когнітивні викривлення сприяють поширенню обмежувальних переконань, страхів та різноманітних упереджень, пов'язаних з окремими аспектами сексуальності серед молоді. Тим не менш, розвиток сексуальності, як цілісного комплексу особистісних рис, має важливе значення в структурі формування ідентичності кожної людини. Він охоплює широкий спектр психофізіологічних, біологічних, демографічних, екзистенційних та соціокультурних аспектів життя, формуючи цілісне сприйняття себе. Вона також дає змогу будувати не лише сексуальні, а й інтимні стосунки [1, 2]. Отже, психологи визначають здорову сексуальність як форму інтегрованої соціально-психофізіологічної поведінки людини, яка не зумовлена виключно біологічними потребами. Вона залишається вільною від рольових фіксацій і

характеризується здатністю встановлювати інтимні та близькі стосунки, які можуть як припинятися, так і продовжуватися без примусових дій [3].

Оскільки уявлення про секс, сексуальність, повагу та взаємні кордони в інтимних стосунках формуються з раннього віку, роль сексуальної освіти є вирішальною у формуванні здорової поведінки в майбутньому. Сексуальне виховання та формування здорової сексуальності сприяє емоційному розвитку молодих людей. Юнаки повинні розуміти та поважати свої та чужі почуття, а також встановлювати здорові межі у стосунках. Крім того, необхідно сформувати розуміння, що взаємна згода, емоційна підтримка та повага до інших є фундаментальними принципами здорових сексуальних стосунків [4]. Молодь повинна вміти брати на себе відповідальність за своє здоров'я та гендерну ідентичність, вміти користуватися інструментами, які необхідні для прийняття поінформованих рішень, враховуючи як фізіологічні, так і емоційні аспекти сексуальних стосунків. Знання про контрацепцію, важливість медичних оглядів, вміння встановлювати та підтримувати здорові межі у стосунках можуть знизити ризик імпульсивних рішень, які призводять до негативних наслідків [2, 4].

Серед основних когнітивних викривлень у сексуальній сфері можна виділити такі як чорно-біле мислення, катастрофізація, персоналізація, читання думок, емоційне мислення, надмірне узагальнення, "Я повинен/повинна", ідеалізація сексу, віра в стереотипи, злиття сексуальності та цінності людини.

Чорно-біле мислення – це коли людина вважає, що секс або ідеальний, або жахливий, без інших проміжних варіантів. Так, наприклад, якщо під час інтимного контакту щось пішло не так, це означає, що стосунки "зіпсовані".

Катастрофізація включає в себе переконання, що будь-яка невдача в сексі є катастрофою. Це може проявлятися у страху перед відмовою або невдачею в стосунках. Наприклад, якщо чоловік мав проблему з ерекцією, він думає: "Я ніколи не буду хорошим партнером".

Персоналізація проявляється у сприйманні людиною будь-які труднощі в сексуальному житті як доказ власної неспроможності або недостатньої привабливості.

Читання думок може включати припущення, що партнер негативно оцінює сексуальні здібності, навіть без прямих на то доказів.

Емоційне мислення проявляється тоді, якщо людина відчуває тривогу чи дискомфорт під час сексу, вона може зробити висновок, що секс – це погано або що стосунки їй не підходять.

Надмірне узагальнення: один невдалий сексуальний досвід сприймається як тенденція: "Якщо мені не сподобалося сьогодні, значить, я ніколи не зможу насолоджуватися сексом".

"Я повинен/повинна" (диктаторські установки) можуть викликати почуття провини або невдоволення собою. Наприклад, переконання, що

“справжній чоловік завжди хоче сексу” або “жінка повинна бути ідеальною коханкою”.

Ідеалізація сексу. Уявлення, що секс завжди має бути пристрасним, бездоганним, як у фільмах, без будь-яких незручностей чи непорозумінь.

Віра в стереотипи. Стереотипи призводять до упереджень щодо певних груп людей та можуть впливати на те, як інші сприймають їх у сексуальному контексті. Вони також можуть обмежувати вибір партнерів та впливати на динаміку стосунків, відштовхуючи людей від створення здорових відносин. Наприклад, думка, що чоловіки завжди ініціатори сексу, а жінки пасивні може призводити до конфліктів у парі.

При *злитті сексуальності та цінності л*юдина може вважати, що її сексуальні здібності визначають її особистісну або соціальну цінність: “Якщо я не задовольняю партнера, значить, я нікчемний/а”.

Сексуальна освіта як стратегія соціального управління має важливе значення для виховання свідомої, здорової та відповідальної молоді, що дає їй змогу приймати поінформовані рішення щодо свого сексуального життя, здоров’я та соціальних стосунків.

Отже, когнітивні викривлення, такі як упередження та стереотипи, значно впливають на формування здорової сексуальності в юнацькому віці. Ці когнітивні викривлення можуть призводити до нереалістичних очікувань, страху перед інтимністю, неправильних уявлень про тіло та стосунки, що в свою чергу може впливати на самооцінку та розвиток здорових стосунків в майбутньому. Важливо усвідомлювати наявність таких викликів та сприяти формуванню здорової сексуальності та психічного благополуччя в юнацькому віці.

Список використаних джерел

1. Казанцев В., Малигін О. Вплив здорової сексуальності особистості на інтерпретацію інформації про власне “Я”. *Науковий часопис Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова,* 2024. № 25 (70). С. 25–34. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).03.
2. Malyhin O. P. Cognitive-behaviour alfactors influencing the development of healthy sexual selfregulation inadolescence. Actual Issues of Modern Science. *European Scientific e-Journal.* 2024. Vol. 33. https://doi.org/10.47451/soc2024-09-01/
3. Malyhin O. Psychological features of the sexual profile of modern youth. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 2 (48). С. 1282-1292. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1282-1292.
4. Molotokas A. A., Proskurnia A. S. Sexuality education in Ukraine: current state and prospects for development. *Scientific Bulletin of Kherson State University*. 2024. Issue 1. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-1-1.