

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

ПОТЕНЦІАЛ АРТТЕРАПІЇ У РОЗКРИТТІ ЖІНОЧНОСТІ ТА
СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальність 053 «Психологія»
Катерини КУЛИНИЧ

Науковий керівник
старший викладач кафедри практичної
психології
Андріана ЛЕГКА

Рецензент:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2026 р., протокол №___
завідувачка кафедри практичної психології
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів 2026

Катерина Кулинич. Потенціал арттерапії у розкритті жіночності та сексуальної самосвідомості.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню можливостей арттерапії у розкритті жіночності та сексуальної самосвідомості жінок. У роботі проаналізовано психологічні підходи до розуміння жіночності, сексуальної самосвідомості, тілесного самосприйняття та чинників їх формування. Окрему увагу приділено арттерапії як методу дослідження та розвитку самоприйняття, емоційної сфери й жіночої ідентичності.

Емпіричне дослідження дозволило виявити взаємозв'язок між тілесною самооцінкою, особливостями гендерної ідентичності та сексуальною самосвідомістю. У результаті дослідження встановлено, що позитивне ставлення до власного тіла та вищий рівень фемінності й андрогінності пов'язані з більш гармонійним ставленням до власної сексуальності. Дані арттерапевтичної техніки дали змогу виявити глибинні переживання, пов'язані з прийняттям себе, свободою, емоційною близькістю та самореалізацією. Отримані результати підтверджують ефективність арттерапії у роботі з жіночністю та сексуальною самосвідомістю.

Ключові слова: жіночність, сексуальна самосвідомість, арттерапія, тілесна самооцінка, самоприйняття, гендерна ідентичність, сексуальність, архетипи.

Kateryna Kulynych. The Potential of Art Therapy in the Development of Femininity and Sexual Self-Awareness.

The qualification paper is devoted to the study of the possibilities of art therapy in the development of femininity and women's sexual self-awareness. The paper analyzes psychological approaches to understanding femininity, sexual self-awareness, body perception, and the factors influencing their formation. Particular attention is paid to art therapy as a method for exploring and developing self-acceptance, the emotional sphere, and female identity.

The empirical study made it possible to identify the relationship between body self-esteem, the characteristics of gender identity, and sexual self-awareness. The results showed that a positive attitude toward one's own body and higher levels of femininity and androgyny are associated with a more harmonious attitude toward one's sexuality. The data obtained through the art-therapeutic technique made it possible to identify deep experiences related to self-acceptance, freedom, emotional intimacy, and self-realization. The obtained results confirm the effectiveness of art therapy in working with femininity and sexual self-awareness.

Keywords: femininity, sexual self-awareness, art therapy, body self-esteem, self-acceptance, gender identity, sexuality, archetypes.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Жіночність і сексуальна самосвідомість як психологічні феномени.....	6
1.2. Психологічні чинники формування жіночої ідентичності та ставлення до власної сексуальності.....	11
1.3. Психологічні можливості арттерапії у розвитку жіночності та самосприйняття.....	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ АРТТЕРАПІЇ У РОЗКРИТТІ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ.....	24
2.1. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	29
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку тілесної самооцінки, статево-рольової ідентичності та сексуальної самосвідомості жінок.....	45
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де суспільство невпинно розвивається, питання самопізнання, самоприйняття та формування цілісного образу себе набувають все більшого значення. Для жінки ці процеси тісно пов'язані з усвідомленням власної жіночності та сексуальності, які впливають не лише на самооцінку, але й на якість міжособистісних взаємин і загальне психологічне благополуччя. Однак під впливом соціокультурних норм, закоренілих стереотипів і власного життєвого досвіду ці аспекти можуть набувати конфліктного чи суперечливого характеру, що здатне негативно відбиватися на внутрішньому стані та життєвій гармонії.

У психології жіночність розглядається як сукупність особистісних характеристик, моделей поведінки та форм самосприйняття, які відображають ідентичність жінки в контексті її гендерної приналежності. Сексуальна самосвідомість є органічною частиною цього уявлення про себе. Вона охоплює ставлення до власного тіла, усвідомлення своєї сексуальності та прийняття інтимного досвіду. Ці аспекти формуються впродовж усього життя під впливом виховання, особистісного досвіду та специфіки соціального середовища.

У сучасній психології дедалі ширше застосовуються методи, які впливають не лише на раціональний рівень, а й на емоційні й образні компоненти свідомості. Особливого значення серед них набуває арттерапія як спосіб безпечного самодослідження внутрішнього світу особистості, її переживань і переконань. Завдяки арттерапевтичним технікам можна активно стимулювати самовираження, поглиблювати рефлексію й сприяти прийняттю себе. Це особливо цінно для роботи з такими тонкими і важливими темами, як жіночність і сексуальність.

Незважаючи на зростання інтересу до цієї проблематики, питання можливостей арттерапії у розкритті жіночності та сексуальної самосвідомості потребує подальшого вивчення, зокрема в контексті поєднання кількісних і якісних методів дослідження. Це і зумовлює актуальність обраної теми.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити потенціал арттерапії у розкритті жіночності та сексуальної самосвідомості.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння жіночності та сексуальної самосвідомості.
2. Визначити психологічні чинники формування жіночності та сексуальної самосвідомості.
3. Розкрити можливості арттерапії у роботі з цими аспектами особистості.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей жіночності та сексуальної самосвідомості.
5. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку тілесної самооцінки, статево-рольової ідентичності та сексуальної самосвідомості жінок.

Об'єкт дослідження – жіночність та сексуальна самосвідомість особистості.

Предмет дослідження – потенціал арттерапії у розкритті жіночності та сексуальної самосвідомості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові підходи до вивчення особистості, гендерної ідентичності, жіночності та сексуальної самосвідомості, а також положення арттерапії як методу психологічної допомоги (праці українських та зарубіжних дослідників).

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс **методів**: теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури; емпіричні – психодіагностичні методики (опитувальник маскулінності-фемінності С. Бем, багатовимірний опитувальник сексуальності MSQ-UA, шкала задоволеності тілом BAS-2), а також арттерапевтична техніка «Монолог богині»; методи обробки даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз, елементи контент-аналізу.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні уявлень про особливості жіночності та сексуальної самосвідомості, а також у визначенні можливостей арттерапії у роботі з цими аспектами особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічній практиці, зокрема при розробці та впровадженні арттерапевтичних програм, спрямованих на розвиток жіночності, прийняття власної сексуальності та покращення самоприйняття.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Жіночність і сексуальна самосвідомість як психологічні феномени

У сучасній психологічній науці проблема жіночності та сексуальної самосвідомості розглядається як одна з ключових у контексті дослідження особистості, її самосприйняття та психологічного благополуччя. Актуальність цієї проблематики зумовлена змінами соціокультурного середовища, трансформацією гендерних ролей та зростанням інтересу до внутрішнього світу людини, її переживань, самооцінки та здатності до прийняття себе.

Жіночність як психологічний феномен має складну та багаторівневу природу. Вона не зводиться лише до біологічних ознак або зовнішніх характеристик, а включає систему уявлень, цінностей, установок і моделей поведінки, що формуються у процесі соціалізації. Як зазначає І. Д. Бех, розвиток особистості відбувається у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що безпосередньо впливає на формування її самосвідомості та ідентичності [1].

У психологічних дослідженнях жіночність часто розглядається з точки зору гендерної ідентичності. Гендерна ідентичність визначається як сприйняття людиною власної статі та прийняття нею відповідних соціальних ролей і норм. У цьому контексті жіночність проявляється в поведінці, самосвідомості та міжособистісній взаємодії, слугуючи засобом досягнення гендерної ідентичності.

Сучасне розуміння жіночності підкреслює її соціокультурні обмеження. У різні історичні періоди та культури значення «жіночності» змінювалося. Це вказує на те, що жіночність – це не лише індивідуальна характеристика, а й соціальний конструкт, що знаходиться під впливом суспільства, культури та медіа.

Разом із тим у сучасній психології акцент робиться на індивідуальному вимірі жіночності. Дослідники підкреслюють, що кожна жінка формує власне уявлення про жіночність, яке може відрізнятися від соціальних стереотипів. У цьому контексті важливим є поняття автентичності, тобто здатності бути собою та проявляти свою індивідуальність.

Жіночність можна розглядати як багатокomпонентну структуру. Зокрема, виділяють когнітивний компонент, який включає уявлення про себе як жінку; емоційний компонент, що відображає ставлення до себе та своїх переживань; поведінковий компонент, який проявляється у взаємодії з іншими людьми; а також ціннісно–смысловий компонент, що пов'язаний із життєвими орієнтаціями та установками.

Доцільно також розглядати жіночність не лише як соціально зумовлену характеристику, а і як внутрішній психологічний досвід, який формується через самосприйняття, емоційні переживання та індивідуальні смисли. У цьому контексті жіночність виступає як частина образу «Я», що включає уявлення про власну роль, поведінку, тілесність і взаємодію з іншими. Вона не є статичною, а змінюється залежно від життєвого досвіду, віку, соціального оточення та рівня особистісного розвитку.

Важливим аспектом психологічного розвитку є взаємозв'язок жіночності з процесом самосвідомості. Самосвідомість – це базова здатність особистості до рефлексії, яка передбачає об'єктивну оцінку власних якостей, поведінкових моделей та внутрішніх переживань. У цьому контексті жіночність розглядається як динамічний компонент самовизначення, що спонукає людину до пошуку відповіді на запитання: «Якою я є жінкою?». Варто пам'ятати, що це усвідомлення не є статичним; воно еволюціонує протягом життя, трансформуючись під впливом набутого досвіду та внутрішніх змін

Не менш значущою є емоційна складова переживання жіночності. Вона охоплює ступінь самоприйняття та ставлення до власних рис, а також реакцію на соціальні очікування. Дослідження цього аспекту демонструє, що відчуття гармонії або внутрішнього дискомфорту часто залежить від того, наскільки індивідуальне бачення себе корелює із зовнішніми соціальними стандартами. Розуміння цього механізму є ключовим для формування цілісної та здорової самооцінки.

Окрім цього, жіночність тісно пов'язана із тілесністю. Тіло виступає важливим носієм ідентичності, через який людина сприймає себе та взаємодіє зі світом. Ставлення до власного тіла впливає на впевненість у собі, самооцінку та

рівень задоволеності собою. У цьому контексті жіночність проявляється не лише через зовнішній вигляд, а й через відчуття комфорту у власному тілі, прийняття його особливостей та здатність відчувати зв'язок із ним.

Сексуальна самосвідомість як складова самосвідомості особистості також має глибокий психологічний зміст. Вона включає не лише знання про свою сексуальність, але й емоційне ставлення до неї, систему переконань, установок та досвід взаємодії з іншими. Важливо, що сексуальна самосвідомість формується поступово і проходить певні етапи розвитку, починаючи з дитинства і продовжуючи у дорослому віці.

На різних етапах розвитку людина по-різному осмислює свою сексуальність. У підлітковому віці цей процес часто супроводжується пошуком себе, експериментуванням, формуванням перших уявлень про привабливість, близькість і стосунки. У дорослому віці сексуальна самосвідомість стає більш стабільною, але водночас може змінюватися під впливом досвіду, життєвих подій та міжособистісних відносин.

Важливим компонентом сексуальної самосвідомості є сексуальна ідентичність, яка включає усвідомлення власної сексуальності, прийняття її та здатність інтегрувати її у загальний образ себе. Порушення цього процесу може призводити до внутрішніх конфліктів, невпевненості, тривожності або труднощів у побудові близьких стосунків.

Також варто звернути увагу на взаємозв'язок сексуальної самосвідомості з емоційною сферою. Емоції відіграють важливу роль у формуванні ставлення до себе, свого тіла та інтимної сфери. Позитивний емоційний досвід сприяє формуванню довіри до себе та відкритості, тоді як негативний може формувати страхи, сором або уникнення близькості.

Окремо слід підкреслити роль соціальних очікувань у формуванні як жіночності, так і сексуальної самосвідомості. Суспільство задає певні стандарти, які можуть впливати на самосприйняття людини. У разі невідповідності цим стандартам може виникати відчуття невпевненості або внутрішнього напруження. Водночас сучасні підходи підкреслюють важливість індивідуальності та права кожної людини формувати власне уявлення про себе.

Крім того, важливим є підхід до розуміння жіночності через концепцію андрогінності, запропоновану С. Бем. Згідно з цією концепцією, особистість може поєднувати у собі як традиційно «жіночі», так і «чоловічі» риси, що забезпечує більшу гнучкість поведінки та адаптивність [10]. Такий підхід дозволяє відійти від жорсткого поділу на «жіночі» і «чоловічі» якості та розглядати особистість як цілісну систему.

Паралельно з поняттям жіночності у психології розглядається сексуальна самосвідомість як важливий аспект загальної самосвідомості особистості. Сексуальна самосвідомість охоплює уявлення людини про власну сексуальність, ставлення до свого тіла, емоційні переживання, пов'язані з інтимною сферою, а також поведінкові прояви у цій сфері.

Як зазначає С. Д. Максименко, самосвідомість є складною системою, що включає знання про себе, емоційне ставлення до себе та здатність до саморегуляції [13]. У цьому контексті сексуальна самосвідомість виступає як окрема, але взаємопов'язана підсистема, що відображає ставлення людини до власної сексуальності.

Сексуальна самосвідомість має складну структуру. До її основних компонентів відносять когнітивний (уявлення про свою сексуальність), емоційний (ставлення до себе як сексуальної особистості), поведінковий (прояви у взаємодії з іншими) та тілесний (ставлення до власного тіла). Такий підхід дозволяє розглядати сексуальну самосвідомість як багатовимірний феномен.

Формування сексуальної самосвідомості відбувається протягом усього життя. На ранніх етапах розвитку значну роль відіграє сім'я, зокрема стиль виховання, ставлення батьків до теми сексуальності, рівень відкритості у спілкуванні. У підлітковому віці відбувається активне осмислення власної сексуальності, що супроводжується формуванням установок, цінностей і переконань.

У дорослому віці сексуальна самосвідомість продовжує розвиватися під впливом життєвого досвіду, міжособистісних стосунків та соціального середовища. Важливу роль відіграє досвід близьких стосунків, який може як

сприяти розвитку впевненості та прийняття себе, так і, навпаки, формувати внутрішні бар'єри.

Одним із ключових аспектів сексуальної самосвідомості є образ тіла. Образ тіла визначається як система уявлень людини про власне тіло, його привабливість і відповідність певним стандартам. Як зазначає Т. Кеш, задоволеність тілом є важливим чинником психологічного благополуччя та впливає на самооцінку, поведінку та міжособистісні стосунки [25].

Негативне сприйняття власного тіла може призводити до формування внутрішніх комплексів, зниження самооцінки, виникнення тривожності та уникнення близьких стосунків. У свою чергу, позитивне ставлення до тіла сприяє розвитку впевненості у собі, відкритості та здатності до гармонійної взаємодії з іншими.

Сексуальна самосвідомість також тісно пов'язана із самооцінкою та самоприйняттям. Як підкреслює К. Роджерс, прийняття себе є необхідною умовою психологічного розвитку особистості та її внутрішньої гармонії [28]. У цьому контексті прийняття власної сексуальності виступає як важливий аспект загального самоприйняття.

Суттєвим є також взаємозв'язок між жіночністю та сексуальною самосвідомістю. Жіночість визначає спосіб, у який жінка сприймає себе у гендерному аспекті, тоді як сексуальна самосвідомість відображає її ставлення до власної сексуальності та тілесності. Ці феномени взаємодіють між собою та формують цілісне уявлення особистості про себе.

Гармонійний розвиток жіночності та сексуальної самосвідомості сприяє підвищенню рівня самоприйняття, впевненості у собі, емоційної стабільності та якості міжособистісних стосунків. Натомість їх порушення може призводити до внутрішніх конфліктів, труднощів у самосприйнятті та взаємодії з іншими людьми.

У сучасних умовах особливого значення набуває питання розвитку цих феноменів за допомогою психологічних методів. Зокрема, арттерапія розглядається як ефективний засіб, який дозволяє працювати з внутрішнім світом особистості через образи, символи та творчість. Це створює можливості

для глибшого усвідомлення себе, своїх переживань та прийняття власної жіночності і сексуальності.

Таким чином, жіночність і сексуальна самосвідомість виступають важливими складовими структури особистості, що формуються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Їх дослідження є важливим для розуміння особливостей самосприйняття людини та пошуку ефективних психологічних підходів до розвитку особистості.

1.2. Психологічні чинники формування жіночої ідентичності та ставлення до власної сексуальності

Формування жіночності та сексуальної самосвідомості є складним і тривалим процесом, який відбувається протягом усього життя особистості. Ці феномени не виникають раптово, а поступово формуються під впливом різних чинників – як зовнішніх, так і внутрішніх. Вони відображають не лише те, до якої статі належить людина, а й те, як вона сприймає себе, своє тіло, свої емоції, бажання та взаємини з іншими людьми.

Таким чином жіночність і сексуальна самосвідомість – це не щось «дане», а те, що формується в процесі життя. І на це впливає дуже багато факторів, які між собою переплітаються.

Насамперед, одним з ключових чинників у формуванні особистості є сімейне середовище. Саме в родині дитина вперше отримує досвід взаємодії, відчуття любові, прийняття або навпаки, критику та відчуження. Самосприйняття, базові уявлення про власну цінність і важливість зароджуються саме тут: чи я гідна, чи мене приймають такою, як я є, чи відповідаю я очікуванням. Усе це безпосередньо впливає на подальше ставлення до себе.

Особливу роль у цьому процесі відіграє мама, яка зазвичай виступає першою моделлю жіночності для дівчинки. Спостерігаючи за її поведінкою, емоційними реакціями та ставленням до себе самої, дитина поступово формує уявлення про те, що означає бути жінкою. Коли мати цінує себе, поважає власні межі та ставиться до свого тіла з любов'ю і прийняттям, це створює позитивний приклад для доньки. Однак якщо ж у сім'ї переважають критика, сором чи

неприйняття, цей негативний досвід також відкладає свій відбиток. Не менш значущим є і батьківський вплив, зокрема взаємодія дитини з батьком. Через ці стосунки діти часто засвоюють уявлення про свою цінність та важливість, а також формують певні очікування щодо майбутніх стосунків із чоловіками.

Окремо варто звернути увагу на те, як у сім'ї говорять (або не говорять) про сексуальність. У багатьох сім'ях ця тема залишається закритою або навіть «забороненою». У такому випадку у дитини можуть формуватися установки, що сексуальність – це щось неправильне, соромне або небезпечне. І потім це може проявлятися вже у дорослому віці у вигляді скутості, тривоги або неприйняття себе. Натомість, якщо в сім'ї є відкрите, спокійне ставлення до цієї теми, це допомагає сформувати більш здорове і природне сприйняття себе.

Наступним важливим чинником є соціальне середовище. Людина не живе ізольовано – вона постійно взаємодіє з іншими людьми, навчається, спілкується, спостерігає. Через це формуються уявлення про те, якою має бути жінка. І тут спостерігається певна суперечність: ці уявлення часто суперечливі. З одного боку, жінка має бути ніжною, турботливою, чутливою, а з іншого – сильною, незалежною, успішною. Через це може виникати внутрішній конфлікт: якою мені бути насправді? І цей конфлікт напряду впливає на формування ідентичності.

У сучасному суспільстві соціальні мережі та медіаплатформи чинять надзвичайно потужний вплив на сприйняття себе та взаємодію зі світом. Вони регулярно конструюють та популяризують так звані «ідеальні» образи: бездоганне тіло, гармонійні стосунки, успішне життя. Під впливом цих повідомлень у людини нерідко виникає схильність до порівнянь із цими ідеалізованими стандартами. Проте слід враховувати, що такі образи здебільшого мають мало спільного з реальністю, що може породжувати відчуття власної невідповідності або навіть меншовартості. Особливо яскраво ця проблема проявляється у ставленні до власного тіла. Випадки неприйняття свого тілесного образу можуть суттєво ускладнювати здатність індивіда до прийняття власної сексуальності. Невдоволення власним тілом часто супроводжується почуттям сорому, уникненням інтимності та зниженням впевненості в собі.

Таким чином, ставлення до власного тіла стає важливою складовою формування здорової сексуальної свідомості.

Також слід зазначити, що вплив соціальних стандартів не є прямим, а опосередковується через внутрішні психологічні механізми. Людина не просто сприймає інформацію, а інтерпретує її відповідно до власного досвіду, самооцінки та внутрішніх установок. У результаті одні й ті ж соціальні норми можуть по-різному впливати на різних людей. Наприклад, для однієї жінки вони можуть виступати як мотиваційний фактор, тоді як для іншої – як джерело тривоги та невпевненості.

У цьому контексті важливу роль відіграє рівень критичного мислення та здатність відокремлювати реальні стандарти від нав'язаних. Якщо ця здатність недостатньо розвинена, людина може беззастережно приймати зовнішні вимоги як об'єктивні, що призводить до формування нереалістичних очікувань щодо себе. Це, у свою чергу, впливає на самооцінку, образ тіла та ставлення до власної сексуальності.

Крім зовнішніх факторів, важливу роль відіграють і внутрішні – тобто індивідуально-психологічні особливості. До них належать самооцінка, рівень тривожності, емоційна стабільність, здатність розуміти себе.

Самооцінка – це фундаментальний психологічний показник, що відображає рівень сприйняття та оцінки людиною власної особистості. Низький рівень самооцінки часто супроводжується внутрішньою невпевненістю, постійними сумнівами у своїх діях та страхом перед критикою з боку оточення. Подібний психологічний стан створює значні перешкоди для гармонійного прийняття себе, зокрема у контексті жіночності та сексуальності. Натомість стабільна й адекватна самооцінка формує міцну внутрішню опору, що дозволяє людині почуватися впевнено та цілісно в різних сферах життя.

Водночас важливо враховувати, що формування жіночності та сексуальної самосвідомості нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями. З одного боку, жінка може мати власні бажання, потреби та уявлення про себе, а з іншого – відчувати тиск соціальних норм і очікувань. У результаті виникає внутрішній

конфлікт між «хочу» і «треба», який може проявлятися у вигляді невпевненості, тривожності або труднощів у самовираженні.

Такі суперечності часто пов'язані з несформованістю цілісного образу себе. Якщо різні аспекти особистості (зокрема тілесність, емоційність і сексуальність) не інтегровані між собою, людина може відчувати внутрішню роздробленість, тобто відсутність єдиного, узгодженого відчуття себе. У такому випадку окремі складові «Я» ніби існують відокремлено: наприклад, людина може усвідомлювати свої емоції, але не відчувати зв'язку з тілом або сприймати сексуальність як щось чуже чи неприйнятне. Це ускладнює процес саморозуміння та перешкоджає формуванню цілісного і гармонійного ставлення до себе.

Проте доцільно розрізняти самооцінку та самоприйняття, оскільки вони виконують різні функції у структурі особистості. Самооцінка пов'язана з оцінюванням себе, тоді як самоприйняття – із безумовним ставленням до себе незалежно від досягнень чи відповідності певним стандартам. У випадку, коли самооцінка є нестабільною і залежить від зовнішніх факторів, людина може переживати постійні коливання впевненості у собі.

Натомість сформоване самоприйняття виступає більш глибокою основою психологічної стабільності. Воно дозволяє людині зберігати цілісність навіть у ситуаціях невдач або критики. У контексті жіночності та сексуальної самосвідомості це означає здатність приймати себе не лише у відповідності до соціальних стандартів, але і поза ними.

Суттєвим аспектом є також взаємозв'язок між тілесними відчуттями та емоційним досвідом. У деяких випадках людина може втрачати контакт із власним тілом, що проявляється у вигляді ігнорування своїх відчуттів або труднощів у їх усвідомленні. Це може бути пов'язано як із негативним досвідом, так і з внутрішніми заборонами. Внаслідок цього сексуальна самосвідомість формується фрагментарно, без глибокого розуміння власних потреб.

Слід також враховувати, що ставлення до власного тіла формується не лише під впливом зовнішніх оцінок, але й через внутрішній досвід взаємодії з ним. Зокрема, здатність відчувати своє тіло, розпізнавати його сигнали та

приймати їх є важливим компонентом психологічного благополуччя. У випадку порушення цього контакту може виникати відчуження від власного тіла, що проявляється у вигляді ігнорування його потреб або негативного ставлення до нього. Це, у свою чергу, може ускладнювати формування позитивної сексуальної самосвідомості та гармонійного ставлення до себе.

Окрім цього, значну роль відіграє рівень внутрішнього контролю. У ситуаціях, коли людина жорстко контролює свої емоції, поведінку або тілесні прояви, це може обмежувати спонтанність і природність самовираження. Зокрема, у сфері сексуальності надмірний контроль може призводити до скутості, напруження або труднощів у встановленні близькості.

Ключову роль має питання дозволу собі бути різною. У процесі соціалізації жінка часто засвоює певні «дозволені» ролі, тоді як інші частини себе можуть витіснятися або заперечуватися. Наприклад, може прийматися ніжність, але заперечуватися агресія чи сексуальність. Це також впливає на цілісність самосприйняття.

Варто також зазначити, що всі розглянуті чинники не діють ізольовано, а взаємодіють між собою, формуючи складну систему впливів. Зокрема, зовнішні фактори, такі як сім'я або соціум, впливають на внутрішні характеристики особистості, зокрема самооцінку, рівень тривожності та самоприйняття. У свою чергу, ці внутрішні характеристики визначають, як саме людина буде сприймати і інтерпретувати зовнішні впливи.

У результаті формується індивідуальна траєкторія розвитку жіночої ідентичності та сексуальної самосвідомості, яка є унікальною для кожної людини. Саме тому важливо розглядати ці процеси комплексно, враховуючи як соціальні, так і психологічні аспекти.

Окремо варто звернути увагу на роль особистісних меж у формуванні жіночності та сексуальної самосвідомості. Здатність усвідомлювати та відстоювати власні межі є важливим компонентом психологічної зрілості. У випадку, коли межі є розмитими або порушеними, людина може відчувати труднощі у самовираженні, встановленні близьких стосунків та прийнятті власної сексуальності.

Формування здорових меж пов'язане з рівнем самоповаги, досвідом взаємодії з іншими людьми та здатністю відстоювати свої потреби. У контексті жіночності це також означає можливість бути собою без необхідності постійно відповідати зовнішнім очікуванням. Це сприяє більш цілісному сприйняттю себе та зменшенню внутрішніх конфліктів.

Таким чином, важливим завданням розвитку є інтеграція різних аспектів особистості – емоційного, тілесного, когнітивного та поведінкового. Саме ця інтеграція дозволяє сформувати більш цілісне, узгоджене уявлення про себе та сприяє гармонійному розвитку жіночності та сексуальної самосвідомості.

1.3. Психологічні можливості арттерапії у розвитку жіночності та самосприйняття

У сучасній психології все більшої уваги набувають методи, які дозволяють працювати не лише з усвідомленими процесами, а й із глибинними переживаннями особистості. Це особливо важливо у дослідженні таких складних і чутливих феноменів, як жіноча ідентичність та сексуальна самосвідомість, оскільки ці сфери не завжди легко піддаються прямому вербальному опису. У цьому контексті арттерапія виступає як ефективний інструмент, що поєднує творчість і психологічний аналіз та дозволяє досліджувати внутрішній світ людини через образи, символи та асоціації.

О. І. Копитін зазначає, що арттерапія виступає як специфічний напрям психологічної допомоги, який базується на залученні творчої діяльності як засобу дослідження внутрішнього світу особистості. Особливу увагу слід звернути на те, що під час арттерапевтичної взаємодії активізуються не лише свідомі, але й несвідомі психічні процеси. Ця особливість дає змогу виявити приховані емоційні переживання, внутрішні конфлікти, а також індивідуальні смисли. У контексті вивчення феноменів жіночності та сексуальної самосвідомості це набуває особливої значущості, адже ці аспекти особистості часто пов'язані з глибинними переживаннями, усвідомлення і вербалізація яких можуть бути складними без застосування спеціальних терапевтичних засобів [8].

Арттерапія розглядається як напрям психологічної допомоги, що базується на використанні різних форм творчої діяльності для вираження емоцій, переживань і внутрішніх станів. Її особливість полягає в тому, що вона дозволяє обійти раціональні захисні механізми психіки, які можуть ускладнювати відкритий контакт із власними почуттями. Особливо це актуально у темах, пов'язаних із сексуальністю, де часто присутні внутрішні заборони, сором або страх. Через образну форму самовираження людина має можливість проявити ті аспекти свого досвіду, які складно або незручно описати словами.

За словами О. Л. Вознесенської, однією з основних переваг арттерапії є створення безпечного психологічного простору, де знижується вплив соціальних стереотипів і внутрішніх обмежень. У такій атмосфері людина отримує можливість вільніше виражати свої емоції та переживання, не переживаючи через можливий осуд чи оцінку з боку інших. Це особливо важливо при роботі з питаннями сексуальності та тілесності, що нерідко супроводжуються відчуттям сорому, тривожності або внутрішнього напруження. Завдяки символічному характеру самовираження ці почуття проявляються більш природно та м'яко, що сприяє їх усвідомленню і прийняттю [4].

Однією з ключових рис арттерапії є її проєктивний характер. У процесі роботи з образами чи символами людина спонтанно переносить на них власні емоції, переконання та внутрішні конфлікти. Це дає змогу розкрити глибинні аспекти особистості, які часто залишаються поза межами свідомого усвідомлення. У контексті вивчення жіночої ідентичності такий підхід допомагає розібратися в тому, як жінка сприймає себе, які якості та риси вона приймає, а які заперечує чи не визнає, а також виявити наявність можливих внутрішніх суперечностей.

О. В. Зінченко акцентує увагу на проєктивному аспекті арттерапії, який сприяє глибшому розкриттю індивідуальних характеристик особистості. У процесі взаємодії з художніми образами суб'єкт несвідомо переносить на них власні емоційні переживання, життєві установки та внутрішні конфлікти. Такий підхід дає змогу не лише відображати усвідомлені уявлення про себе, але й виявляти ті аспекти, які залишаються витісненими чи перебувають поза межами

свідомого сприйняття. У рамках дослідження жіночої ідентичності це дозволяє визначити, які риси особистості приймаються як власні, а які – відкидаються або викликають внутрішній дискомфорт. Зазначені аспекти є фундаментальними для глибшого аналізу структури самосприйняття особистості [7].

Це пов'язано з тим, що у процесі творчої діяльності активізуються не лише свідомі, але й несвідомі рівні психіки. Людина не завжди усвідомлює, чому обирає певний образ або надає йому конкретного змісту, однак саме ці вибори можуть відображати її глибинні переживання, внутрішні конфлікти та установки. Таким чином, арттерапія дозволяє досліджувати ті аспекти досвіду, які залишаються поза межами раціонального аналізу, але при цьому суттєво впливають на самосприйняття та поведінку.

Окрему увагу слід приділити тому, що арттерапія створює більш безпечні умови для самовираження порівняно з традиційними опитувальниками. У ситуації прямого опитування людина може орієнтуватися на соціально бажані відповіді або намагатися контролювати свої реакції. У творчому процесі ця тенденція зменшується, оскільки увага зміщується з оцінювання на самовираження. Це сприяє більшій щирості та глибині отриманої інформації, що є особливо важливим при дослідженні інтимних аспектів особистості.

Арттерапія дозволяє досліджувати як усвідомлені, так і неусвідомлені компоненти жіночої ідентичності. Через символічні образи можуть проявлятися як прийняті риси, які відповідають уявленням про себе, так і ті, що витісняються або викликають внутрішній дискомфорт. Це дає можливість побачити структуру самосприйняття більш цілісно, включаючи як позитивні, так і суперечливі аспекти.

Крім діагностичних можливостей, арттерапія має виражений розвивальний потенціал. У процесі творчої діяльності людина не лише відображає свій внутрішній стан, але й поступово його переосмислює. Це сприяє розвитку саморефлексії, підвищенню рівня усвідомленості та формуванню більш цілісного образу «Я». Зокрема, через роботу з образами людина може побачити нові сторони своєї особистості або змінити ставлення до вже відомих характеристик.

Особливе значення арттерапія має у формуванні самоприйняття. У процесі символічного вираження внутрішнього досвіду людина отримує можливість безпечного контакту з різними аспектами своєї особистості, включаючи ті, які раніше заперечувала або не приймала. Це поступово сприяє зменшенню внутрішніх конфліктів, пов'язаних із самооцінкою, тілесністю або сексуальністю, та формуванню більш гармонійного ставлення до себе.

Крім того, арттерапія сприяє розвитку емоційної чутливості та здатності до усвідомлення власних переживань. У процесі творчості людина вступає у контакт зі своїми емоціями, що дозволяє краще їх розуміти, приймати та регулювати. Це особливо важливо у контексті дослідження сексуальної самосвідомості, де емоційний компонент відіграє ключову роль і часто є недостатньо усвідомленим.

Окремої уваги заслуговує символічний зміст образів, які використовуються в арттерапії. Символ виступає своєрідним “посередником” між свідомим і несвідомим рівнями психіки, дозволяючи виразити ті переживання та смисли, які складно або неможливо передати прямим способом. У контексті жіночої ідентичності це набуває особливого значення, оскільки образи можуть відображати як індивідуальний досвід, так і культурно зумовлені уявлення про жіночність, роль жінки та її місце у суспільстві.

За спостереженнями Т. С. Яценко, символіка в психічному житті людини відіграє роль своєрідного посередника між рівнями свідомого і несвідомого. Це дає змогу передавати складні переживання опосередкованою, але водночас насиченою змістом формою. Завдяки символічним образам особистість здатна не лише відображати поточні емоції, а й розкривати глибші смисли, що пов'язані з її життєвим досвідом, особистими установками та внутрішніми конфліктами. У контексті жіночності такі образи набувають особливого значення, оскільки вони можуть виражати як унікальні індивідуальні переживання, так і культурні уявлення про роль жінки, її тілесність, привабливість і внутрішню цінність [22].

Через символічні образи людина здатна відтворювати не лише власні переживання, але й ширші уявлення, сформовані під впливом соціального середовища, виховання та культури. У процесі роботи з такими образами можуть

проявлятися уявлення про силу і вразливість, автономію і залежність, привабливість та самоцінність, що відображає внутрішню структуру особистості та особливості самосприйняття.

Процес інтерпретації створених чи обраних образів займає важливе місце в арттерапії. Особливо цінним є те, що інтерпретація не нав'язується іззовні, а розкривається через власні асоціації та переживання людини. Завдяки цьому вдається уникнути прямого оцінювання, що сприяє глибшому розумінню себе. У результаті особа не лише відкриває окремі аспекти свого внутрішнього світу, але й отримує змогу переосмислити їх із нового погляду.

Варто також наголосити, що арттерапія стимулює процеси саморефлексії й внутрішнього діалогу. У процесі роботи з образами людина починає задавати собі запитання, аналізувати власні реакції та співвідносити їх зі своїм досвідом. Це допомагає глибше усвідомити себе і сприяє формуванню більш цілісного образу «Я». Такий підхід є важливим не лише для розкриття жіночої ідентичності, а й для розвитку сексуальної самосвідомості.

Ще одним важливим аспектом є можливість безпечного дослідження внутрішніх суперечностей. Через символічну форму людина може «доторкнутися» до складних або неприємних тем без прямого занурення в них. Це знижує рівень психологічного захисту та дозволяє більш м'яко працювати з внутрішніми конфліктами, пов'язаними з прийняттям себе, тілесністю або сексуальністю.

Окрім цього, арттерапія сприяє формуванню більш гнучкого та відкритого ставлення до власного досвіду. У процесі взаємодії з образами людина навчається не лише аналізувати свої переживання, але й приймати їх без жорсткого оцінювання. Це особливо актуально у контексті жіночності та сексуальності, де часто присутні внутрішні обмеження та соціально зумовлені установки. Такий підхід дозволяє поступово знижувати внутрішню напругу та формувати більш цілісне і гармонійне самосприйняття.

Т. М. Титаренко акцентує увагу на тому, що самопізнання відіграє ключову роль у процесі особистісного розвитку. Завдяки усвідомленню власних емоційних переживань, потреб і внутрішніх суперечностей відбувається

формування цілісного образу «Я». Важливим аспектом цього процесу постає арттерапія, яка виступає як дієвий метод не лише для виявлення внутрішніх конфліктів, але й їх прогресивної інтеграції. Використання роботи з образами відкриває людині можливість переосмислення власного життєвого досвіду, зміну ставлення до себе, а також сприяє створенню більш гармонійного сприйняття власної жіночності й сексуальності [21].

Таким чином, арттерапія є ефективним інструментом як для дослідження, так і для розвитку жіночої ідентичності та сексуальної самосвідомості. Вона дозволяє працювати з глибинними рівнями психіки, сприяє усвідомленню внутрішніх процесів і створює умови для формування більш цілісного та гармонійного образу себе. Використання арттерапевтичних методів у психологічному дослідженні є обґрунтованим, оскільки забезпечує більш повне та багатовимірне розуміння особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми жіночності та сексуальної самосвідомості як важливих складових структури особистості, а також розглянуто можливості арттерапії у роботі з цими феноменами.

Результати аналізу наукових джерел засвідчують, що жіночність є складним і багатовимірним психологічним явищем, яке об'єднує систему поглядів, цінностей, установок і поведінкових моделей, формованих у процесі соціалізації. Це поняття одночасно виступає як відображення гендерної ідентичності та як індивідуальний спосіб вираження особистості. Особливу увагу заслуговують сучасні теоретичні підходи до тлумачення жіночності, які враховують її соціокультурну природу, а також вплив особистого життєвого досвіду. Такий підхід дозволяє розглядати цей феномен як динамічну та змінну ознаку.

Додатково з'ясовано, що сексуальна самосвідомість є ключовою складовою загальної самосвідомості особистості, охоплюючи когнітивний,

емоційний, поведінковий і фізичний аспекти. Її формування триває протягом життя, під впливом сімейного виховання, соціального середовища, власного досвіду та індивідуальних психологічних характеристик. Гармонійний розвиток цієї сфери пов'язаний із позитивним ставленням до свого тіла, адекватною самооцінкою та здатністю до прийняття себе.

У процесі дослідження визначено, що формування жіночності та сексуальної самосвідомості відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. До них належать сімейне середовище, соціокультурні норми, медіа, міжособистісні стосунки, а також внутрішні характеристики особистості, такі як самооцінка, рівень усвідомленості, емоційний досвід і здатність до самоприйняття. Встановлено, що важливим аспектом є інтеграція різних складових особистості, оскільки їх узгодженість забезпечує формування цілісного образу «Я».

Окрему увагу було приділено аналізу можливостей арттерапії як методу психологічної роботи. Визначено, що арттерапія дозволяє працювати з глибинними рівнями психіки через символи, образи та творче самовираження. Її проєктивний характер забезпечує доступ до неусвідомлених переживань, а безпечний формат сприяє відкритості та щирості у процесі самовираження.

Показано, що арттерапія має не лише діагностичний, але й розвивальний потенціал. Вона сприяє підвищенню рівня саморефлексії, розвитку усвідомленості, формуванню самоприйняття та більш гармонійного ставлення до власної жіночності та сексуальності. Завдяки роботі з образами людина отримує можливість краще зрозуміти себе, свої переживання та внутрішні суперечності.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує доцільність використання арттерапевтичних методів у дослідженні жіночності та сексуальної самосвідомості, що створює підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, представленого у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ АРТТЕРАПІЇ У РОЗКРИТТІ ЖІНОЧНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ

2.1 Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження

Емпірична частина дослідження складалася з послідовного виконання завдань, спрямованих на забезпечення валідності та надійності даних. Зокрема, було визначено такі завдання емпіричного етапу:

1. Обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій, адекватний предмету та меті дослідження.
2. Сформувати репрезентативну вибірку досліджуваних відповідно до критеріїв включення.
3. Організувати та провести збір емпіричних даних із дотриманням етичних норм психологічного дослідження.
4. Здійснити первинну обробку отриманих даних із застосуванням методів кількісного та якісного аналізу з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 26.0.
5. Інтерпретувати результати в контексті теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи.

Методичний інструментарій був обраний з урахуванням багатовимірної природи досліджуваного явища. Оскільки сексуальна самосвідомість жінки є складним конструктом, що містить когнітивний, емоційний, тілесний та ідентифікаційний компоненти, застосування однієї методики є недостатнім. З огляду на це було використано комплекс із чотирьох взаємодоповнювальних інструментів.

1. Опитувальник статево-рольової ідентичності С. Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI) (див. додаток А).

Методика створена С. Бем у 1974 році та є одним із найбільш досліджених інструментів для вимірювання статево-рольової ідентичності особистості. Опитувальник дозволяє визначити рівень маскулінності, фемінінності та андрогінності як самостійні виміри гендерної ідентичності. Використання цієї методики викликане теорією, згідно з якою особливості статево-рольової

ідентифікації жінки значно впливають на її ставлення до власної сексуальності та здатність інтегрувати різні аспекти жіночності.

2. Шкала тілесної самооцінки (Body Appreciation Scale-2, BAS-2) (див. додаток Б).

Методика створена Т. Тілкою та Е. Вуд-Барклоу, її призначення – визначити позитивне ставлення до власного тіла як окремого психологічного поняття. BAS-2 враховує не тільки задоволення зовнішністю, але й здатність поважати й цінувати власне тіло, навіть якщо воно не відповідає загальним соціальним стандартам краси. Використання цієї методики підкреслює тісний зв'язок між відчуттям власного тіла та сексуальною самосвідомістю жінки, який підтверджено сучасними дослідженнями тілесної психології.

3. Україномовна адаптація Багатовимірного опитувальника сексуальності (MSQ-UA) (див. додаток В).

Методика є україномовною адаптацією багатовимірного опитувальника сексуальності, що вимірює індивідуальні відмінності у когнітивних та афективних аспектах сексуального самосприйняття. Інструмент охоплює такі виміри, як сексуальна самоповага, сексуальна тривожність, сексуальна депресія, сексуальна задоволеність та мотивація. Методика обрана як основний інструмент операціоналізації конструкту сексуальної самосвідомості, оскільки безпосередньо вимірює суб'єктивне ставлення жінки до власної сексуальності в її різних проявах.

4. Арттерапевтична техніка «Монолог Богині» (див. додаток Г).

На відміну від стандартизованих опитувальників, ця техніка є якісним проективним інструментом, що дозволяє отримати доступ до глибинних, часто неусвідомлюваних уявлень жінки про власну жіночність та сексуальність. Техніка базується на архетипній психології К. Г. Юнга та концепції богинь-архетипів Дж. Болен, відповідно до якої образи давньогрецьких богинь є символічними репрезентаціями різних аспектів жіночої психіки. Респондентці пропонується обрати приємну та неприємну картку із зображенням богині та скласти монолог від її імені. Проективний характер техніки забезпечує доступ до

тих аспектів самосвідомості, які можуть бути недоступні через прямі запитання стандартизованих методик.

Таким чином, поєднання кількісних та якісного інструментів забезпечує методологічну триангуляцію дослідження, підвищуючи його валідність та глибину інтерпретації.

Статистична обробка кількісних даних здійснювалась за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 26.0. Для опрацювання отриманих результатів застосовувались методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, частотний розподіл), а також кореляційний аналіз за критерієм Спірмена – з огляду на характер розподілу даних та порядковий рівень вимірювання окремих шкал. Якісні дані, отримані в межах арттерапевтичної техніки «Монолог Богині», опрацьовувались методом контент-аналізу.

Формування вибірки здійснювалось за методом цілеспрямованого добору із застосуванням таких критеріїв включення: жіноча стать, вік від 18 років, відсутність психіатричних діагнозів в анамнезі, добровільна інформована згода на участь у дослідженні.

У дослідженні взяли участь 52 жінки віком від 18 до 31 року і старше. Вибірка є одностатевою, що відповідає предмету дослідження – сексуальній самосвідомості саме жінок. Розподіл учасниць за віковими групами представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респонденток за віковими групами (N=52)

Вікова група	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
18–20 років	16	30,8%
21–23 роки	22	42,3%
24–26 років	5	9,6%
27–30 років	5	9,6%
31 рік і старше	4	7,7%
Разом	52	100%

Аналіз вікового складу вибірки засвідчує, що переважну більшість респонденток складають жінки молодого віку – групи 18–20 та 21–23 років разом охоплюють 73,1% вибірки (38 осіб). Це пояснюється специфікою методу

рекрутингу – поширенням посилання на дослідження через студентські та молодіжні онлайн-спільноти. Вікові групи 24–26 та 27–30 років представлені рівномірно (по 9,6%), найменш представленою є група 31 рік і старше (7,7%), що відображає природне звуження охоплення при онлайн-рекрутингу серед старших вікових категорій. Наочно розподіл респонденток за віковими групами представлено на рис. 2.1.

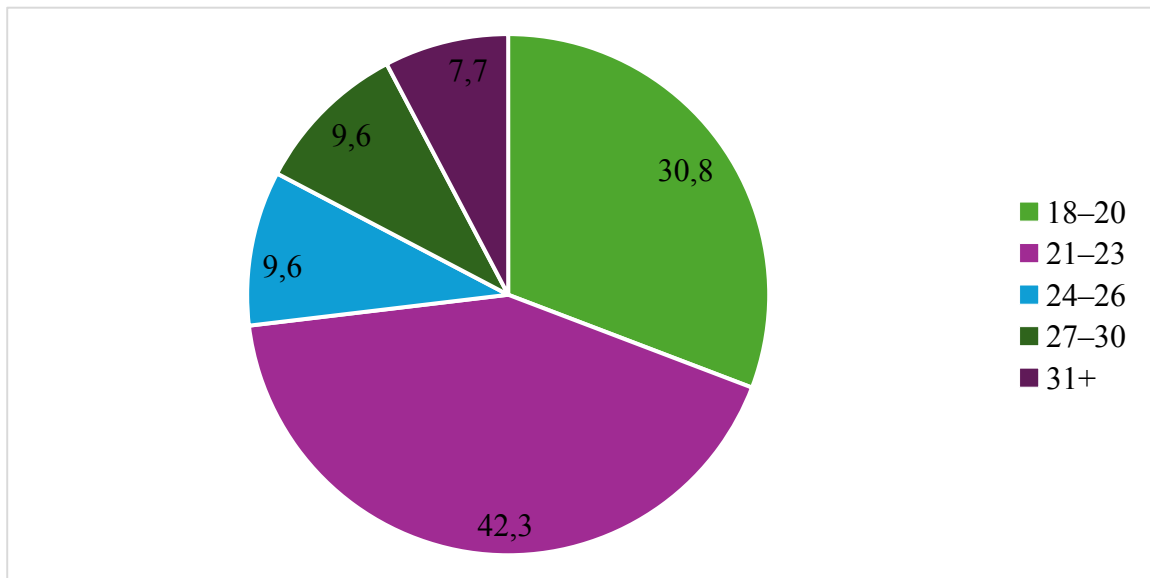


Рис. 2.1. Розподіл респонденток за віковими групами (N=52)

Критеріями включення до вибірки слугували: жіноча стать, вік від 18 років та добровільна інформована згода на участь у дослідженні. Усі респондентки були попередньо ознайомлені з метою дослідження та умовами анонімності й конфіденційності отриманих даних, що відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень.

Дослідження проводилося з грудня 2025 року до квітня 2026 року в індивідуальній онлайн-формі з використанням платформи Google Forms. Вибір онлайн-формату був обумовлений кількома методологічними міркуваннями. По-перше, чутливість теми сексуальної самосвідомості вимагає забезпечення максимальної анонімності, яку онлайн-формат гарантує значно ефективніше порівняно з очним дослідженням. По-друге, онлайн-формат дозволив охопити географічно розподілену вибірку без обмежень, пов'язаних із місцем проживання респонденток.

Процедура дослідження включала такі етапи:

1. *Інформування та отримання згоди.* На початку форми розміщувалась інформація про мету дослідження, умови анонімності та добровільності участі. Респондентка підтверджувала свою згоду перед переходом до методик.

2. *Заповнення психодіагностичних методик.* Послідовно пред'являлись опитувальники BSRI (додаток А), BAS-2 (додаток Б) та MSQ-UA (додаток В) з відповідними інструкціями до кожного.

3. *Виконання арттерапевтичної техніки.* Арттерапевтична техніка «Монолог Богині» проводилася в індивідуальному та груповому офлайн-форматі. Респонденткам пропонувалися картки із зображеннями жіночих архетипів (додаток Г), серед яких необхідно було обрати одну приємну та одну неприємну картку. Після вибору учасниці описували власні асоціації, емоції, переживання та ставлення до обраних образів у довільній формі відповідно до запропонованої інструкції. Загальний час заповнення форми становив у середньому 20–25 хвилин.

У процесі реалізації дослідження виникли певні труднощі, пов'язані переважно з якісною частиною. Частина респонденток обмежувалась короткими, формальними відповідями у техніці «Монолог Богині», не розгортаючи повноцінного монологу. Такі протоколи були включені до аналізу частково – лише в тих смислових категоріях, де ключова одиниця аналізу була чітко ідентифікована. Усі отримані протоколи містили розгорнуті відповіді з асоціаціями та емоційними поясненнями, що забезпечило повноцінну базу для контент-аналізу (N=52).

Отже, сформована вибірка є достатньою для проведення емпіричного дослідження та забезпечує репрезентативність у межах визначеної цільової групи. Підібраний психодіагностичний інструментарій дозволяє здійснити комплексний аналіз досліджуваних феноменів – психологічної статі, тілесної самооцінки та сексуальної самосвідомості – у їх взаємозв'язку. Отримані дані стали основою для подальшого емпіричного аналізу, результати якого представлено у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати емпіричного дослідження представлено у вигляді послідовного аналізу даних, отриманих за кожною з використаних методик. Логіка викладу відповідає руху від опису окремих феноменів до встановлення зв'язків між ними та їх суб'єктивної інтерпретації: статево-рольова ідентичність (BSRI) → тілесна самооцінка (BAS-2) → сексуальна самосвідомість (MSQ-UA) → кореляційний аналіз → контент-аналіз «Монолог Богині». Оскільки для більшості шкал розподіл відхиляється від нормального ($p < 0,05$), для кореляційного аналізу застосовано непараметричний коефіцієнт Спірмена.

Аналіз статево-рольової ідентичності здійснювався за допомогою опитувальника С. Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI), що є одним із найбільш валідизованих інструментів вимірювання психологічної андрогінності. Методика включає 60 пунктів: 20 маскулінних, 20 фемінних та 20 нейтральних рис, що оцінюються за дихотомічною шкалою (Так/Ні). Індивідуальний індекс статево-рольової ідентичності (IS) обчислювався у SPSS 26.0 за допомогою процедури *Compute Variable* за формулою:

$$IS = \frac{\Phi - M}{2,322}$$

де Φ – сума балів за фемінними пунктами, M – сума балів за маскулінними пунктами, 2,322 – стандартне відхилення нормативної вибірки.

Відповідно до стандартизованих критеріїв: $IS > +2,025$ – яскраво фемінний тип; від +1,000 до +2,025 – фемінний; від –1,000 до +1,000 – андрогінний; від –2,025 до –1,000 – маскулінний; $IS < -2,025$ – яскраво маскулінний.

З метою представлення узагальнених показників вираженості маскулінних та фемінних рис у вибірці наведено описову статистику обох шкал (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Середні показники шкал маскулінності та фемінності за BSRI ($n = 52$)

Показник	M	SD	Min	Max
Маскулінність	12,83	2,71	5	17
Фемінність	13,44	2,38	8	17
IS (індекс ідентичності)	+0,27	0,89	–0,86	+2,15

Дані таблиці 2.2 свідчать про незначне, але стабільне переважання фемінних рис ($M = 13,44$; $SD = 2,38$) над маскулініними ($M = 12,83$; $SD = 2,71$) на груповому рівні. Середнє значення $IS = +0,27$ відповідає андрогінному типу, що узгоджується з теоретичним положенням С. Бем про те, що андрогінія є не відсутністю гендерної ідентичності, а її найбільш психологічно адаптивною формою, що забезпечує ширший поведінковий репертуар. Відносно невелике стандартне відхилення IS ($SD = 0,89$) вказує на гомогенність вибірки за цим показником. Для наочного представлення розподілу респонденток за типологічними групами наведено таблицю 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респонденток за типами статево-рольової ідентичності ($n = 52$)

Тип ідентичності	n	%
Андрогінний	46	88,5
Фемінний	4	7,7
Яскраво фемінний	2	3,8
Маскуліний	0	0,0
Яскраво маскуліний	0	0,0
Разом	52	100,0

Для унаочнення типологічного розподілу побудовано кругову діаграму (рисунк 2.2).

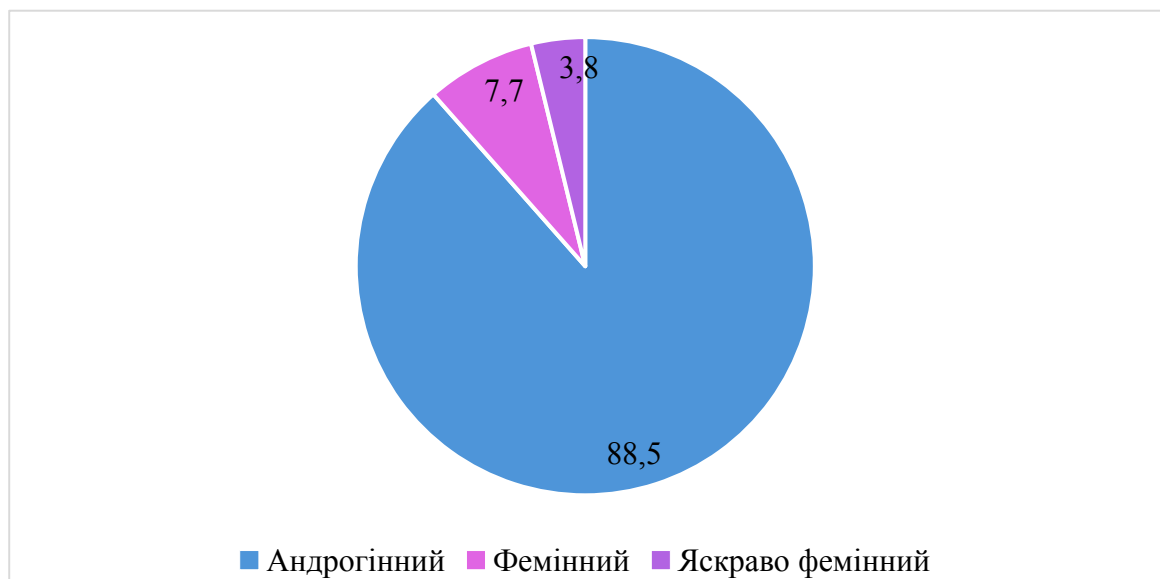


Рис. 2.2. Розподіл респонденток за типами статево-рольової ідентичності (BSRI), $n = 52$

Як свідчать дані таблиці 2.3 та рисунку 2.2, переважна більшість респонденток – 46 осіб (88,5%) – демонструє андрогінний тип статево-рольової ідентичності. Фемінний тип виявлено у 4 респонденток (7,7%), яскраво фемінний – у 2 (3,8%). Маскулінний та яскраво маскулінний типи у вибірці відсутні.

Домінування андрогінного типу узгоджується з положеннями сучасної гендерної психології про те, що молоді жінки дедалі частіше конструюють власну ідентичність як гнучке поєднання традиційно фемінних і маскулінних рис, не обмежуючи себе жорсткими гендерними полюсами. Відповідно до теорії соціального научання А. Бандури, гендерна ідентичність формується через спостереження і засвоєння різноманітних рольових моделей, що в умовах сучасного інформаційного суспільства призводить до більшої варіативності гендерних патернів.

Аналіз окремих пунктів методики виявив, що серед фемінних рис найвищий відсоток позитивних відповідей отримали «Відданий» (92,3%), «Теплий, сердечний» (88,5%), «Співчутливий» (88,5%) та «Здатний утішити» (78,8%), що свідчить про виражену просоціальну орієнтацію вибірки. Серед маскулінних рис найбільш прийнятими виявились «Схильний захищати свої погляди» (82,7%), «Наполегливий» (80,8%) та «Впевнений у собі» (78,8%), що відображає активну суб'єктну позицію респонденток. Натомість найнижчі показники зафіксовано для «Агресивний» (28,8%) та «Похмурий» (28,8%) – рис, що несуть негативне соціальне навантаження, – що відповідає закономірності соціально бажаного самоопису. Отримані дані щодо статево-рольової ідентичності доцільно розглянути у взаємозв'язку з тілесною самооцінкою респонденток, оскільки, відповідно до теоретичних положень першого розділу, прийняття власної жіночності нерозривно пов'язане зі ставленням до тілесного «Я».

Тілесна самооцінка вимірювалася за допомогою опитувальника BAS-2 (Body Appreciation Scale-2), розробленого Т. Tylka та N. Wood-Barcalow і адаптованого для україномовної вибірки. Методика включає 10 пунктів, оцінюваних за 5-бальною шкалою частоти (від «Ніколи» = 1 до «Завжди» = 5). Загальний бал є середнім арифметичним усіх 10 пунктів; вищий бал відповідає

більш позитивному ставленню до власного тіла. Обробка здійснювалася у SPSS 26.0 за процедурами *Descriptive Statistics* та *Frequencies*. Для визначення рівнів застосовувалися критерії: низький – $M < 2,5$; середній – $2,5 \leq M \leq 3,5$; високий – $M > 3,5$.

Описову статистику за окремими пунктами та розподіл за рівнями представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Описова статистика показників тілесної самооцінки за BAS-2 (n = 52)

Пункт	M	SD	Рівень
1. Я поважаю своє тіло	3,31	1,06	Середній
2. Мені приємно відчувати своє тіло	2,71	1,24	Середній
3. Я вважаю, що моє тіло має деякі хороші якості	3,67	1,24	Високий
4. Я позитивно ставлюся до свого тіла	3,17	1,13	Середній
5. Я уважна до потреб свого тіла	2,75	1,13	Середній
6. Я ціную різноманітні й унікальні характеристики свого тіла	2,96	1,39	Середній
7. Я люблю своє тіло	3,40	1,06	Середній
8. Моя поведінка демонструє моє позитивне ставлення до тіла	2,56	1,34	Середній
9. Мені комфортно в моєму тілі	2,56	1,34	Середній
10. Я відчуваю себе красивою, навіть якщо відрізняюся від медіа-образів	2,50	1,33	Середній
Загальний бал BAS-2	2,85	0,63	Середні

Розподіл респонденток за рівнями тілесної самооцінки представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл респонденток за рівнями тілесної самооцінки (BAS-2), n = 52

Рівень	n	%
Низький ($M < 2,5$)	15	28,8
Середній ($2,5 \leq M \leq 3,5$)	31	59,6
Високий ($M > 3,5$)	6	11,5
Разом	52	100,0

Для наочного представлення співвідношення рівнів тілесної самооцінки у вибірці побудовано стовпчикову діаграму (рисунок 2.3).

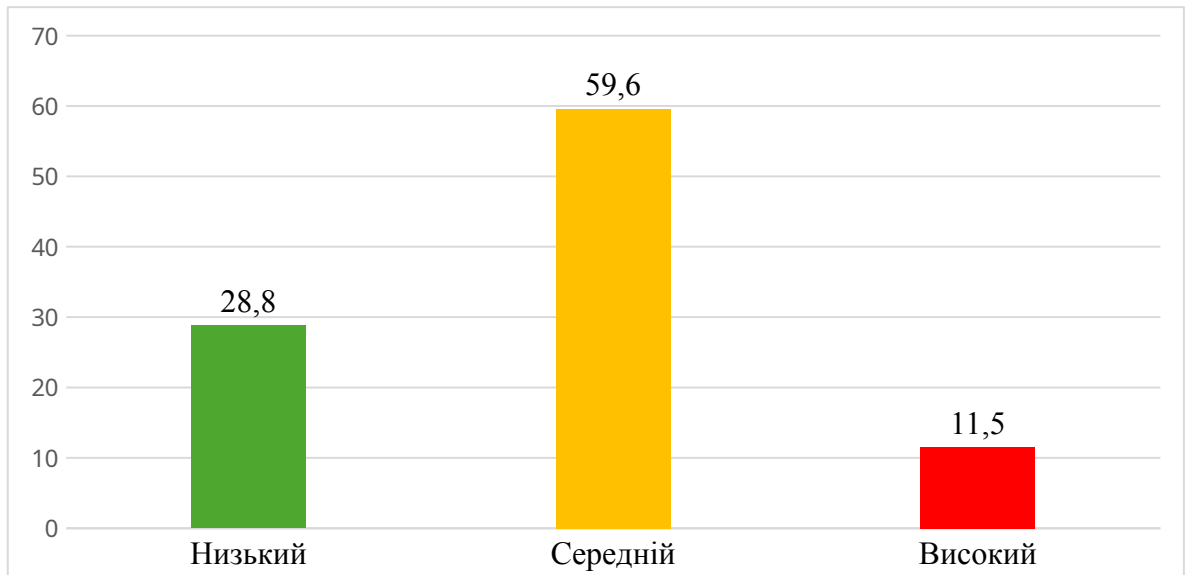


Рис. 2.3. Розподіл респонденток за рівнями тілесної самооцінки (BAS-2), n = 52

Аналіз даних таблиць 2.4-2.5 та рисунку 2.3 свідчить про те, що більшість респонденток (59,6%) демонструє середній рівень, 28,8% – низький і 11,5% – високий. Загальний середній бал $M = 2,85$ ($SD = 0,63$) відповідає середньому рівню, однак є близьким до його нижньої межі, що свідчить про переважно амбівалентне ставлення до власного тіла у вибірці.

Диференційований аналіз пунктів виявляє важливу закономірність: когнітивний компонент («Я вважаю, що моє тіло має деякі хороші якості», $M = 3,67$) є суттєво вищим за поведінковий («Моя поведінка демонструє моє позитивне ставлення до тіла», $M = 2,56$) та афективний («Мені комфортно в моєму тілі», $M = 2,56$). Цей розрив між декларативним визнанням позитивних якостей тіла і його реальним поведінковим та емоційним прийняттям узгоджується з теоретичною моделлю Т. Cash, який розглядає образ тіла як багатокомпонентний конструкт, де когнітивні оцінки не завжди відповідають афективному досвіду.

Найнижчий показник зафіксовано для пункту «Я відчуваю себе красивою, навіть якщо відрізняюся від медіа-образів» ($M = 2,50$), що, попри формально середній рівень, є найближчим до нижньої межі шкали. Цей результат відповідає теоретичним положенням про те, що медіа-образи є потужним чинником формування негативного образу тіла у молодих жінок.

Ставлення до власного тіла є тісно пов'язаним з особливостями сексуальної самосвідомості, яка була досліджена за допомогою MSQ-UA, оскільки, відповідно до теоретичних положень першого розділу, тілесне «Я» є невід'ємним підґрунтям сексуальної ідентичності жінки.

Сексуальна самосвідомість вимірювалася за допомогою україномовної версії опитувальника MSQ-UA (Multidimensional Sexuality Questionnaire), що включає 60 пунктів, згрупованих у 12 шкал по 5 пунктів кожна, і охоплює такі виміри сексуальності: самооцінку, заклопотаність, відповідальність, мотивацію, тривожність, депресію, внутрішній і зовнішній контроль, асертивність, страх, задоволення та усвідомленість. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта. Обробка здійснювалася у SPSS 26.0 за процедурами *Descriptive Statistics* та *Frequencies*.

З метою представлення загального профілю сексуальної самосвідомості вибірки наведено описову статистику за всіма 12 шкалами (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Описова статистика шкал MSQ-UA (n = 52)

№	Шкала	М	SD
1	Сексуальна самооцінка	3,42	0,94
2	Сексуальна заклопотаність	2,31	0,88
3	Сексуальна відповідальність	3,71	0,82
4	Сексуальна мотивація	3,18	0,91
5	Сексуальна тривожність	2,44	0,97
6	Сексуальна депресія	2,12	0,86
7	Сексуальний контроль (внутрішній)	3,28	0,89
8	Сексуальний контроль (зовнішній)	2,38	0,93
9	Сексуальна асертивність	3,19	1,02
10	Сексуальний страх	2,27	1,04
11	Сексуальне задоволення	3,34	0,98
12	Сексуальна усвідомленість	3,47	0,86

Для наочного представлення відносної вираженості шкал між собою побудовано профільну діаграму (рисунок 2.4).



Рис. 2.4. Профіль шкал сексуальної самосвідомості за MSQ-UA (M), n = 52

Аналіз профілю шкал (таблиця 2.6, рисунок 2.4) показав особливості сексуальної самосвідомості досліджуваної вибірки. Найвищі середні значення були отримані за шкалами «Сексуальна відповідальність» ($M = 3,71$), «Сексуальна усвідомленість» ($M = 3,47$) та «Сексуальна самооцінка» ($M = 3,42$). Високі показники за шкалою «Сексуальна відповідальність» можуть свідчити про те, що респондентки схильні сприймати сексуальність як сферу особистого вибору та відповідального ставлення до себе і власних рішень.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалами «Сексуальна депресія» ($M = 2,12$), «Сексуальний страх» ($M = 2,27$) та «Сексуальна заклопотаність» ($M = 2,31$). Низькі бали за деструктивними шкалами є позитивним індикатором психологічного благополуччя у сексуальній сфері. Показово, що шкала «Сексуальний контроль зовнішній» ($M = 2,38$) є суттєво нижчою за «Сексуальний контроль внутрішній» ($M = 3,28$), що свідчить про переважання інтернального локусу контролю у сексуальній сфері: респондентки схильні вважати власне сексуальне життя результатом власних дій, а не зовнішніх обставин чи випадку. Це узгоджується з теоретичними положеннями А. Бандури про роль суб'єктної активності у формуванні самосвідомості [23].

Для детального аналізу рівнів сексуальної самоповаги – одного з ключових показників сексуальної самосвідомості – розподіл за рівнями представлено у таблиці 2.7.

Розподіл респонденток за рівнями сексуальної самоповаги (шкала
«Сексуальна самооцінка», MSQ-UA, n = 52)

Рівень	n	%
Низький ($M < 2,5$)	9	17,3
Середній ($2,5 \leq M \leq 3,5$)	28	53,8
Високий ($M > 3,5$)	15	28,8
Разом	52	100,0

Для унаочнення розподілу за рівнями сексуальної самоповаги побудовано кругову діаграму (рисунок 2.5).

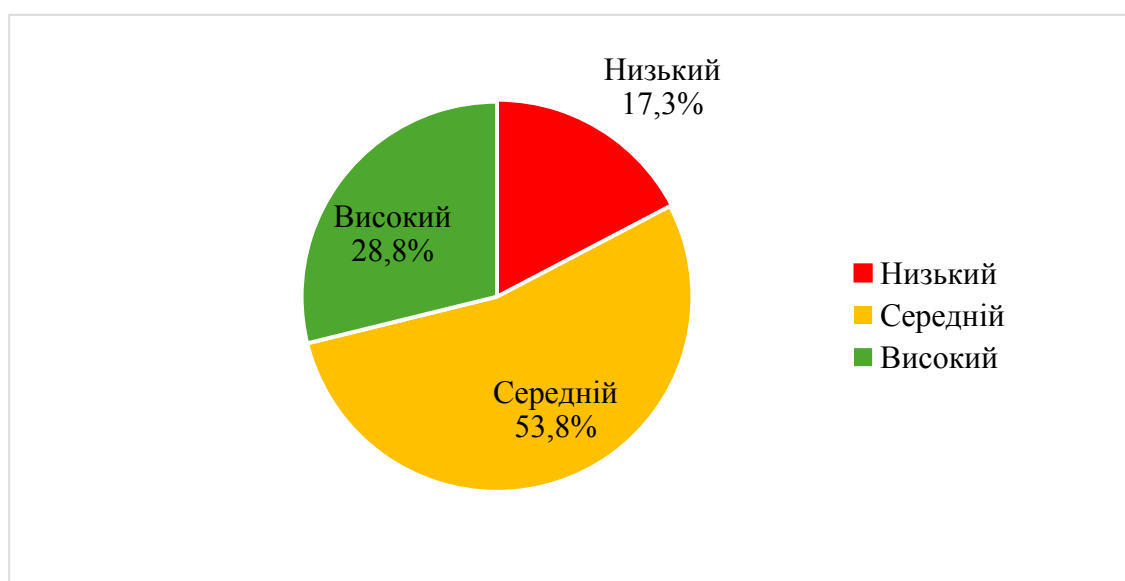


Рис. 2.5. Розподіл за рівнями сексуальної самоповаги (MSQ-UA), n = 52

Як свідчать дані таблиці 2.7 та рисунку 2.5, більшість респонденток (53,8%) демонструє середній рівень сексуальної самоповаги, 28,8% – високий і 17,3% – низький. Порівняно з тілесною самооцінкою (де лише 11,5% мають високий рівень), частка респонденток з високою сексуальною самоповагою є вдвічі більшою (28,8%), що може свідчити про здатність жінок розмежовувати ставлення до тіла як об'єкта і до себе як сексуального суб'єкта.

Помірні показники сексуальної асертивності ($M = 3,19$) вказують на те, що частина респонденток може відчувати певні труднощі з прямим вираженням власних сексуальних бажань. Відповідно до теоретичних положень Е. Еріксона, здатність до автентичного вираження власних потреб є ключовим аспектом зрілої ідентичності [26], а її обмеженість у сексуальній сфері може бути пов'язана

з інтерналізованими соціальними нормами щодо «правильної» жіночої поведінки.

З метою встановлення статистично значущих взаємозв'язків між виявленими показниками жіночності, тілесної самооцінки та сексуальної самосвідомості було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою процедури *Bivariate Correlations* → *Spearman* у SPSS 26.0. Вибір непараметричного критерію обґрунтований порядковим рівнем вимірювання змінних та відхиленням розподілів від нормального (критерій Шапіро–Вілка, $p < 0,05$ для більшості шкал). Рівень значущості встановлено на рівні $p < 0,05$. Відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації коефіцієнта кореляції Спірмена: сильними вважалися зв'язки $|rs| \geq 0,50$, помірними – $0,30 \leq |rs| < 0,50$, слабкими – $0,10 \leq |rs| < 0,30$.

Значущі кореляції між показниками трьох методик представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Значущі кореляції між показниками BSRI, BAS-2 та MSQ-UA (rs , $n = 52$)

Змінна 1	Змінна 2	rs	p
Фемінність (BSRI)	BAS-2 (загальний бал)	+0,38	<0,01
Фемінність (BSRI)	Сексуальна самооцінка	+0,41	<0,01
Фемінність (BSRI)	Сексуальна відповідальність	+0,35	<0,05
Фемінність (BSRI)	Сексуальна усвідомленість	+0,33	<0,05
Маскулінність (BSRI)	Сексуальна асертивність	+0,44	<0,01
Маскулінність (BSRI)	Сексуальний контроль (внутрішній)	+0,39	<0,01
Маскулінність (BSRI)	Сексуальна тривожність	-0,31	<0,05
BAS-2 (загальний бал)	Сексуальна самооцінка	+0,56	<0,001
BAS-2 (загальний бал)	Сексуальне задоволення	+0,49	<0,01
BAS-2 (загальний бал)	Сексуальна депресія	-0,47	<0,01
BAS-2 (загальний бал)	Сексуальна тривожність	-0,42	<0,01
BAS-2 (загальний бал)	Сексуальна асертивність	+0,37	<0,05

Для візуального виділення значущих зв'язків та їх напрямку побудовано кореляційну плеяду (рисунок 2.6).

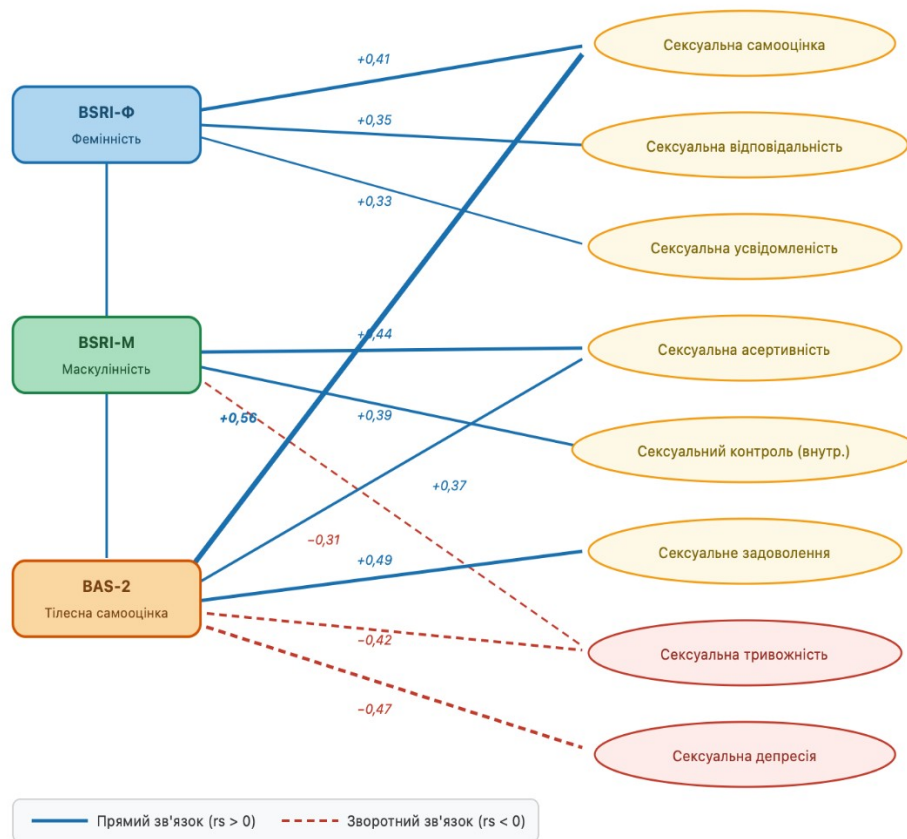


Рис. 2.6. Схема значущих кореляційних зв'язків між показниками BSRI, BAS-2 та MSQ-UA ($r_s, p < 0,05$), $n = 52$

Аналіз кореляційної матриці (таблиця 2.8) та схеми взаємозв'язків (рисунок 2.6) виявив низку статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками.

Фемінність і тілесна самооцінка ($r_s = +0,38$; $p < 0,01$). Встановлено помірний прямий зв'язок між рівнем фемінності та загальним показником тілесної самооцінки. Отримані результати свідчать про те, що респондентки з вищими показниками фемінності частіше демонструють більш позитивне ставлення до власного тіла. Це може бути пов'язано з прийняттям власної жіночності та більш гармонійним сприйняттям тілесного образу.

Фемінність і сексуальна самосвідомість ($r_s = +0,41$; $+0,35$; $+0,33$; $p < 0,05$ – $0,01$). Зафіксовано значущі прямі зв'язки між фемінністю та сексуальною самооцінкою ($r_s = +0,41$), сексуальною відповідальністю ($r_s = +0,35$) та сексуальною усвідомленістю ($r_s = +0,33$). Ці результати свідчать про те, що ідентифікація з фемінними рисами сприяє формуванню більш позитивної сексуальної самооцінки, відчуття відповідальності за власну сексуальність та

глибшому усвідомленню власних сексуальних переживань. Відповідно до теоретичних положень К. Роджерса, автентичне прийняття власної ідентичності є умовою повноцінного функціонування особистості, що включає і сексуальну сферу [28].

Маскулінність і сексуальна сфера ($r_s = +0,44; +0,39; -0,31$). Маскулінність позитивно корелює з сексуальною асертивністю ($r_s = +0,44; p < 0,01$) та внутрішнім сексуальним контролем ($r_s = +0,39; p < 0,01$) і негативно – з сексуальною тривожністю ($r_s = -0,31; p < 0,05$). Це вказує на те, що маскулінні риси – наполегливість, незалежність, рішучість – сприяють здатності прямо висловлювати сексуальні бажання, відчувати себе суб'єктом власного сексуального життя і знижують рівень тривоги у цій сфері. Таким чином, андрогінний тип ідентичності, що поєднує обидва полюси, забезпечує найбільш збалансований профіль сексуальної самосвідомості, що підтверджує теоретичне положення С. Бем про адаптивну перевагу андрогінії.

Тілесна самооцінка і сексуальна самосвідомість (r_s від $-0,47$ до $+0,56$). Найбільш потужним виявився зв'язок між загальним балом BAS-2 та сексуальною самооцінкою ($r_s = +0,56; p < 0,001$) – єдина сильна кореляція у матриці, що підтверджує центральне теоретичне положення про те, що позитивне ставлення до власного тіла є фундаментальною умовою позитивної сексуальної самооцінки. Також зафіксовано значущі прямі зв'язки між тілесною самооцінкою і сексуальним задоволенням ($r_s = +0,49; p < 0,01$) та сексуальною асертивністю ($r_s = +0,37; p < 0,05$), а також значущі зворотні зв'язки з сексуальною депресією ($r_s = -0,47; p < 0,01$) і тривожністю ($r_s = -0,42; p < 0,01$). Отже, жінки з вищою тілесною самооцінкою є більш задоволеними своїм сексуальним життям, більш здатними до прямого вираження сексуальних бажань і менш схильними до пригніченості та тривоги у сексуальній сфері. Це узгоджується з положеннями Т. М. Титаренко про взаємозв'язок тілесного та особистісного самоприйняття [20].

Для поглибленого розуміння суб'єктивного змісту жіночності та сексуальної самосвідомості отримані кількісні дані були доповнені якісним аналізом результатів арттерапевтичної техніки «Монолог Богині», що відповідає

положенням про необхідність поєднання кількісних і якісних методів у дослідженні особистісних феноменів.

Якісний аналіз отриманих даних здійснювався методом контент-аналізу відповідей 52 респонденток, отриманих у межах арттерапевтичної техніки «Монолог Богині». Учасниці обирали одну картку, яка викликала приємні асоціації, та одну картку, що викликала неприємні або суперечливі переживання, після чого описували власні враження та асоціації щодо обраних образів. Загалом було проаналізовано 104 тексти.

Одиницею аналізу виступали окремі висловлювання або смислові фрагменти, що містили емоційну оцінку, асоціацію чи психологічний зміст. Категорії контент-аналізу формувалися поступово на основі повторюваних тем і смислів, які зустрічались у відповідях респонденток. Для перевірки узгодженості результатів застосовувалось повторне кодування текстів.

Використання архетипних образів богинь як проективного матеріалу ґрунтується на положеннях аналітичної психології про те, що архетипи є універсальними символічними структурами, через які особистість виражає власний психологічний досвід. Вибір «приємної» та «неприємної» богині відображає, відповідно, ті аспекти жіночності, з якими респондентка ідентифікується або які відторгує, що дозволяє виявити суб'єктивну структуру уявлень про жіночність.

З метою аналізу частоти вибору окремих архетипів наведено таблицю 2.9.

Частотний розподіл вибору архетипів богинь як «приємних» та
«неприємних» (n = 52)

Архетип	Приємна n (%)	Неприємна n (%)	Різниця
Афродіта	8 (15,4%)	10 (19,2%)	-2
Персефона	10 (19,2%)	5 (9,6%)	+5
Гестія	8 (15,4%)	6 (11,5%)	+2
Деметра	7 (13,5%)	7 (13,5%)	0
Афіна	7 (13,5%)	6 (11,5%)	+1
Артеміда	6 (11,5%)	8 (15,4%)	-2
Гера	6 (11,5%)	10 (19,2%)	-4
Разом	52 (100%)	52 (100%)	—

Для унаочнення контрасту між «приємними» і «неприємними» виборами по кожному архетипу побудовано групована стовпчикова діаграма (рисунк 2.7).

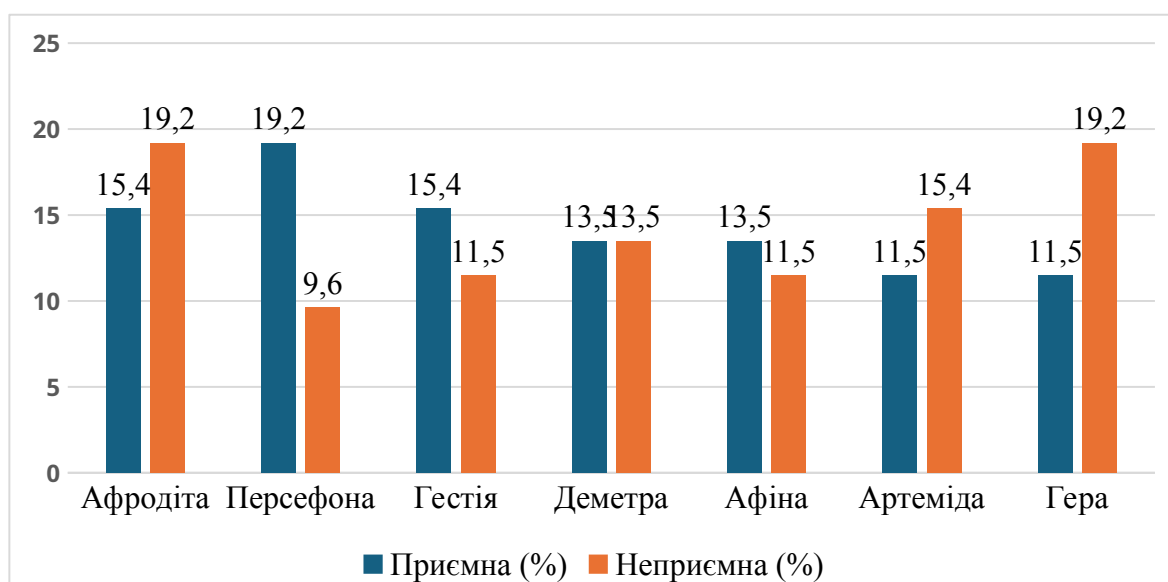


Рис. 2.7. Частота вибору архетипів богинь як «приємних» та «неприємних» (%), n = 52

Аналіз таблиці 2.9 та рисунку 2.7 виявляє значущі закономірності у структурі архетипних уподобань вибірки. Найбільш «приємним» архетипом виявилась **Персефона** (19,2%) – архетип трансформації, внутрішньої глибини та здатності до змін, що може свідчити про актуальність теми особистісного розвитку та пошуку ідентичності для вибірки молодих жінок. Другу позицію за частотою «приємних» виборів розділили **Афродіта** та **Гестія** (по 15,4%) –

образи, що символізують відповідно чуттєвість і право відчувати та внутрішній спокій і самодостатність.

Найбільш «неприємними» архетипами виявились **Афродіта** та **Гера** (по 19,2%). Показово, що Афродіта одночасно входить до числа найбільш «приємних» і є найчастіше «неприємним» архетипом, що свідчить про її виражений **суперечливий статус**: образ кохання, тілесності та чуттєвості викликає як притягання, так і тривогу, що безпосередньо перегукується з кількісними даними про помірну сексуальну тривожність ($M = 2,44$) та амбівалентну тілесну самооцінку ($M = 2,85$). Гера – богиня шлюбу, відданості та соціального порядку, асоційована з обов'язком і відповідністю зовнішнім очікуванням – також виявилась одним із найбільш відторгваних образів, що відображає внутрішній конфлікт між прагненням до суб'єктної автономії та інтерналізованими нормами «правильної» жіночої ролі.

Примітно, що **Деметра** є єдиним архетипом із нульовою різницею між «приємними» і «неприємними» виборами (по 7 виборів, 13,5%), що свідчить про її найбільш амбівалентний статус у вибірці: образ турботи і материнства однаково часто сприймається як ресурсний і як такий, що викликає внутрішній дискомфорт – імовірно, через асоціацію з самопожертвою та обов'язком.

Для аналізу психологічного змісту монологів наведено розподіл смислових категорій (таблиця 2.10).

Таблиця 2.10

Частотний розподіл смислових категорій у монологах «приємних» та «неприємних» богинь ($n = 52$ у кожній групі)

Смислова категорія	Приємні n (%)	Неприємні n (%)
Внутрішня опора і стабільність	24 (46,2%)	3 (5,8%)
Свобода і право бути собою	19 (36,5%)	4 (7,7%)
Тепло, турбота, зв'язок	17 (32,7%)	6 (11,5%)
Тиск і зовнішні очікування	2 (3,8%)	31 (59,6%)
Обов'язок і самопожертва	1 (1,9%)	28 (53,8%)
Ілюзія і нестабільність	3 (5,8%)	18 (34,6%)

Для унаочнення контрасту між смисловими категоріями «приємних» і «неприємних» монологів побудовано групована стовпчикова діаграма (рисунок 2.8).

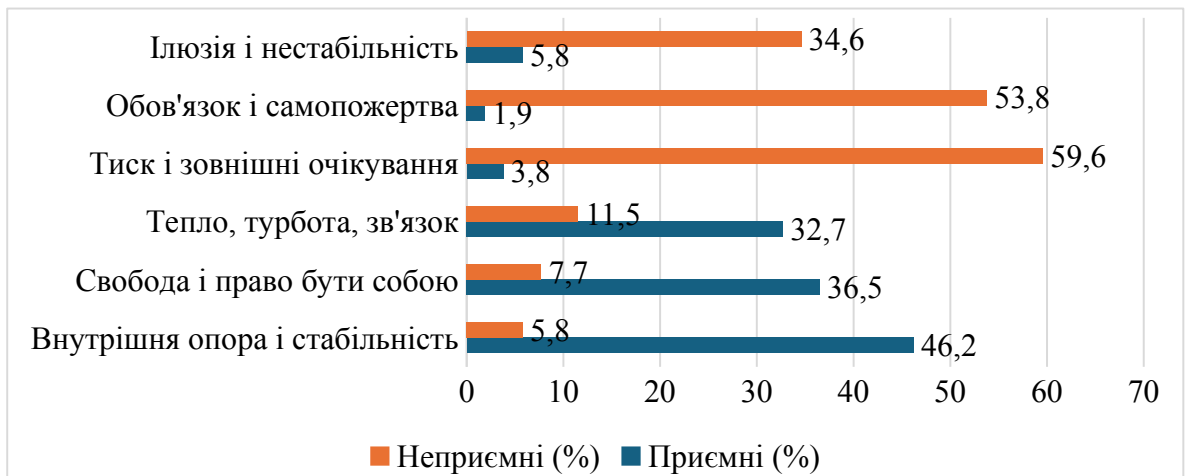


Рис. 2.8. Смислові категорії у монологах «приємних» та «неприємних» богинь (%), n = 52

Аналіз таблиці 2.10 та рисунку 2.8 виявляє чіткий і психологічно значущий контраст між смисловим наповненням «приємних» і «неприємних» монологів.

У монологах «приємних» богинь домінують три категорії: «Внутрішня опора і стабільність» (46,2%), «Свобода і право бути собою» (36,5%) та «Тепло, турбота, зв'язок» (32,7%). Це свідчить про те, що психологічно привабливими для жінок є образи, що асоціюються з відчуттям внутрішньої цілісності, автентичності та безумовного прийняття. Відповідно до гуманістичної концепції К. Роджерса, прагнення до автентичності та внутрішньої опори є фундаментальними потребами особистості, що знаходить своє відображення у виборі архетипів. Характерно, що навіть в образах, пов'язаних із зовнішньою активністю (Артеміда, Афінa), акцент у монологах робиться на внутрішньому стані, а не на досягненнях:

«Від цього малюнка відчувається спокій і ясність, ніби все стає на свої місця. Мені це про чесність із собою, без гри і без потреби підлаштовуватись. Тут немає напруги – скоріше відчуття опори» (Респондентка 1, Афінa).

«Я дивлюсь на цю картку і відчуваю тишу. Наче тут нічого не треба доводити або робити. В мене асоціація з місцем, де можна просто бути» (Респондентка 7, Гестія).

У монологах «неприємних» богинь переважають категорії «Тиск і зовнішні очікування» (59,6%) та «Обов'язок і самопожертва» (53,8%). Це вказує на те, що найбільш психологічно відторгуваними є образи, що асоціюються з необхідністю відповідати зовнішнім стандартам або жертвувати собою заради інших. Особливо показовим є те, що архетип Гери – символ «правильної» жінки, дружини, хранительки соціального порядку – виявився найбільш «неприємним» у вибірці. Це може свідчити про внутрішній конфлікт між засвоєними соціальними уявленнями про жіночу роль та прагненням до самостійності й свободи вибору:

«В мене з'являється думка про відповідальність, яка може бути занадто великою. Наче ти відповідаєш не тільки за себе, а ще й за інших. Є відчуття тиску і очікування. Мені це не дуже комфортно, бо звучить як обов'язок, а не вибір» (Респондентка 2, Гера).

«Є відчуття обмеження. Наче існують рамки, в які треба вписатись. В мене це викликає внутрішній протест» (Респондентка 9, Гера).

Категорія «Ілюзія і нестабільність» (34,6% у «неприємних») пов'язана переважно з образом Афродіти і відображає амбівалентне ставлення до теми кохання та тілесності: з одного боку, воно приваблює як джерело живості та енергії, з іншого – лякає як потенційне джерело втрати контролю і розчарування. Цей результат безпосередньо перегукується з кількісними даними про помірну сексуальну тривожність ($M = 2,44$) та амбівалентну тілесну самооцінку ($M = 2,85$), підтверджуючи узгодженість кількісних і якісних даних:

«На цій картці я бачу щось нереалізоване, ніби почуття, які зависли. В мене асоціація з тим, що щось залишилось незавершеним. Це викликає легкий сум і внутрішню незручність» (Респондентка 6, Афродіта).

Отримані результати загалом відображають суперечливу картину: гнучка гендерна ідентичність і конструктивна база сексуальної самосвідомості поєднуються з амбівалентним ставленням до власного тіла. Саме це протиріччя є важливим орієнтиром для практичної роботи з жінками.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку тілесної самооцінки, статево-рольової ідентичності та сексуальної самосвідомості жінок

Виявлені у кореляційному аналізі зв'язки (табл. 2.8) визначають логіку побудови практичних рекомендацій: оскільки тілесна самооцінка виявила найбільшу кількість значущих кореляцій із показниками сексуальної самосвідомості, саме робота з тілесністю є пріоритетним напрямом психологічного супроводу.

Під час огляду вибірки (88,5%) було зафіксовано психологічно ресурсне утворення статево-рольової ідентичності, яке варто підтримувати та розвивати в рамках психологічної роботи. Водночас аналіз окремих пунктів BSRI показав, що маскулінні риси, пов'язані з агресивністю та похмурістю, отримали найнижчі показники прийняття (28,8%), що може свідчити про часткове сприйняття стереотипних уявлень про «неприйнятні» для жінки характеристики. Оскільки маскулінність позитивно корелює із сексуальною асертивністю ($r_s = +0,44$) та внутрішнім сексуальним контролем ($r_s = +0,39$) і негативно – із сексуальною тривожністю ($r_s = -0,31$), інтеграція таких рис, як наполегливість, рішучість та здатність відстоювати власні межі, без їх стигматизації як «нежіночних», є важливою умовою формування зрілої сексуальної самосвідомості. Ефективними інструментами у цьому напрямі є групові програми гендерної рефлексії, наративні техніки переосмислення власної ідентичності та психоедукаційні заняття, спрямовані на деконструкцію бінарних гендерних стереотипів.

Пріоритетність роботи з тілесною самооцінкою обумовлена не лише її центральним місцем в емпіричній моделі, а й характером виявлених труднощів у вибірці. Загальний бал BAS-2 ($M = 2,85$) є близьким до нижньої межі середнього рівня, а 28,8% респонденток демонструють низький рівень тілесної самооцінки. Особливо значущим є розрив між когнітивним компонентом («Я вважаю, що моє тіло має деякі хороші якості», $M = 3,67$) та афективним і поведінковим («Мені комфортно в моєму тілі», $M = 2,56$; «Моя поведінка демонструє моє позитивне ставлення до тіла», $M = 2,56$), що свідчить про здатність жінок раціонально визнавати позитивні якості власного тіла за умови відсутності відповідного

афективного досвіду. Найнижчий показник за пунктом «Я відчуваю себе красивою, навіть якщо відрізняюся від медіа-образів» ($M = 2,50$) вказує на необхідність включення критичного аналізу соціальних стандартів краси та медіаграмотності до програм психологічної роботи з жінками [3]. Оскільки тілесна самооцінка виявила значущі зворотні зв'язки із сексуальною депресією ($r_s = -0,47$) та тривожністю ($r_s = -0,42$), підвищення рівня тілесного самоприйняття є водночас і профілактикою деструктивних станів у сексуальній сфері. Рекомендованими методами є тілесно-орієнтована психотерапія, майндфулнес-практики, спрямовані на розвиток некритичного усвідомлення тілесних відчуттів, а також арттерапевтичні техніки, що дозволяють символічно опрацювати ставлення до власного тіла.

Профіль шкал MSQ-UA виявив, що вибірка має конструктивну основу сексуальної самосвідомості. Високі результати відповідальності ($M = 3,71$), усвідомленості ($M = 3,47$) та самооцінки ($M = 3,42$) свідчать про те, що у цій сфері присутні психологічні ресурси, які можна використовувати під час психологічної роботи. Однак помірні показники сексуальної асертивності ($M = 3,19$) та наявність групи жінок із низькою сексуальною самоповагою (17,3%) вказують на те, що вони потребують спеціальної підтримки. Труднощі вираження сексуальних бажань та потреб співпадають з результатами аналізу текстів, де найчастіше зустрічалися категорії «Тиск і зовнішні очікування» (59,6%) та «Обов'язок і самопожертва» (53,8%) у монологах «неприємних» богинь. Це підтверджує зв'язок між внутрішньо прийнятими соціальними нормами щодо жіночої ролі та обмеженнями сексуальної суб'єктності. Варто розглянути такі напрями: психоосвіта щодо нормативності різних форм сексуального самовираження, тренінг сексуальної асертивності, спрямований на вміння формулювати та відстоювати сексуальні бажання, а також індивідуальні консультації для жінок із низькою сексуальною самоповагою, з акцентом на інтеграцію тілесного і сексуального «Я».

Особливу увагу заслуговує арттерапевтична техніка «Монолог Богині», яка показала високий потенціал як для діагностики, так і для терапії. Чітка різниця між змістом монологів «приємних» і «неприємних» богинь дозволяє

виявити як позитивні аспекти жіночої ідентичності – внутрішню підтримку, автентичність, здатність до милосердя – так і внутрішні конфлікти, пов’язані з відштовхуванням образів зовнішнього тиску та самопожертви. Амбівалентний статус Афродіти – одночасно найбільш «приємною» і найчастіше «неприємною» фігурою (по 15,4% і 19,2% відповідно) – може бути корисною вихідною точкою для терапевтичної роботи з темами тілесності та сексуальності, оскільки воно відображає внутрішній конфлікт між прагненням до емоційності та тривогою перед нею, що відповідає даним про амбівалентну самооцінку тіла і помірну сексуальну тривожність. Техніку рекомендується використовувати як у діагностичному, так і в терапевтичному контексті: монолог від імені «неприємної» богині може стати основою для роботи над відштовхуваними аспектами власної жіночності у форматі символічної інтеграції. Техніка підходить як для індивідуальних занять, так і для групових арттерапевтичних програм, спрямованих на розвиток жіночої ідентичності.

В результаті, сформульовані рекомендації утворюють цілісну систему психологічного супроводу, в основі якої лежить емпірично обґрунтована модель взаємозв'язків між трьома досліджуваними поняттями. Найбільш ефективною є комплексна програма, що охоплює всі три аспекти одночасно: робота з тілесністю як основою, гендерна рефлексія як умова розширення суб'єктного репертуару та розвиток сексуальної самосвідомості як підсумковий результат їх синтезу. Поєднання стандартизованих психодіагностичних інструментів із проєктивними арттерапевтичними техніками забезпечує методологічну тріангуляцію як на етапі діагностики, так і в процесі оцінки ефективності психологічного втручання.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження, реалізоване на вибірці з 52 жінок із застосуванням методик BSRI, BAS-2, MSQ-UA та арттерапевтичної техніки «Монолог Богині», дозволило встановити системний характер взаємозв'язків між статеврольовою ідентичністю, тілесною самооцінкою та сексуальною самосвідомістю і сформулювати низку змістовних висновків.

Аналіз статево-рольової ідентичності засвідчив переважання андрогінного типу у переважній більшості респонденток (88,5%), що відповідає сучасним уявленням про андрогінію як найбільш адаптивну форму гендерної ідентичності. Водночас найнижчі показники прийняття маскулінних рис, пов'язаних з агресивністю та наполегливістю (28,8%), свідчать про часткове засвоєння стереотипних уявлень про «неприйнятні» для жінки характеристики – попри те, що саме маскулінність позитивно корелює із впевненістю в сексуальній сфері ($r_s = +0,44$) та внутрішнім контролем ($r_s = +0,39$) і негативно – із сексуальною тривожністю ($r_s = -0,31$).

Тілесна самооцінка вибірки перебуває на нижній межі середнього рівня ($M = 2,85$), при цьому 28,8% респонденток демонструють низький рівень тілесного самоприйняття. Виявлено психологічно значущий розрив між когнітивним компонентом тілесної самооцінки ($M = 3,67$) та її афективним і поведінковим вимірами ($M = 2,56$), що свідчить про нездатність раціонального визнання позитивних якостей тіла трансформуватися у відповідний емоційний досвід. Найнижчий показник незалежності від медіа-образів ($M = 2,50$) вказує на деструктивний вплив соціальних стандартів краси на суб'єктивне відчуття привабливості.

Профіль шкал MSQ-UA відображає загалом конструктивну структуру сексуальної самосвідомості: найвищі показники зафіксовано за шкалами відповідальності ($M = 3,71$), усвідомленості ($M = 3,47$) та самооцінки ($M = 3,42$), що свідчить про переважання інтернального локусу контролю у сексуальній сфері. Водночас помірні показники асертивності ($M = 3,19$) та наявність групи з низькою сексуальною самоповагою (17,3%) визначають зони, що потребують психологічної підтримки.

Кореляційний аналіз підтвердив центральну роль тілесної самооцінки як інтегруючого конструкту: найсильніший зв'язок у матриці – між BAS-2 та сексуальною самооцінкою ($r_s = +0,56$; $p < 0,001$) – засвідчує нерозривність тілесного і сексуального «Я» жінки. Зафіксовано також значущі зворотні зв'язки тілесної самооцінки з сексуальною депресією ($r_s = -0,47$) і тривожністю ($r_s = -0,42$), що підтверджує її профілактичну роль щодо негативних переживань у сексуальній сфері.

Контент-аналіз монологів техніки «Монолог Богині» якісно доповнив кількісні дані. Домінування у «приємних» монологах категорій внутрішньої опори (46,2%) та свободи і права бути собою (36,5%), а у «неприємних» – тиску і зовнішніх очікувань (59,6%) та обов'язку і самопожертви (53,8%) відображає актуальний внутрішній запит на психологічну суверенність. Суперечливе сприйняття образу Афродіти (15,4% «приємних» і 19,2% «неприємних» виборів) безпосередньо узгоджується з кількісними даними про амбівалентну тілесну самооцінку та помірну сексуальну тривожність, підтверджуючи конвергентну валідність застосованого методичного комплексу.

Отже, психологічний портрет сучасної молоді жінки визначається гнучким ставленням до гендерної ідентичності та розвиненою сексуальною самосвідомістю, на фоні дещо суперечливого ставлення до власного тіла, що впливає на основні напрямки психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

Представлене дослідження було присвячене теоретичному обґрунтуванню та емпіричному вивченню потенціалу арттерапії у розкритті жіночності та сексуальної самосвідомості. Відповідно до поставленої мети та сформульованих завдань, у роботі здійснено комплексний аналіз досліджуваних феноменів на теоретичному та емпіричному рівнях.

Теоретичний аналіз показав, що жіночність — це складна, багатовимірна конструкція, яка виступає одночасно як соціокультурне явище та особистий психологічний досвід. Вона не є нерухомою характеристикою — вона формуватися протягом всього життя під впливом виховання, соціального оточення та особистого досвіду, а також може змінюватися залежно від рівня особистого розвитку. Концепція андрогінності С. Бем дозволяє здолати строгий бінарний поділ гендерних ознак і розглядати особистість як повну систему, здатну гнучко поєднувати різні ознаки. Сексуальна самосвідомість визначається як природна частина загальної самосвідомості особистості, яка включає когнітивну, емоційну, поведінкову та тілесну сторони і нерозривно пов'язана з прийняттям себе.

Встановлено, що формування жіночої ідентичності та сексуальної самосвідомості відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників — сімейного середовища, соціокультурних норм, медіа, міжособистісних стосунків, — які опосередковуються через внутрішні механізми самооцінки та усвідомленості. Важливою умовою гармонійного розвитку цих феноменів є інтеграція різних аспектів особистості: тілесного, емоційного та когнітивного.

Арттерапія обґрунтована як ефективний інструмент роботи з жіночністю та сексуальною самосвідомістю завдяки своєму проєктивному характеру, здатності активізувати несвідомі рівні психіки та створювати безпечний простір для самовираження. На відміну від стандартизованих методик, арттерапевтичні техніки дозволяють отримати доступ до тих аспектів досвіду, які складно або незручно описати прямо.

Емпіричне дослідження підтвердило, що статево-рольова ідентичність, тілесна самооцінка та сексуальна самосвідомість утворюють взаємопов'язану

систему, де тілесне самоприйняття відіграє центральну інтегруючу роль. Виявлено, що позитивне ставлення до власного тіла є важливою умовою не лише сексуальної самооцінки, а й загального психологічного благополуччя жінки у цій сфері. Водночас гнучка гендерна ідентичність, що поєднує фемінні та маскулінні риси, забезпечує ширший репертуар поведінки та знижує рівень тривожності у сексуальній сфері.

Якісний аналіз результатів техніки «Монолог Богині» виявив, що на рівні суб'єктивних переживань жінки тяжіють до образів внутрішньої опори, автентичності та свободи, водночас відторгуючи образи, пов'язані із зовнішнім тиском та самопожертвою. Суперечливе сприйняття образу Афродіти – одночасно привабливого і тривожного – відображає внутрішній конфлікт між потягом до власної чуттєвості та страхом перед нею, що узгоджується із загальною картиною амбівалентного ставлення до тілесності у вибірці. Це свідчить про актуальний запит на психологічну суверенність у конструюванні власної жіночої ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2015. 256 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика. Київ : Ніка-Центр, 2010. 512 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 1007 с.
4. Вознесенська О. Л. Арттерапія в психологічній практиці. Київ : Ніка Центр, 2015. 200 с.
5. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 20. С. 45-54.
6. Дуткевич Т. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 400 с.
7. Зінченко О. В. Арттерапія: теорія і практика. Київ : Каравела, 2019. 256 с.
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
9. Копитін О. І. Основи арттерапії. Київ : Кондор, 2018. 320 с.
10. Костюк Г. С. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Радянська школа, 1989. 400 с.
11. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування. Київ : Академвидав, 2015. 304 с.
12. Кравець В. П., Говорун Т. В. Гендерні дослідження: прикладні аспекти : монографія. Тернопіль : Астон, 2013. 232 с.
13. Легка А.І. Арттерапія як простір дослідження жіночої самоідентичності та сексуальності. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»): журнал.* 2026. № 1(67) 2026. С.2402. С.1858-1869.

14. Лозова О. М. Психологія самосвідомості особистості. Київ : Академвидав, 2012. 280 с.
15. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
16. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 400 с.
17. Максимчук Н. П. Психологія сексуального розвитку : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. Івана Огієнка, 2018. 160 с.
18. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2013. 416 с.
19. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ : Кондор, 2013. 576 с.
20. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2017. 344 с.
21. Сергієні О. В. Гендерна психологія : навчальний посібник. Дніпро : ДДУВС, 2025. 120 с.
22. Титаренко Т. М. Життєтворчість особистості. Київ : Каравела, 2016. 320 с.
23. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
24. Яценко Т. С. Психоаналіз і арттерапія. Київ : Вища школа, 2012. 300 с.
25. Bandura A. Social Learning Theory. New York : General Learning Press, 1977. 247 p.
26. Bem S. L. The Measurement of Psychological Androgyny. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1974. Vol. 42. P. 155–162.
27. Cash T. F. Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. New York : Guilford Press, 2012. 513 p.
28. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
29. Hyde J. S., DeLamater J. Understanding Human Sexuality. New York : McGraw-Hill, 2011. 588 p.
30. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник маскулінності-фемінності Сандри Бем (BSRI)

Інструкція. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти «так» або «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

№	Твердження	Так	Ні
1	Впевнений у собі		
2	Поступливий		
3	Здатний допомогти		
4	Схильний захищати свої погляди		
5	Життєрадісний		
6	Похмурий		
7	Незалежний		
8	Сором'язливий		
9	Совісний		
10	Атлетичний		
11	Ніжний		
12	Театральний		
13	Наполегливий		
14	Ласий на лестощі		
15	Щасливий		
16	Сильна особистість		
17	Відданий		
18	Непередбачуваний		
19	Сильний		
20	Жіночний		
21	Надійний		
22	Аналітичний		
23	Співчутливий		
24	Ревнивий		
25	Здатний до лідерства		
26	Той, що опікується про людей		
27	Прямий, правдивий		

28	Схильний до ризику		
29	Сенситивний		
30	Потайливий		
31	Швидкий у прийнятті рішень		
32	Жалісливий		
33	Щирий		
34	Самодостатній		
35	Здатний утішити		
36	Гоноровий		
37	Владний		
38	Володіє тихим голосом		
39	Привабливий		
40	Мужній		
41	Теплий, сердечний		
42	Важний		
43	Обстоює власну позицію		
44	М'який		
45	Вміє дружити		
46	Агресивний		
47	Довірливий		
48	Неефективний		
49	Схильний вести за собою		
50	Інфантильний		
51	Адаптивний		
52	Індивідуаліст		
53	Той, що не любить лайки		
54	Несистематичний		
55	Конкурентоспроможний		
56	Люблячий дітей		
57	Тактовний		
58	Амбіційний, честолюбний		
59	Спокійний		
60	Традиційний, підвладний умовностям		

Шкала задоволеності тілом (Body Appreciation Scale-2, BAS-2)

Інструкція. Вам буде запропоновано оцінити твердження, що стосуються вашого ставлення до власного тіла. Будь ласка, вкажіть, наскільки кожне твердження відповідає вашим відчуттям і досвіду, використовуючи запропоновану шкалу. Правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Твердження	Ніко ли	Рідко	Іно ді	Часто	Завжди
1	Я поважаю своє тіло					
2	Мені приємно відчувати своє тіло					
3	Я вважаю, що моє тіло має деякі хороші якості					
4	Я позитивно ставлюся до свого тіла					
5	Я уважний до потреб свого тіла					
6	Я ціную різноманітні й унікальні характеристики свого тіла					
7	Я люблю своє тіло					
8	Моя поведінка демонструє моє позитивне ставлення до мого тіла; наприклад, я тримаю голову високо і посміхаюся					
9	Мені комфортно в моєму тілі					
10	Я відчуваю себе красивою людиною, навіть якщо я відрізняюся від медіа-образів привабливих людей (наприклад, моделей, актрис/акторів)					

Україномовна адаптація Багатовимірного опитувальника сексуальності (MSQ-UA)

Інструкція. Перед Вами твердження, які стосуються різних аспектів сексуальності людини. Оцініть кожне з них за шкалою від 1 до 5, залежно від того, наскільки воно описує саме Вас. Відповідайте про свій досвід з останнім сексуальним партнером. Якщо у Вас ніколи не було сексуальних стосунків, відповідайте про те, як Ви собі їх уявляєте. Немає правильних чи неправильних варіантів, відповідайте щиро; «важко відповісти» обирайте лише тоді, коли дійсно не можете визначитися.

Шкала оцінювання:

- 1 – зовсім не властиво мені
- 2 – більше ні, аніж так
- 3 – і так, і ні / важко відповісти
- 4 – більше так, аніж ні
- 5 – це точно властиво мені

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Як сексуальний(-а) партнер(-ка), я в собі впевнений(-а)					
2	Я постійно думаю про секс					
3	Моя сексуальність – це те, за що в першу чергу відповідаю я					
4	Я добре розумію свої сексуальні переживання					
5	Мені важливо бути сексуально активним(-ою)					
6	Я відчуваю тривогу, коли думаю про моє сексуальне життя					
7	Я можу впевнено та спокійно висловити свої сексуальні бажання					
8	Почуваюся пригнічено щодо сексуальної сфери мого життя					
9	Мій сексуальний досвід здебільшого визначається випадком					
10	Мені цікаво, що інші думають про сексуальну сферу мого життя					
11	Я боюся вступати в сексуальні стосунки з іншою людиною					
12	Я задоволений(-а) тим, як задовольняються мої сексуальні потреби					
13	Я досить хороший(-а) сексуальний(-а) партнер(-ка)					
14	Я думаю про секс більше, ніж про будь-що інше					
15	Сексуальні аспекти мого життя залежать від моїх дій					
16	Я добре усвідомлюю свої сексуальні бажання					
17	Мені важливо присвячувати час та зусилля сексу					
18	Мене турбують сексуальні аспекти мого життя					
19	Я не висловлюю на пряму свої сексуальні вподобання					
20	Я розчарований(-на) якістю свого сексуального життя					
21	Більшість з того, що має вплив на моє сексуальне життя, трапляється випадково					

22	Мене турбує те, як інші оцінюють сексуальну сферу мого життя					
23	Я маю страх сексуальних стосунків					
24	Я задоволений(-на) своїми сексуальними стосунками					
25	У порівнянні з іншими, я кращий(-а) сексуальний(-а) партнер(-ка)					
26	Я багато думаю про секс					
27	Я контролюю різні аспекти свого сексуального життя					
28	Я обдумую свої сексуальні переживання					
29	В мене є бажання бути сексуально активним(-ою)					
30	Роздуми про сексуальні аспекти мого життя залишають чимало неприємних переживань					
31	Я досить пасивно висловлюю свої сексуальні бажання					
32	Я зневірений(-а) у власному сексуальному житті					
33	Удача – це головний чинник мого сексуального життя					
34	Я добре знаю, що думають інші про сексуальні аспекти мого життя					
35	Я боюся сексуальних стосунків					
36	Мої сексуальні стосунки відповідають моїм очікуванням					
37	Я позитивно оцінюю себе як сексуального(-у) партнера(-ку)					
38	Я постійно думаю про те, як би зайнятися сексом					
39	Саме мої дії визначають різні аспекти мого сексуального життя					
40	Я уважний(-а) до змін у власних сексуальних бажаннях					
41	Для мене важливо бути сексуально активним(-ою)					
42	Я хвилююся про сексуальну сферу свого життя					
43	У сексуальних стосунках я не соромлюся просити те, чого хочу					
44	Я нещасливий(-а) у сексуальних стосунках					
45	У сексуальному житті мені часом щастить, а часом не щастить					
46	Мене непокоїть, як інші сприймають мою сексуальність					
47	Я не боюся займатися сексом					
48	Порівняно з більшістю інших людей, мої сексуальні стосунки дуже добрі					
49	Під час сексуального контакту я відчуваюся / почувався(-лася) б впевнено					
50	Я думаю про секс більшість часу					
51	Відчуваю відповідальність за власну сексуальність					
52	Я добре усвідомлюю свої сексуальні нахили					
53	Я прагну бути сексуально активним(-ою)					
54	Я нервую, коли думаю про сексуальну сферу свого життя					
55	Коли мова йде про секс, я можу попросити про те, чого хочу					
56	Мені сумно, коли думаю про свій сексуальний досвід					
57	Думаю, що моє сексуальне життя вже визначене долею					
58	Я враховую те, що інші думають про сексуальні аспекти мого життя					
59	Мені не страшно бути / стати сексуально активним(-ою)					
60	Я задоволений(-на) своїм сексуальним життям					

Примітка. Після заповнення опитувальника вкажіть, на основі чого Ви відповідали:

- (А) Актуальних сексуальних стосунків
- (В) Минулих сексуальних стосунків
- (С) Уявних сексуальних стосунків

Арттерапевтична техніка «Монолог Богині»

Інструкція. Вам пропонується розглянути картки із зображеннями давньогрецьких богинь. Оберіть одну картку, яка викликає у вас найбільш приємні асоціації, та одну – яка викликає найменш приємні або дискомфортні відчуття. Складіть короткий монолог від імені кожної обраної богині, написаний від першої особи. Описуйте свої асоціації, відчуття та думки, які виникають при погляді на картку. Правильних чи неправильних відповідей немає.

Приклади відповідей респонденток

Респондентка 1 (вік: 28)

Афіна (приємна): «Будь вірна сама собі». В мене асоціація відразу з чимось дуже внутрішньо стабільним. На цій картці я ніби бачу жінку, яка не розривається між ролями, а тримає себе зсередини. Від цього малюнка відчувається спокій і ясність, ніби все стає на свої місця. Мені це про чесність із собою, без гри і без потреби підлаштовуватись. Тут немає напруги – скоріше відчуття опори. І мені це приємно, бо це виглядає як про силу без тиску.

Артеміда (неприємна): «Допомагаючи іншим безкорисливо – ти виявляєш в собі божественні сили». На цій картці ніби є очікування, що потрібно щось віддавати, бути для інших. В мене з'являється легке напруження, бо це звучить як обов'язок. Наче якщо не допомагаєш – то вже недостатньо хороша. Я дивлюсь на цей образ і відчуваю, що тут менше про мене, більше про інших. І це трохи виснажує навіть на рівні асоціації.

Респондентка 2 (вік: 20)

Афродіта (приємна): «Кохання, як війна: легко почати, але важко зупинити». Я дивлюсь на цю картку і в мене одразу виникає асоціація з чимось дуже живим і сильним. Тут багато емоцій, руху, ніби все захоплює і не відпускає. Є відчуття пристрасті, але не в поганому сенсі, а як щось, що дає енергію. Мені ця картка приємна, бо вона ніби дозволяє відчувати більше, ніж зазвичай.

Гера (неприємна): «Кожна людина – коваль свого щастя та коваль чужого». В мене з'являється думка про відповідальність, яка може бути занадто великою.

Наче ти відповідаєш не тільки за себе, а ще й за інших. Є відчуття тиску і очікування. Мені це не дуже комфортно, бо звучить як обов'язок, а не вибір.

Респондентка 3 (вік: 23)

Деметра (приємна): «Якби ранок не був для нас надією, він би не настав». В мене ця картка викликає дуже тепле і м'яке відчуття. Наче тут є турбота і щось дуже життєве, просте, але важливе. Виникає асоціація з чимось стабільним, що не зникає. Мені це приємно, бо тут немає різких емоцій, а є спокійна віра.

Гестія (неприємна): «Одне з твоїх найцінніших завдань у цьому житті – знайти себе». Наче звучить правильно, але водночас трохи тисне. В мене асоціація з пошуком, який може бути довгим і складним. Це викликає внутрішній дискомфорт, бо вона ніби ставить вимогу.

Респондентка 4 (вік: 21)

Афродіта (приємна): «Не бути коханою – це лише невдача, не кохати – ось нещастя». На цій картці в мене відразу з'являється відчуття щирості. Наче тут про справжні почуття, не поверхневі. В цьому є глибина і навіть трохи вразливість. Мені це приємно, бо це виглядає живо і чесно. Наче дозволено бути емоційною.

Афіна (неприємна): «Кожна людина – коваль свого щастя». В мене виникає відчуття, що все залежить тільки від мене, і це трохи тисне. Я бачу відповідальність без права на слабкість. Це не дуже приємно, бо ніби немає місця для помилок.

Респондентка 5 (вік: 36)

Афродіта (приємна): «Кохання, яке ніколи не народжується, ніколи не вмирає». Мені ця картка здається дуже ніжною і трохи мрійливою. В мене асоціація з чимось недоторканим, чистим. Це приємно, бо тут немає болю, тільки відчуття чогось красивого.

Гера (неприємна): «Кожна людина – коваль свого щастя та коваль чужого». Ця карта дає відчуття обов'язку. Наче ти впливаєш на інших і маєш це контролювати. В мене це викликає напругу. Це більше про відповідальність, яка може бути важкою.

Респондентка 6 (вік: 20)

Артеміда (приємна): «Прокидайся своє нетерпіння – ранок вечора мудріший». Наче тут про вміння не поспішати і дати собі час. Я відчуваю внутрішній баланс, ніби не потрібно одразу реагувати. В мене асоціація з дорослістю і спокоєм. Мені це приємно, бо тут є відчуття опори і стабільності.

Афродіта (неприємна): «Кохання, яке іноді не народжується, ніколи не вмирає». На цій картці я бачу щось нереалізоване, ніби почуття, які зависли. В мене асоціація з тим, що щось залишилось незавершеним. Це викликає легкий сум і внутрішню незручність.

Респондентка 7 (вік: 25)

Гестія (приємна): «Завжди шукай внутрішній спокій». Я дивлюсь на цю картку і відчуваю тишу. Наче тут нічого не треба доводити або робити. В мене асоціація з місцем, де можна просто бути. Мені ця картка приємна, бо вона про стан, який хочеться зберігати.

Гера (неприємна): «Кожна людина повинна знати, що ти собою являєш». Є відчуття зовнішнього оцінювання. Наче потрібно відповідати якимось очікуванням. В мене асоціація з необхідністю «показувати себе». І це не дуже комфортно.

Респондентка 8 (вік: 20)

Персефона (приємна): «Життя дає, якщо воно сповнене сенсом». В мене виникає відчуття глибини. Наче тут не про поверхневі речі, а про щось важливе. В мене асоціація з пошуком сенсу і внутрішнім наповненням. Мені це приємно, бо тут є відчуття цілісності.

Артеміда (неприємна): «Завжди контролюй свої емоції». Наче потрібно постійно себе стримувати. В мене це асоціюється з напругою і самоконтролем без відпочинку. Я не відчуваю свободи.

Респондентка 9 (вік: 26)

Деметра (приємна): «Найкращий спосіб зробити дітей добрими – це зробити їх щасливими». Я дивлюсь на цю картку і відчуваю тепло. В мене асоціація з чимось дуже життєвим і простим. Це виглядає природно і легко. Мені ця картка приємна, бо вона про любов без умов.

Гера (неприємна): «Жінка завжди має відповідати очікуванням». Є відчуття обмеження. Наче існують рамки, в які треба вписатись. В мене це викликає внутрішній протест.

Респондентка 10 (вік: 21)

Афродіта (приємна): «Кохання – це те, що робить нас живими». На цій картці я відчуваю енергію і рух. В мене асоціація з щирими почуттями і відкритістю. Це виглядає яскраво і тепло.

Гестія (неприємна): «Іноді потрібно залишитись наодинці, щоб знайти себе». Наче потрібно відійти від всього і всіх. В мене це викликає трохи суму і відсторонення. Я не відчуваю тепла.

Респондентка 11 (вік: 21)

Деметра (приємна): «Жінці завжди хочеться віддати більше, ніж отримати». Наче тут про турботу, яка йде від серця і без очікувань. В мене асоціація з моментами, коли ти вкладаєшся в когось і це має значення. Але водночас є думка, що в цьому можна трохи загубити себе.

Артеміда (неприємна): «Будь сильною і незалежною». Є вимога триматись і не показувати слабкість. В мене це викликає напругу, бо виглядає як постійна необхідність бути сильною. В цьому мало місця для живих емоцій.

Респондентка 12 (вік: 25)

Гера (приємна): «Зради найчастіше трапляються не через наміри, а через слабкість». Є відчуття дорослого погляду на стосунки. Це виглядає чесно і без прикрас. Мені це відгукується, бо тут є реальність.

Деметра (неприємна): «Жінці завжди хочеться віддати більше, ніж отримати». Наче є очікування, що ти повинна більше давати. В мене це викликає внутрішній опір. Виглядає трохи як самопожертва.

Респондентка 13 (вік: 22)

Афродіта (приємна): «Ти маєш право насолоджуватись життям». Від цієї картки йде легкість. В мене асоціація з моментами, коли ти дозволяєш собі просто жити і відчувати. Тут немає напруги.

Афіна (неприємна): «Справжня сила – у ясності розуму». Наче потрібно все тримати під контролем. В мене це викликає втому ще на рівні асоціації. Виглядає, що немає місця для слабкості.

Респондентка 14 (вік: 20)

Персефона (приємна): «Ти можеш бути різною і це нормально». Від цієї картки є відчуття дозволу. В мене асоціація з прийняттям себе в різних станах. Це виглядає м'яко і спокійно.

Гестія (неприємна): «Знайди свій внутрішній спокій». Наче потрібно відійти від всього і замкнутись у собі. В мене це викликає відчуття віддаленості. Стає занадто тихо.

Респондентка 15 (вік: 38)

Артеміда (приємна): «Твоя свобода – це твоя сила». Тут більше про рух і вибір. В мене асоціація з незалежністю і внутрішньою опорою. Це виглядає сильно, але без напруги.

Деметра (неприємна): «Любов проявляється через турботу». Наче любов = обов'язок щось робити. В мене це викликає напругу, бо виглядає як вимога. Ніби без цього ти «недостатня».

Респондентка 16 (вік: 27)

Гера (приємна): «Пам'ятай про свою цінність». В цій картці відчувається зібраність і внутрішня стійкість. В мене виникає асоціація з самоповагою, яка не залежить від інших. Це приємно, бо дає відчуття стабільності.

Персефона (неприємна): «Дозволь собі змінюватись». Тут з'являється відчуття нестійкості. В мене це асоціюється з розгубленістю, коли не до кінця розумієш себе.

Респондентка 17 (вік: 20)

Афіна (приємна): «Розум веде тебе вперед». Є відчуття контролю і ясності. В мене асоціація з внутрішнім порядком. Це виглядає як сила через розуміння.

Афродіта (неприємна): «Дозволь собі відчувати». Більш хаотичний стан. Наче емоції можуть захопити і винести. В мене це викликає легке напруження.

Респондентка 18 (вік: 23)

Гестія (приємна): «Тиша всередині – це сила». З цією карткою приходить спокій. В мене асоціація з внутрішнім балансом. Це виглядає як стабільність без напруги.

Артеміда (неприємна): «Йди своїм шляхом». Тут відчуття більш різке. В мене це асоціюється з ізоляцією. В цьому мало тепла.

Респондентка 19 (вік: 22)

Афродіта (приємна): «Дозволь собі бути бажаною». Є відчуття відкритості і прийняття себе. В мене асоціація з впевненістю через тіло і відчуття. Це виглядає живо.

Гера (неприємна): «Зберігай те, що має для тебе цінність». З'являється напруга. Наче потрібно тримати і контролювати. В мене це викликає відчуття страху втратити.

Респондентка 20 (вік: 25)

Персефона (приємна): «Ти маєш право на зміни». Від цієї картки є відчуття розвитку. В мене асоціація з ростом. Це виглядає живо і природно.

Деметра (неприємна): «Турбота – це тяж любов до себе». Виникає подвійне відчуття. Наче звучить добре, але є тиск щось робити для інших. В мене це асоціюється з обов'язком.

Респондентка 21 (вік: 20)

Гестія (приємна): «Ти завжди маєш вибір дому». Дуже м'яко відчувається ця картка. В мене з'являється асоціація з місцем, де можна бути собою без ролей. Це дає відчуття безпеки.

Афродіта (неприємна): «Поки люди кохають – вони пробачають». Наче є ризик втратити межі через почуття. В мене це викликає настороженість.

Респондентка 22 (вік: 20)

Гера (приємна): «На землі немає більш бажаного щастя, ніж щастя чудового та довгого кохання». Тут відчувається стабільність. В мене асоціація з надійними стосунками. Це виглядає впевнено і зрозуміло.

Афродіта (неприємна): «Не бути коханою – це лише невдача, не кохати – ось нещастя». Ця фраза трохи тисне. Наче потрібно обов'язково відчувати. В мене це викликає внутрішній дискомфорт.

Респондентка 23 (вік: 21)

Артеміда (приємна): «Знайди задоволення у здобутті власної самодостатності». Є відчуття сили через незалежність. В мене асоціація з внутрішньою опорою. Це виглядає стабільно і впевнено.

Афродіта (неприємна): «Коли все навколо дивно, але нічого не викликає почуттів – це не кохання». З'являється напруга. Наче потрібно щось відчувати, інакше це неправильно. В мене це викликає опір.

Респондентка 24 (вік: 26)

Афіна (приємна): «На твою допомогу можна завжди розраховувати». Тут більше про надійність. В мене асоціація з відповідальністю, яка не тисне. Це виглядає сильно.

Гестія (неприємна): «Спосіб розвинути світло – лише усередині себе». Відчувається ізоляція. Наче все тільки на тобі. В мене це викликає відчуття самотності.

Респондентка 25 (вік: 23)

Персефона (приємна): «Коли доля вручить тобі лимон, зроби з нього лимонад». В мене асоціація з гнучкістю і адаптацією. Наче можна справитись із ситуацією. Це виглядає легко.

Афіна (неприємна): «Знайди світло в собі, кохання, яке насправді є любов Бога». Наче щось занадто глибоке і недосяжне. В мене це викликає відчуття, що це важко реалізувати.

Респондентка 26 (вік: 20)

Персефона (приємна): «Завжди вибирай найкращий шлях, навіть якщо він не зручний». В цьому є рішучість. В мене асоціація з розвитком. Це виглядає сильно.

Гера (неприємна): «Найкрасивіші та найздоровіші люди – це люди, які нічого не крадуть». Є відчуття правил. Наче є чітке «правильно – неправильно». В мене це викликає напругу.

Респондентка 27 (вік: 28)

Гестія (приємна): «Медитація – це шлях до цілісності та зосередженості». Тут відчувається спокій і зосередженість. В мене асоціація з внутрішнім балансом. Це виглядає гармонійно.

Афродіта (неприємна): «Кохання часто помиляється...» Наче є розчарування. В мене це викликає відчуття нестабільності.

Респондентка 28 (вік: 22)

Персефона (приємна): «Найглибші рани проходять, коли ти дивишся на них чесно». Це про чесність із собою. В мене асоціація з глибиною і проживанням. Це виглядає сильно.

Артеміда (неприємна): «Приборкай своє нетерпіння...» Є стримування. Наче потрібно себе обмежувати. В мене це викликає напругу.

Респондентка 29 (вік: 27)

Персефона (приємна): «Життя додає, якщо воно сповнене сенсом». Ця картка більше про внутрішній зміст і розуміння, навіщо все відбувається. Це виглядає спокійно, але дуже цілісно.

Артеміда (неприємна): «Приборкай своє нетерпіння – ранок вечора мудріший». Наче потрібно себе стримувати і чекати. В мене це викликає легке роздратування.

Респондентка 30 (вік: 20)

Персефона (приємна): «Ти можеш змінити світ, якщо зміниш себе». Тут більше про відповідальність у хорошому сенсі. В мене асоціація з можливістю впливати на своє життя. Це виглядає як сила, але без тиску.

Афродіта (неприємна): «Кохання, яке ніколи не народжується, ніколи не вмирає». Наче щось залишилось на рівні фантазії. В мене асоціація з нереалізованими почуттями. Це трохи сумно.

Респондентка 31 (вік: 21)

Артеміда (приємна): «Безкорислива відвага – це завжди шлях до сили». Тут є відчуття руху і дії. В мене асоціація з внутрішньою сміливістю. Це виглядає як сила через вчинки.

Деметра (неприємна): «Якби ранок не був для нас надією, він би не настав». Більше м'якості, але вона не дуже відгукується. Наче це про віру, яка трохи віддалена від реальності.

Респондентка 32 (вік: 20)

Деметра (приємна): «Якщо ти не можеш полюбити, ти не зможеш виростити». Тут відчувається тепло і турбота. В мене асоціація з вкладенням і увагою до інших. Це виглядає дуже життєво.

Афродіта (неприємна): «Кохання, яке ніколи не народжується, ніколи не вмирає». Наче почуття існує тільки в уяві. В мене це викликає відчуття віддаленості від життя.

Респондентка 33 (вік: 22)

Деметра (приємна): «Якщо кохання досить сильне, очікування стає щастям». В мене асоціація з довірою до життя і до іншої людини. Це виглядає як про зрілість почуттів, без драми. Є відчуття, що все відбувається в свій час.

Артеміда (неприємна): «Іноді краще все залишити як є». В мене це більше про зупинку і навіть уникання. Я відчуваю тут застій, ніби рух обривається.

Респондентка 34 (вік: 20)

Гера (приємна): «Радість, яку ми даємо іншому, повертається до нас ще більш яскравою». В мене асоціація з теплими стосунками, де є обмін енергією. Це ніби про те, що добро не зникає, а повертається.

Гера (неприємна): «Невірно, ніби нам бракує дружби та доброти; не дружба та доброта не вистачає нас». В мене це викликає внутрішню напругу, ніби відповідальність занадто різко перекладається на людину.

Респондентка 35 (вік: 20)

Афіна (приємна): «Будь вірна сама собі». В мене асоціація з внутрішньою силою і ясністю. Це ніби про те, коли ти точно знаєш, хто ти є. Є відчуття рівноваги.

Деметра (неприємна): «Кохання живе... губи, що шепочуть вам ніжні слова». В мене вона асоціюється з надлишком образів і певною ідеалізацією. Наче це більше про красиву картинку, ніж про реальність.

Респондентка 36 (вік: 20)

Гестія (приємна): «Медитація – як шлях до цілісності та зосередженості». В мене виникає асоціація з внутрішнім центром. Це ніби момент, коли все стає на свої місця. Є відчуття контролю над собою.

Афродіта (неприємна): «Кохання часто починається, коли бачиш в улюбленому те, чого немає». В мене це викликає асоціацію з ілюзіями. Наче почуття будується на уявленні, а не на реальності.

Респондентка 37 (вік: 23)

Гестія (приємна): «Одне з твоїх важливих завдань – дати народження самій собі». Я бачу тут розвиток і внутрішні зміни. В мене асоціація з ростом і пошуком себе. Є відчуття сенсу.

Персефона (неприємна): «Життя додає, якщо воно сповнене очікуванням...» В мене це асоціюється з затримкою, ніби життя стоїть. Є відчуття, що багато відкладається «на потім».

Респондентка 38 (вік: 21)

Деметра (приємна): «Найкращий спосіб зробити дітей добрими – зробити їх щасливими». В мене асоціація з турботою і простотою. Я бачу тут щирість і базову людяність.

Гестія (неприємна): «Одне з твоїх важливих завдань – дати народження самій собі». В мене це викликає відчуття великої відповідальності. Наче потрібно зробити щось дуже складне. Не вистачає легкості.

Респондентка 39 (вік: 20)

Афродіта (приємна): «Кохання часто починається, коли бачиш в улюбленому те, чого немає». В мене це асоціюється з натхненням і внутрішнім підйомом. Це виглядає як щось легке і живе. Є навіть відчуття творчості.

Гера (неприємна): «Найкрасивіші та найздоровіші люди – це люди, яких нічого не дратує». В мене це асоціюється з пригніченням емоцій. Наче злитися – це вже «неправильно».

Респондентка 40 (вік: 20)

Гестія (приємна): «Медитація – як шлях до цілісності та зосередженості». В мене асоціація з моментом, коли ти повертаєшся до себе. Це ніби про внутрішню тишу, яка не лякає. Є відчуття безпеки.

Деметра (неприємна): «Кохання живе... губи, що шепочуть вам ніжні слова». В мене ця картка викликає перенасичення образами. Наче занадто багато емоцій і прикрас. Є навіть легке відторгнення.

Респондентка 41 (вік: 23)

Персефона (приємна): «Коли доля дружня до людини, зроби з нього людину». В мене асоціація з моментом, коли життя дає ресурс. Це виглядає як про розвиток. Є навіть відчуття натхнення.

Афіна (неприємна): «На того допомогу можна завжди розраховувати». В мене це асоціюється з залежністю від когось. Наче потрібно покладатися, а не діяти самостійно.

Респондентка 42 (вік: 20)

Гера (приємна): «Радість, яку ми даємо іншому, повертається до нас ще більш яскравою». В мене ця картка викликає дуже теплі асоціації. Я бачу тут обмін і взаємність. Є відчуття, що добро має сенс.

Артеміда (неприємна): «Знайди задоволення у здобутті власної самодостатності». В мене вона асоціюється з віддаленням від інших. Наче потрібно бути повністю самій. Є відчуття ізоляції.

Респондентка 43 (вік: 23)

Деметра (приємна): «Якщо кохання досить сильне, очікування стає щастям». Я бачу тут терпіння, яке не болить, а наповнює. В мене асоціація з чимось стабільним і справжнім. Є навіть легка ніжність.

Афродіта (неприємна): «Кохання часто помиляється...» Наче емоції можуть підводити. В мене це асоціюється з ілюзіями. Я не відчуваю тут опори.

Респондентка 44 (вік: 51)

Гестія (приємна): «Одне з твоїх важливих завдань – дати народження самій собі». Вона ніби про внутрішній ріст і дорослішання. Я бачу тут шлях до себе. Є навіть натхнення.

Персефона (неприємна): «Життя добре, якщо воно сповнене викликів». Наче потрібно постійно боротися. В мене це викликає втому. Є навіть опір.

Респондентка 45 (вік: 30)

Афіна (приємна): «Будь вірна сама собі». Я відчуваю тут внутрішній стрижень. Це ніби про чесність із собою. Є стабільність.

Гера (неприємна): «Найкрасивіші люди – ті, яких нічого не дратує». Вона здається нереалістичною. Наче емоції потрібно вимикати. Є відчуття обмеження.

Респондентка 46 (вік: 22)

Персефона (приємна): «Завжди вибирай найкращий шлях – навіть якщо він складний». Вона про вибір і відповідальність. Я бачу тут розвиток. Є навіть внутрішня мотивація.

Деметра (неприємна): «Кохання живе в ніжних словах і дотиках». Наче все зводиться лише до емоційності. В мене це викликає легке перенасичення. Я не відчуваю глибини.

Респондентка 47 (вік: 21)

Гера (приємна): «Світ неможливо утримати силою. Його можна досягти лише розумінням». Ця думка здається мені дуже зрілою. Я відчуваю тут спокій і прийняття. Вона не тисне, а навпаки заспокоює.

Гестія (неприємна): «Завжди матеріальне з духовним». Наче потрібно постійно тримати баланс і не помилятись. В мене виникає внутрішній тиск відповідати цьому.

Респондентка 48 (вік: 21)

Артеміда (приємна): «Не поспішай, усьому є свій час». Ця картка викликає в мені полегшення. Я відчуваю тут спокій і довіру до процесу. Є відчуття безпеки.

Афіна (неприємна): «У пошуках свого шляху ти знайдеш силу». Наче шлях обов'язково складний. В мене це викликає втому ще до початку. Є відчуття невизначеності.

Респондентка 49 (вік: 23)

Афіна (приємна): «Життя тим і цікаве, що в ньому є місце новому». Вона про розвиток і відкритість. Я відчуваю тут інтерес до життя. Є відчуття живості.

Персефона (неприємна): «Коли доля вручає лимон – зроби з нього лимонад». Наче потрібно завжди бути позитивною. В мене це викликає опір. Це трохи знецінює складні емоції.

Респондентка 50 (вік: 23)

Афіна (приємна): «Надихни світовою собою кохання, яке насправді є любов Бога». Ця картка виглядає дуже глибокою. Я відчуваю тут духовність. Є навіть відчуття світла.

Гера (неприємна): «Довіра – ознака мужності і вірності». Наче довіра – це обов'язок. В мене виникає відчуття вимоги. Є навіть внутрішній спротив.

Респондентка 51 (вік: 23)

Афродіта (приємна): «Якщо навіть кохання несе біль – воно все одно варте цього». Я відчуваю тут глибину почуттів. Є навіть прийняття складності любові.

Персефона (неприємна): «Радість життя починається з простих задоволень». Наче все можна звести до базових речей. В мене це не викликає сильного відгуку. Є навіть байдужість.

Респондентка 52 (вік: 46)

Артеміда (приємна): «Пам'ятай, що все на світі одне ціле». Ця картка створює відчуття цілісності. Я відчуваю тут гармонію. Є навіть внутрішнє вирівнювання.

Афіна (неприємна): «Поліпши теперішнє – і ти створиш майбутнє». Наче все залежить тільки від мене. Це викликає тиск. Є відчуття відповідальності, яка тисне.