

УДК 159.922.6:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-11>

## АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЗДОРОВОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД

**Пономаренко Тетяна Ігорівна,**

доктор філософії у галузі психології,

завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук

Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини "Україна"»

Білоцерківський інститут економіки та управління

ORCID ID: 0000-0003-0949-1611

**Панченко Тетяна Леонідівна,**

кандидат психологічних наук,

завідувачка кафедри педагогіки і психології

Комунального закладу Київської обласної ради

«Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»

ORCID ID: 0000-0002-5010-652X

**Панченко Марина Григорівна,**

викладачка кафедри педагогіки і психології

Комунального закладу Київської обласної ради

«Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»

ORCID ID: 0009-0008-4451-3314

*У статті розглядається проблема формування здорової сексуальності молоді в контексті впливу асертивності, як здатності особистості відкрито та впевнено відстоювати власні права, почуття та потреби, зберігаючи при цьому повагу до кордонів інших людей. Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем асертивності та здорової сексуальності у студентської молоді та встановити гендерні особливості. Емпіричне дослідження проведено протягом весни–літа 2025 року на базі трьох закладів вищої освіти. Вибірку склали 278 респондентів (114 юнаків та 164 дівчини) віком від 16 до 22 років. Для збору даних використано авторську анкету оцінки здорової сексуальності (що охоплює блоки самоприйняття, знань про згоду, комунікації та контрацептивної грамотності) та стандартизований опитувальник діагностики асертивності. Математико-статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою критерію кутового перетворення Фішера та коефіцієнта кореляції Пірсона. Аналіз даних засвідчив домінування середнього рівня асертивності серед молоді (71% у хлопців та 57–70% у дівчат), що вказує на ситуативність проявів упевненої поведінки. Виявлено значущі гендерні відмінності: юнаки демонструють вищу експліцитну асертивність, тобто більшу готовність до зовнішнього відстоювання позицій, тоді як дівчата характеризуються вищим рівнем імпліцитної асертивності, що відображає внутрішню впевненість у власних правах. Встановлено, що рівень здорової сексуальності більшості опитаних (64–66%) є середнім, причому лише 21% респондентів обох статей мають високий рівень психосексуальної зрілості. Доведено наявність помірного позитивного кореляційного зв'язку між показниками. Це підтверджує гіпотезу про те, що розвиток асертивних навичок, зокрема здатності говорити «ні» небажаним контактам та відкрито обговорювати безпеку й задоволення, є ключовим фактором становлення здорової сексуальності. Результати роботи доводять, що асертивність є базовим компонентом сексуального здоров'я, оскільки сприяє формуванню партнерських відносин на основі рівноправності та взаємної згоди.*

**Ключові слова:** здорова сексуальність, асертивність, студентська молодь, гендерні відмінності, самоприйняття, самооцінка, комунікативні навички.



***Ponomarenko Tatiana, Panchenko Tetiana, Panchenko Maryna. Assertiveness as a factor in the development of healthy sexuality among modern youth: a gender approach***

*The article examines the formation of healthy sexuality among youth in the context of assertiveness, defined as an individual's ability to openly and confidently advocate for their rights, feelings, and needs while maintaining respect for the boundaries of others. The aim of the study is to provide a theoretical substantiation and empirical investigation of the relationship between levels of assertiveness and healthy sexuality in university students, as well as to identify specific gender characteristics.*

*The empirical research was conducted during the spring and summer of 2025 across three higher education institutions. The sample consisted of 278 respondents (114 males and 164 females) aged 16 to 22. Data collection involved an original questionnaire for assessing healthy sexuality (covering self-acceptance, knowledge of consent, communication, and contraceptive literacy) and a standardized questionnaire for diagnosing personal assertiveness. Mathematical and statistical processing was performed using Fisher's exact test (angular transformation) and Pearson's correlation coefficient.*

*The data analysis revealed a predominance of the average level of assertiveness among the youth (71% in males and 57–70% in females), indicating the situational nature of confident behavior. Significant gender differences were identified: males demonstrate higher explicit assertiveness, suggesting a greater readiness for external advocacy of their positions, while females are characterized by higher levels of implicit assertiveness, reflecting internal confidence in their rights.*

*The research found that the level of healthy sexuality for the majority of respondents (64–66%) is average, with only 21% of both genders possessing a high level of psychosexual maturity. A moderate positive correlation between the indicators was proven. This confirms the hypothesis that the development of assertive skills—specifically the ability to say "no" to unwanted contact and to discuss safety and pleasure openly—is a key factor in the establishment of healthy sexuality. The results prove that assertiveness is a fundamental component of sexual health, as it facilitates the formation of partnerships based on equality and mutual consent.*

**Key words:** *healthy sexuality, assertiveness, university students, gender differences, self-acceptance, self-esteem, communication skills.*

## Вступ

Сучасні соціокультурні трансформації, що супроводжуються змінами у сфері міжособистісних і статево-рольових відносин, актуалізують потребу у науковому дослідженні чинників, які забезпечують формування та розвиток здорової сексуальності особистості. Поняття здорової сексуальності охоплює не лише фізіологічний аспект статевого розвитку, а й психологічну зрілість, відповідальність у прийнятті рішень, здатність до побудови рівноправних, гармонійних та безпечних інтимних стосунків. В умовах інформаційної відкритості, зростання впливу медіа та розмиття традиційних норм особливої ваги набуває проблема пошуку внутрішніх ресурсів, які забезпечують людині можливість конструктивної самореалізації у сфері сексуальності.

У свою чергу, одним із таких ресурсів є асертивність, тобто здатність особистості відстоювати власні права, почуття та потреби у міжособистісній взаємодії, не порушуючи прав і свобод інших. Асертивність передбачає наявність адекватної самооцінки, самоповаги, емоційної стабільності та навичок ефективної комунікації. Саме ці характеристики виступають фундаментом для формування здорових сексуальних стосунків, що ґрунтуються на взаємній згоді, довірі та усвідомленій відповідальності.

Відсутність асертивності у сексуальній поведінці часто призводить до деструктивних проявів: нездатності відмовитися від небажаних інтимних контактів, схильності до залежних чи насильницьких відносин, труднощів у встановленні особистісних кордонів. З іншого боку, високий рівень асертивності дозволяє особистості формувати партнерські відносини на основі рівноправності, що значно знижує ризик психосексуальних дисгармоній і сприяє зміцненню психологічного благополуччя.

Таким чином, вивчення асертивності як чинника розвитку здорової сексуальності є надзвичайно актуальним завданням сучасної психології. Воно має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки результати таких досліджень можуть бути використані у психопрофілактиці, психологічному консультуванні, освітніх програмах з формування навичок

асертивної поведінки та сексуальної культури. Це відповідає глобальним тенденціям охорони психічного та репродуктивного здоров'я, а також сприяє гармонійному розвитку особистості у сучасному суспільстві.

Разом з тим, аналіз наукових публікацій продемонстрував великий інтерес закордонних та вітчизняних вчених до окресленої проблеми. Зокрема, О. Малигін та А. Федоренко [3] зазначають, що асертивність є важливою якістю особистості, яка безпосередньо впливає на формування здорової сексуальності. Вона полягає у «здатності людини відкрито висловлювати власні думки, емоції та потреби, водночас з повагою ставлячись до прав і кордонів інших». Така поведінка відрізняється від агресії чи пасивності і створює умови для гармонійної взаємодії та відповідального прийняття рішень. Асертивна особистість уміє чітко формулювати власну позицію, відмовлятися від неприйнятних пропозицій без конфлікту, конструктивно реагувати на критику, а також розпізнавати й протистояти маніпуляціям. Формування здорової сексуальності також нерозривно пов'язане з асертивністю. Сексуальність включає думки, почуття, потреби та поведінкові прояви, які визначають взаємини між людьми. Для молоді цей період є особливо чутливим, адже він супроводжується інтенсивними фізіологічними та емоційними змінами, пошуком власної ідентичності та усвідомленням власних кордонів. Здорова сексуальність ґрунтується на свободі волі, умінні контролювати своє тіло й рішення, на взаємній згоді, повазі та позитивному ставленні до себе й інших.

Цю думку також розділяє О. Андрущенко[1] і вважає, що асертивність, як «здатність особистості відкрито й упевнено відстоювати власні потреби та кордони, без порушення прав інших», безпосередньо впливає на сексуальну поведінку. Вона допомагає людині чітко висловлювати свої бажання та відмовлятися від небажаних інтимних контактів, що є ключем до безпеки та відповідальності у стосунках. Особи з високим рівнем асертивності більш схильні до усвідомленого прийняття рішень щодо сексуальної активності, обговорення контрацепції, збереження взаємоповаги у партнерських відносинах. Це знижує ризик небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом, а також мінімізує ймовірність потрапляння у деструктивні чи насильницькі стосунки. Таким чином, асертивність є важливим чинником формування відповідальної сексуальної поведінки та розвитку здорової сексуальності особистості.

При цьому, дослідження С. Герасіної [2] засвідчує, що асертивність виступає важливим психологічним ресурсом особистості, який безпосередньо корелює з розвитком самоповаги та почуття власної гідності. Так, «здатність відкрито й конструктивно відстоювати власні права і потреби формує позитивне ставлення до себе, сприяє утвердженню внутрішньої цінності та впевненості у власних діях». Самоповага і гідність, у свою чергу, є базовими умовами налагодження здорових міжособистісних стосунків, оскільки забезпечують повагу до кордонів інших людей, рівноправність у взаємодії та здатність до відповідального партнерства. Таким чином, асертивність опосередковано впливає на якість соціальних і особистісних відносин, виступаючи чинником гармонійного розвитку особистості та запобігаючи формуванню деструктивних чи залежних моделей поведінки.

У свою чергу, дослідження С. Кутюр, М. Геберт, М. Фернет, А. Парадіста, С. Левеск [6] зосередилось на сексуальній асертивності як ключовій здатності, пов'язаній із сексуальним задоволенням, сексуальними проблемами (concerns) та сексуальною функцією. Авторами використано діадичний підхід (тобто аналіз у парах), щоб побачити як вплив особистісної асертивності діє не лише на самого підлітка, але й на партнера. Вченими визначено такі компоненти сексуальної асертивності, які мають значимі ефекти: комунікація власних сексуальних потреб і бажань; відмова від небажаного сексу; ініціювання інтимності; комфорт при обговоренні сексу. Згідно з результатами, автентичне (щире) вираження власних потреб, бажань і меж у сексуальних стосунках може сприяти не лише власному сексуальному благополуччю, але й підвищувати ймовірність благополуччя партнера.

Також дослідження показало, що позитивне ставлення до власного тіла пов'язане з тим, наскільки жінки здатні бути асертивними в сексуальних ситуаціях, зокрема у домаганні про використання презервативу або обговоренні безпеки з партнером. Менша оцінка власного тіла це менша ймовірність асертивної поведінки в таких випадках [5].

Між тим, дослідження [8] серед респондентів, які мали секс під впливом алкоголю чи наркотиків з'ясували, що сексуальна асертивність корелює з сексуальним задоволенням, а також із використанням заходів профілактики та вказує, що навіть у контекстах із ризиком (залежність, алкоголь), асертивність може виступати фактором підтримки сексуального здоров'я.

У свою чергу, А. Когестен та М. ван Реевейк [7] виокремлюють шість ключових компетенцій, важливих для розвитку здорової сексуальності у підлітковому віці: сексуальна грамотність; гендерно-рівні установки; повага до прав людини і розуміння згоди; навички критичного осмислення; навички подолання (coping skills); міжособистісні навички. Ці компетенції можуть як посилювати, так і утруднювати відчуття сексуального благополуччя, як у ставленні до себе (наприклад, образ тіла, самоефективність), так і у стосунках з іншими (наприклад, взаємоповага) залежно від наявних ресурсів, особистої активності та соціоекологічних можливостей. Рамка може бути використана як теорія змін («theory of change») для програм, спрямованих на поліпшення сексуального та репродуктивного здоров'я і добробуту, і дає конкретні орієнтири для практиків і дослідників щодо показників здорового розвитку сексуальності.

При цьому, впроваджена вченими програма HEART (онлайн-інтервенція серед підлітків-дівчат ~15 років) [10] посприяла розвитку сексуальної асертивності: учасниці, які пройшли програму, порівняно з контрольною групою, після інтервенції демонстрували вищий рівень сексуальних асертивних навичок, кращу здатність комунікувати про сексуальне здоров'я, більш позитивні ставлення до контрацепції, вищу самооцінку здатності захисту (condom self-efficacy) та більшу обізнаність щодо ВІЛ/ПСС. Ці ефекти зберігались частково і через чотири місяці, особливо в знаннях, ставленні до презервативів та самооцінці.

Водночас, рандомізоване клінічне дослідження [9] для заміжніх жінок, що порівнювало групу, яка пройшла тренінг з сексуальної асертивності, та контрольну показало, що тренінг значно покращив показники сексуального здоров'я (після інтервенції) у групі жіночок, що пройшли навчання.

Відтак, розвиток асертивності та здорової сексуальності потребує підтримки соціального середовища й освітніх програм. Молодь має отримувати достовірну інформацію про сексуальні права, основи репродуктивного здоров'я та безпечні моделі поведінки. Надання безпечного простору для обговорення, формування довіри та відкритості у спілкуванні сприяє усвідомленню власних кордонів, цінностей і потреб. У результаті асертивна поведінка дозволяє молодій людині не лише захищати свої права, але й брати відповідальність за власні рішення, будувати здорові стосунки та розвивати зрілу сексуальність.

### Матеріали та метод

Навесні та влітку 2025 року було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали здобувачі освіти Білоцерківського інституту економіки та управління і Білоцерківського фахового коледжу Університету «Україна», Комунального закладу Київської обласної ради «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж» та Білоцерківського національного аграрного університету. Вибірку склали 278 осіб, віком 16–22 роки (114 юнаків і 164 дівчини).

У дослідженні були використані: авторська анкета на визначення рівня розвитку здорової сексуальності особистості та Опитувальник для діагностики асертивності особистості [4].

#### *Анкета для оцінки здорової сексуальності молоді*

Мета анкети: визначити рівень здорової сексуальності молоді. Вона має 10 закритих питань із п'ятибальною шкалою Лайкерта (1 = категорично не згоден, 5 = повністю згоден). Ці питання дозволяють оцінити такі компоненти здорової сексуальності як: самоприйняття, відстоювання кордонів, знання про сексуальність та емоційну компетентність.

Анкета заповнюється самостійно учасниками у спокійній обстановці. Відповіді оцінюються сумарно або за блоками, щоб визначити рівень здорової сексуальності. Сума балів за всі питання визначає рівень здорової сексуальності: високий (41–50 балів), середній (31–40 балів) або низький ( $\leq 30$  балів). Додатковий аналіз за блоками допомагає ідентифікувати сильні сторони та сфери для розвитку

Текст анкети:

1. Мені комфортно сприймати своє тіло і зовнішність.
2. Я приймаю свої емоції та бажання, пов'язані з сексуальністю.
3. Я можу сказати «ні», якщо мені щось неприємно в стосунках.
4. Я поважаю межі та бажання іншої людини у близьких стосунках.
5. Я знаю, що таке згода, і розумію її важливість у стосунках.
6. Я знаю основні методи контрацепції та їх значення для здоров'я.
7. Я можу відкрито говорити з партнером про свої бажання і потреби.
8. Мені легко обговорювати емоційні аспекти стосунків.
9. Я відчуваю впевненість у власних сексуальних рішеннях і діях.
10. Я вважаю, що сексуальні стосунки повинні бути взаємними, добровільними і безпечними

### Результати

Спершу, за допомогою опитувальник був досліджений рівень асертивності молоді. Результати представлені на рисунку 1.

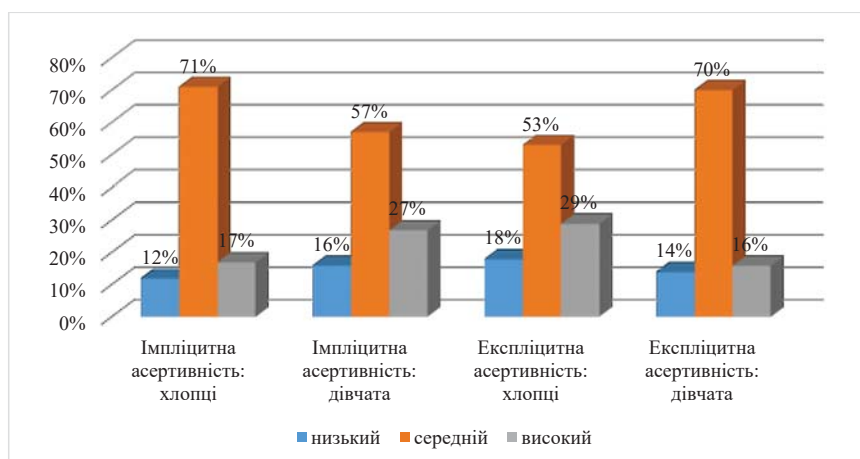


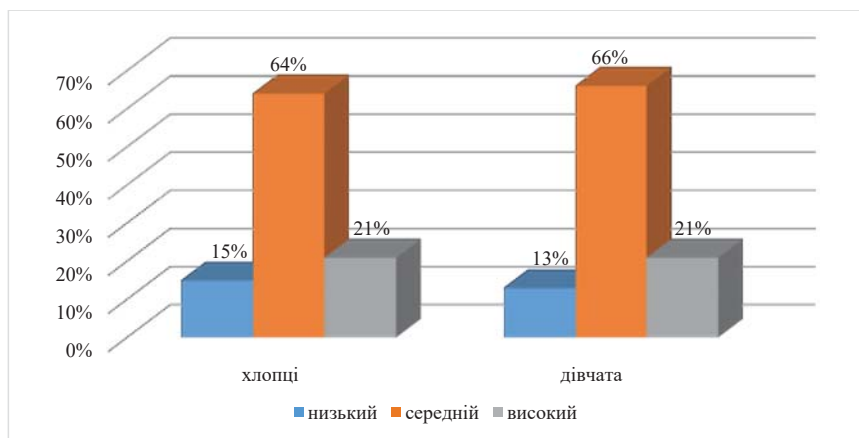
Рис. 1. Показники асертивності дівчат та хлопців

З діаграми видно, що у більшості хлопців (71%) спостерігається середній рівень імпліцитної асертивності, тобто вони в основному демонструють вміння відстоювати свої права, проте не завжди роблять це активно чи послідовно. Лише 17% мають високий рівень, а 12% низький. У дівчат частка високого рівня імпліцитної асертивності вища (27%) порівняно з хлопцями, а середній рівень дещо менший (57%). Це свідчить про більшу готовність дівчат проявляти внутрішню, «неявну» асертивність у поведінці.

Також хлопці демонструють трохи більший відсоток високої експліцитної асертивності (29%) порівняно з імпліцитною. Це може означати, що вони здатні відкрито відстоювати свої права та висловлювати думку у зовнішніх ситуаціях, навіть якщо внутрішньо більш обережні. Дівчата частіше мають середній рівень експліцитної асертивності (70%), але високий рівень зустрічається рідше (16%). Це означає, що вони зазвичай вміють відстоювати права та висловлювати думку, але роблять це помірковано та рідше проявляють яскраво виражену експліцитну асертивність.

Відтак, середній рівень асертивності переважає у всіх групах, що свідчить про помірну здатність відстоювати власні права у більшості молоді. Хлопці мають трохи вищий рівень експліцитної асертивності (фемп. = 3.941 при  $p \leq 0,01$ ), тоді як дівчата вищий рівень імпліцитної асертивності (фемп. = 1.842 при  $p \leq 0,05$ ), що було доведено за допомогою критерію кутового перетворення Фішера. Високий рівень асертивності спостерігається у меншості, що може вказувати на потребу у розвитку навичок асертивної поведінки серед молоді у тому чисті і в контексті розвитку здорової сексуальності.

Наступним кроком, за допомогою авторської анкети було встановлено рівень розвитку здорової сексуальності молоді. Результати представлені на рисунку 2.



**Рис. 2. Показники рівня розвитку здорової сексуальності хлопців та дівчат**

З діаграми видно, що для більшості хлопців (64%) спостерігається середній рівень здорової сексуальності, що свідчить про помірну здатність приймати себе, встановлювати особисті кордони та демонструвати здорову сексуальну поведінку. Високий рівень мають 21% хлопців, а низький 15%, тобто невелика частина потребує підтримки або розвитку цих навичок.

У дівчат середній рівень здорової сексуальності зустрічається трохи частіше (66%), високий рівень так само у 21%, низький у 13%. Це свідчить про схожі тенденції, як і у хлопців: більшість молоді демонструє помірний рівень здорової сексуальності, а високий рівень притаманний приблизно кожному п'ятому респонденту.

Отже, показники хлопців і дівчат дуже схожі: середній рівень переважає, високий рівень зустрічається у 21% обох груп, низький близько 13–15%. Це свідчить про схожу тенденцію формування здорової сексуальності у молоді обох статей. Переважна більшість потребує підтримки у розвитку здорових установок і навичок, щоб підвищити рівень до високого.

Останнім кроком було досліджено взаємозв'язок асертивності та здорової сексуальності молоді за допомогою коефіцієнта кореляції за Пірсоном. Так,  $r_{\text{емп.}} = 0.25640$  (при  $p \leq 0,001$ ), що свідчить про помірний позитивний зв'язок: чим вищий рівень асертивності, тим вищий рівень здорової сексуальності. Таким чином, розвиток навичок асертивної поведінки може бути ефективним напрямом формування та підтримки здорової сексуальності серед молоді.

Проведене дослідження показало, що серед молоді переважає середній рівень асертивності як у хлопців, так і у дівчат. Зокрема, у хлопців високий рівень спостерігається лише у 17%, а дівчат частка високого рівня імпліцитної асертивності дещо вища (27%). Між тим, у дівчат високий рівень експліцитної асертивності зустрічається рідше (16%) ніж у хлопців (29%). Статистично значущі відмінності підтверджені за допомогою критерію кутового перетворення Фішера (хлопці: фемп. = 3.941 при  $p \leq 0,01$ ; дівчата: фемп. = 1.842 при  $p \leq 0,05$ ). Результати оцінки рівня здорової сексуальності показали подібну тенденцію: у більшості хлопців (64%) та дівчат (66%). При цьому гендерних відмінностей не зафіксовано.

### Висновки

Асертивність є ваговою психологічною детермінантою формування здорової сексуальності сучасної молоді. Емпірично встановлено переважання середнього рівня як асертивності, так і показників здорової сексуальності серед респондентів обох статей. Виявлено гендерну специфіку: юнаки схильні до більш вираженої експліцитної асертивності ( $\varphi_{\text{емп.}} = 3.941$ ), тоді як дівчата демонструють вищий рівень імпліцитної впевненості ( $\varphi_{\text{емп.}} = 1.842$ ). Ключовим результатом роботи є підтвердження помірною позитивного кореляційного зв'язку ( $r = 0.256$ ) між досліджуваними феноменами. Це доводить, що здатність особистості конструктивно відстоювати власні кордони та відкрито комунікувати про свої потреби безпосередньо сприяє підвищенню рівня сексуального благополуччя, відповідальній поведінці та зниженню ризиків деструктивних відносин. Таким чином, розвиток асертивних навичок виступає дієвим ресурсом гармонізації інтимної сфери особистості. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу цифрового середовища та соціальних мереж на трансформацію асертивної поведінки в контексті онлайн-знайомств та здорової сексуальності.

### Література:

1. Андрущенко О. А. Відповідальна статевая поведінка молоді як науково–психологічний феномен. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2011. № 12. С. 27–34.
2. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2010. № 10. С. 139 – 149.
3. Малигін О., Федоренко А. Асертивність як ключовий чинник розвитку здорової сексуальності в юнацькому віці: формування навичок усвідомленої та відповідальної взаємодії. *Психологічний часопис*. 2025. № 11 (1). С. 45–54. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.4>
4. Опитувальник для діагностики асертивності особистості. Психологічні методики та тести. <https://www.eztests.xyz/tests/assertiveness> (дата звернення: 15.04.2025).
5. Auslander Beth A., Jaqwiana Baker, Mary B. Short. The connection between young women's body esteem and sexual assertiveness. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2012. № 2 (25). pp. 127–130. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.11.008>
6. Couture S., Hébert M., Fernet M., Paradis A., Lévesque, S. Dyadic Analysis of Sexual Assertiveness and Sexual Outcomes in Adolescent Romantic Relationships. *The Journal of Sex Research*. 2025. № 1 (62). pp. 127-138. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2282620>
7. Kågesten A., M. van Reeuwijk Healthy sexuality development in adolescence: proposing a competency-based framework to inform programmes and research. *Sex Reprod Health Matters*. 2021. № 29 (1). pp. 104–120. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1996116>
8. López de Juan Abad Paula, Ana Isabel Arcos-Romero. Substance use in sexual relationships: Association with sexual assertiveness and sexual satisfaction. *International journal of environmental research and public health*. 2022. № 19 (20). e13645. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013645>
9. Sayyadi Fatemeh, et al. Determination of the effect of sexual assertiveness training on sexual health in married women: A randomized clinical trial. *Iranian journal of nursing and midwifery research*. 2019. № 4 (24). pp. <https://doi.org/274-280>. 10.4103/ijnmr.IJNMR\_51\_17
10. Widman L., et al. Sexual assertiveness skills and sexual decision-making in adolescent girls: Randomized controlled trial of an online program. *American journal of public health*. 2018. № 1 (108). pp. 96–102.

Дата першого надходження статті до видання: 16.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 11.05.2026