

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний лінгвістичний університет

Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА

з загальної психології

на тему: «Особливості внутрішнього конфлікту особистості у контексті
сприймання сексуальної орієнтації»

Студентки 2 курсу групи Пс 02-21 факультету туризму, бізнесу і
психології

Спеціальності 053 Психологія Бойко Марія Сергіївна

Науковий керівник: к. психол. н., ст. викладач

Зінченко О.В.

кафедра психології і туризму

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали) _____
(підпис)

(прізвище та ініціали) _____
(підпис)

(прізвище та ініціали) _____
(підпис)

КИЇВ 2023

АНОТАЦІЯ

Бойко М.С., «Особливості внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації» .

В першому розділі представлені теоретичні основи внутрішнього конфлікту у контексті сприймання сексуальної орієнтації: поняття внутрішнього конфлікту та його види; поняття сексуальної орієнтації, її види, чинники.

Другий розділ містить у собі аналіз емпіричного дослідження, в розділі представлено: методику дослідження (анкета), результати, аналіз, інтерпретація та висновок. Дослідження проведено із метою дослідити тенденції розвитку внутрішнього конфлікту у контексті сприймання сексуальної орієнтації особистості та вплив соціуму на формування її сексуальної поведінки.

Ключові слова: внутрішній конфлікт, його види та чинники утворення, теорії виникнення внутрішнього конфлікту, сексуальна орієнтація, її види та етапи формування, сексуальна поведінка, шкала Кінсі.

Boiko M.S., "Peculiarities of internal personality conflict in the context of perception of sexual orientation".

The first chapter presents the theoretical foundations of internal conflict in the context of the perception of sexual orientation: the concept of internal conflict and it's types; the concept of sexual orientation, it's types, factors.

The second section contains an analysis of the empirical research, the section presents: research methodology (questionnaire), results, analysis, interpretation and conclusion. The study was conducted with the aim of investigating the development trends of internal conflict in the context of the perception of a person's sexual orientation and the influence of society on the formation of his sexual behavior.

Key words: internal conflict, its types and factors of formation, theories of internal conflict, sexual orientation, its types and stages of formation, sexual behavior, Kinsey scale.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Феномен внутрішнього конфлікту	8
1.2. Поняття сексуальної орієнтації в психології	19
1.3. Етапи формування сексуальної орієнтації особистості.....	23
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ СПРИЙМАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ	27
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз емпіричного дослідження.....	28
2.3. Рекомендації у подоланні внутрішнього конфлікту в контексті сприймання сексуальної орієнтації особистості.....	31
Висновки до другого розділу.....	33
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	39

ВСТУП

Актуальність проблеми. Серед можливих психологічних конфлікт - внутрішній є одним з найважчих та найскладніших. Усвідомлення та існування із відчуттям власної відмінності, страх перед нездатністю вирішувати життєві складнощі, нерозуміння або відторгнення потреб, бажань чи прагнень. Всі наведені тези формують проблематику внутрішнього конфлікту.

На даний проміжок часу людство володіє суттєво більшим доступом до різноманітної інформації, до наукових та псевдо-наукових джерел та ресурсів, що породжує велику кількість питань та впливає на формування думок, взаємодію індивіда із соціумом, розвитку особистості та світогляду.

Як зазначив німецький соціальний психолог Еріх Фромм : «Головне життєве завдання людини – дати життя самому собі, стати тим, чи він є потенційно. Найважливіший плід його зусиль – його власна особистість».

Сучасне суспільство стикається з багатьма викликами, одним з яких є сприйняття та прийняття різних форм сексуальної орієнтації. Це стає особливо актуальним у контексті формування особистості, де самоідентифікація та ставлення до себе є важливими елементами. Виникає внутрішній конфлікт, коли особистість відчуває невизначеність та невпевненість у своїй сексуальній орієнтації, та починає діяти під впливом зовнішніх стереотипів та норм. Перед ним чи нею постає достатньо морально-етичних питань. Такий конфлікт може мати серйозні наслідки для психічного та емоційного стану особистості, що збільшує актуальність дослідження даної проблеми. Дослідження внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації може допомогти розкрити особливості формування самоідентифікації та знайти шляхи подолання конфлікту в цій сфері.

Для українського суспільства особливим постає актуальність питання внутрішнього конфлікту сексуальної орієнтації та самоіндифікації з кількох

причин. По-перше, сучасні свідомі громадяни знаходяться в епосі зростаючої толерантності із більшим розумінням різноманітності в людських ідентичностях, включаючи сексуальну орієнтацію. Проте, незважаючи на це, існують соціальні та культурні норми, які можуть створювати тиск на людину і викликати внутрішній конфлікт між її особистими переконаннями та сприйняттям сексуальної орієнтації та очікуваннями суспільства.

По-друге, питання сексуальної орієнтації може бути особливо складним для молоді, яка ще формує свою ідентичність і є у пошуках свого місця у соціумі. Внутрішній конфлікт може виникати через неспроможність знайти підтримку родини, серед друзів, або додати відчуття ізольованості та неприйнятності від оточення. Такі ситуації можуть призвести до стигми, дискримінації та психічного страждання.

Також, сучасний психолог повинен мати наукове розуміння різних станів людини, властивостей, процесів, розладів тощо. До цього списку входять і знання про сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність. Крім цього, психолог не може допустити антинаукові та неефективні методи терапії.

У своїй практиці психолог повинен бути толерантним до людини не дивлячись на її погляди, інтереси чи сексуальний потяг. Коли до психолога звертається людина, яка ідентифікує свою сексуальну орієнтацію як гомосексуальну / бісексуальну тощо, він мусить допомогти людині полюбити себе та свій потяг, а не соромити та намагатися змінити. Психолог не може дозволити собі порушення Кодексу психологів та використовувати антинаукові, шкідливі методи, що можуть призвести до летальних наслідків.

Отже, враховуючи важливість здоров'я та добробуту кожної одиниці суспільства, важливо продовжувати досліджувати питання внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації. Дослідження можуть

сприяти розумінню факторів, які призводять до внутрішнього конфлікту, та розробці ефективних підходів із допомоги подолання цього конфлікту.

Об'єкт дослідження – внутрішній конфлікт особистості.

Предмет дослідження – особливості внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації.

Мета дослідження – дослідити особливості внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що внутрішній конфлікт сексуальної орієнтації особистості пов'язаний із її комфорністю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблем внутрішнього конфлікту.
2. Визначити показники внутрішнього конфлікту особистості.
3. Розробити рекомендації щодо проживання/вирішення внутрішнього конфлікту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен внутрішнього конфлікту

Внутрішній конфлікт - це поняття, що має важливе значення в психології і відображає внутрішню боротьбу особистості між різними потребами, цінностями, мотивами, інтересами, яка виникає внаслідок взаємодії між різними аспектами психіки. Залежно від специфіки ситуації, внутрішній конфлікт може мати різноманітні форми прояву, від суперечності між раціональним та емоційним компонентами поведінки до більш складних внутрішніх протиріч, що виникають на різних рівнях психіки.

Визначення поняття внутрішнього конфлікту є необхідним для дослідження і практичного застосування в сучасній психології, оскільки якість життя людини і її поведінкові стратегії значно впливають на стан її психічного здоров'я. В рамках даного розділу будуть розглянуті основні аспекти внутрішнього конфлікту, його можливі причини виникнення та методи діагностики та лікування. Крім того, будуть проаналізовані теоретичні підходи до вивчення даного явища, які дозволяють зрозуміти його сутність та сприяють вдосконаленню методів психотерапії та розвитку ефективних стратегій особистісного розвитку.

Поняття «внутрішній конфлікт» може мати різні визначення в залежності від підходу та теорії, яку використовує психолог чи психотерапевт.

Психоанлітична теорія подає внутрішній конфлікт особистості (надалі ВКО), як *суперечку бажань, прагнень і мотивів індивіда*. Прагнення можуть бути несвідомими та невідомими для людини, проте вони все одно впливатимуть на її поведінку та емоційний стан.

Найбільш відомою персоною серед психоаналітиків, яка вважала, що внутрішній конфлікт виникає між різними частинами психіки в результаті невирішених проблем з дитинства був Зигмунд Фройд.

За теорією З. Фрейда [1, 2] , внутрішній конфлікт виникає між «ід», тобто бажаннями та потребами, що є безпосередньою реакцією на наші базові потреби, «его», що уособлює в собі реалістичне та раціональне «я», а також «супер-его» - внутрішнім голосом, який представляє соціально прийнятні норми та моральні цінності. Також цієї теорії дотримувались Карл Юнг та Ерік Берн.

Проте, якщо розглядати ВКО через призму когнітивно-поведінкової терапії(Альберт Елліс, Аарон Бек, Девід Бернс), такий вид конфлікту може бути спричиненим суперечністю між *певними думками і переконаннями*.

У своїх дослідженнях Альберт Елліс [3, 4] вважав, що внутрішній конфлікт виникає в результаті нереалістичних та деструктивних розумових уявлень про світ та себе. Він запропонував методику РЕТ, що передбачає ідентифікацію та зміну цих уявлень, що дозволяє людині знизити рівень емоційного стресу та покращити своє психологічне благополуччя.

Гуманістичні психологи (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу) вважали, що *внутрішній конфлікт виникає, коли потреби людини конфліктують із її цінностями або життєвими цілями*. К. Роджерс відзначив, що внутрішній конфлікт може виникнути, коли людина не здатна зв'язатись зі своїми справжніми потребами і бажаннями через соціальний тиск або внутрішні блоки, в той час, як А. Маслоу розглядав ВКО, як результат того, що людина не може задовольнити свої найвищі потреби самореалізації.

У той час, гештальт-терапія зазначає, що внутрішній конфлікт *виникає при неможливості особистості «закрити» власні потреби, бажання з потребами, а*

також бажання інших людей, що надалі призводить до внутрішнього напруження і стресу.

Даний конфлікт характеризується невідповідністю структурі конфлікту, специфічністю форм протікання і прояву. Іншими словами – він може не завжди легко визначатись, а також супроводжуватись страхом, депресією, стресом, станом апатії і т.ін.

Окрім цього, в процесі внутрішнього конфлікту особистості людина надасть перевагу винагороді ніж покаранню. Тобто серед двох бід вона обере найменшу, а з двох благ – найбільше.

Тож, підсумовуючи, внутрішній конфлікт – це суперечливість між двома або більше індивідуальними прагненнями, бажаннями або цінностями в межах однієї людини. Внутрішньоособистісний конфлікт є проявом взаємодії елементів внутрішньої структури особистості, що супроводжується негативними емоціями і виникає тільки тоді, коли різнопланові інтереси, цілі, мотиви та бажання, які одночасно існують у структурі особистості є рівними. Такий конфлікт може виникати під час відчуття роздвоєності особистості у власних думках, діях, а також відсутності вибору.

В сучасній психології розрізняють наступні види внутрішнього конфлікту особистості. *Конфлікт між бажанням та обов'язком.* Внутрішній конфлікт між бажанням та обов'язком є досить поширеним явищем в психології та психотерапії. Посилаючись А. Маслоу, людина має різні потреби, які його орієнтують на досягнення різних цілей, причому вищі потреби відображають бажання розвиватися та досягти самореалізації. Однак, в реальному житті існують ситуації, коли людина змушена вибирати між своїми бажаннями та обов'язками, які він відчуває перед родиною, друзями, суспільством тощо.

Теорія Абрахама Маслоу про внутрішній конфлікт між бажанням та обов'язком не має окремої назви, оскільки не є в основі центральним пунктом його теоретичного доробку. Проте, концептуальні роздуми науковця проектувалися на кілька аспектів внутрішньоособистісних конфліктів, включаючи конфлікт між бажанням і обов'язком, коли одні бажання конфліктують з іншими бажаннями або з довір'ям до інших, а іноді з обов'язком до суспільства і моральних норм. Наприклад, у своїй статті "The Farther Reaches of Human Nature" [5] А. Маслоу зазначає, що людина може відчувати внутрішній конфлікт між своїми бажаннями на ментальне задоволення та бажаннями досягнути вищих цілей, які вимагають наполегливої праці та самоконтролю. Таким чином, концепція потреб А. Маслоу може бути корисною для розуміння підвалин внутрішньоособистісних конфліктів між бажанням та обов'язком.

Наукова робота К. Горена з 1960-х років, що присвячена вивченню внутрішньоособистісних конфліктів, містить у собі теорію конфлікту "хочу - повинен" [6] (want-should conflict). Згідно з цією теорією, внутрішній конфлікт виникає тоді, коли особистість стикається з вибором між своїми бажаннями і тим, що вона вважає своїм обов'язком або моральним стандартом.

Тобто, по своїй суті людина має внутрішній конфлікт між двома типами культурних цінностей - індивідуалістським та колективістським. Згідно з цією теорією, в індивідуалістських культурах людина більше орієнтується на власні бажання та потреби, в той час як у колективістських культурах - на відповідність соціальним нормам та очікуванням суспільства.

Цей конфлікт може призвести до стресу, а недостатнє його вирішення може мати негативні наслідки для психічного і фізичного здоров'я людини (Higgins, 1987).

Внутрішній конфлікт між бажанням та обов'язком може мати негативні наслідки для психічного здоров'я та самооцінки людини. За теорією раціонально-емоційної поведінкової терапії (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT) [7] Альберта Елліса внутрішній конфлікт виникає, коли індивід прагне досягти своїх бажань і потреб, але відчуває, що це суперечить його моральним, соціальним або культурним стандартам. А. Елліс підкреслює важливість раціонального мислення та пошуку балансу між бажаннями та обов'язками для успішного вирішення внутрішніх конфліктів.

Конфлікт між цінностями. Внутрішній конфлікт між цінностями є однією з форм внутрішньої неврівноваженості особистості, яка виникає при порушенні гармонії між цінностями, що визнаються індивідом. Як стверджує Р. Шварц, внутрішній конфлікт між цінностями може виникати внаслідок різних форм культурного впливу, де виховання та навчання людини регулюються за допомогою норм, цінностей та вірувань. Іншими словами, відношення людини до світу та інших людей формується залежно від того, що є важливим та цінним в її культурі. Зокрема, у культурі, де більшість звертає увагу на індивідуальність та досягнення, може виникнути конфлікт між цінністю самоствердження та цінністю взаємодії з іншими.

Також, згідно з теорією А. Маслоу, внутрішній конфлікт між цінностями може виникати тоді, коли найвищі потреби, такі як самореалізація, конфліктують з потребами в безпеці та стабільності. Він наголошує на тому, що цінності визначають поведінку людини та внутрішній конфлікт може виникнути тоді, коли індивід не може зберегти гармонію між своїми цінностями та діями.

Конфлікт між ідентичністю. Внутрішній конфлікт між ідентичністю ще один з розповсюджених видів внутрішнього конфлікту, що виникає внаслідок суперечності між різними аспектами ідентичності особистості. Ідентичність - це складний конструкт, що включає в себе набір особистісних характеристик,

вірувань, цінностей, ролей, які формуються в результаті соціальної взаємодії та самовизначення людини. Ідентичність може бути сформована на різних рівнях - індивідуальному, соціальному, культурному, і внаслідок цього виникають суперечності між різними складовими ідентичності.

Один з прикладів внутрішнього конфлікту між ідентичністю можна розглянути на прикладі людини, яка знаходиться в суперечності між своїм індивідуальним бажанням творчо самовиражатися і соціальною роллю, яку вона виконує в професійній сфері. У такому випадку, людина може відчувати конфлікт між своїм бажанням займатися творчістю і відповідальністю за професійні обов'язки. Це може призводити до стресу, невпевненості в своїх можливостях, погіршення настрою та інших проблем.

Різні науковці присвятили увагу вивченню внутрішнього конфлікту між ідентичністю. У своїй книзі "Ідентичність: молодість і криза" [8] Е. Еріксон описує процес формування ідентичності та вказує на можливі суперечності, які виникають на різних етапах життя людини.

Згідно з Е. Еріксоном, процес формування ідентичності розпочинається у підлітковому віці та є невід'ємною частиною розвитку людини протягом всього її життя. Успішне подолання криз, що виникають на кожному етапі розвитку, сприяє формуванню більш глибокої та стійкої ідентичності, що свідчить про позитивний процес самовизначення особистості.

Конфлікт між потребами. Внутрішній конфлікт особистості є складним та багатогранним явищем, яке спричинене протиріччям між різними потребами та цінностями. Згідно з теорією потреб А. Маслоу, людські потреби можна поділити на п'ять рівнів: фізіологічні, потреби в безпеці, потреби в прив'язаності та любові, потреби в повазі та пошані, та потреби в самореалізації. Інші дослідники, такі як К.

Роджерс [9] та А. Бандура, також вказують на значення самореалізації та здійснення свого потенціалу у формуванні особистості.

Проте, у багатьох випадках потреби можуть бути взаємно протирічливими та викликати внутрішній конфлікт. Наприклад, потреба в приналежності до групи може протирічити потребі в індивідуальності та самореалізації. Цей конфлікт може мати негативний вплив на психічне здоров'я та самооцінку особистості.

Дослідження Е. Дойча [10] показують, що внутрішній конфлікт може бути причиною стресу та психологічних проблем.

Тобто, внутрішній конфлікт особистості є значущим явищем, яке може мати вагомий вплив на життя та психічне здоров'я людини. Для подолання цього конфлікту важливо розуміти потреби та цінності особистості та вміти знаходити компроміс між ними.

Конфлікт між страхом та бажанням виникає тоді, коли людина відчуває потяг до чогось, але одночасно відчуває страх перед цим бажанням. Дослідники у своїх роботах звертали увагу на роль цього конфлікту в психічному стані людини.

За результатами досліджень, проведених Джоном Боулбі та Еріком Фроммом, внутрішній конфлікт між страхом та бажанням може призвести до психічної дестабілізації та розвитку психологічних проблем. У своїй роботі "Attachment and Loss" [11], Боулбі вказував на те, що страх перед втратою бажаного об'єкта може стати причиною негативних наслідків для людини, включаючи розвиток тривоги та депресії.

Е. Фромм [12] зосереджувався на ролі внутрішнього конфлікту в розвитку особистості. Він вказував на те, що люди, які відчувають страх перед своїми бажаннями, можуть переживати постійну напругу та невизначеність, що у свою чергу може призвести до розвитку неврозів та інших психічних порушень.

Також Зигмунд Фройд [13] зосереджував увагу на взаємозв'язку між страхом та бажанням. Він стверджував, що страх перед реалізацією бажання може бути зумовлений підсвідомими страхами та комплексами, що формуються в дитинстві.

Конфлікт між раціональним та емоційним виникає, коли взаємодія між розумом і почуттями викликає розбіжності, що можуть призвести до незручностей в прийнятті рішень та поведінці.

Один з провідних дослідників в галузі психології, Деніел Канеман, в своїй книзі "Думай швидко і повільно" [14] досліджує психологічні аспекти прийняття рішень та пояснює, як емоційний вплив може переважати над раціональним розумінням.

Автор зазначає, що у людини існує два режими мислення: "швидкий" та "повільний". Режим "швидкого" мислення, або інтуїтивне мислення, базується на емоціях, при цьому людина здатна швидко зробити рішення в умовах невизначеності, з мінімальним зусиллям та здаватися собі впевненою. Режим "повільного" мислення, або аналітичне мислення, базується на раціональному аналізі і детальній обробці інформації. Ці два режими мислення можуть взаємодіяти між собою, проте вони можуть стати джерелом внутрішнього конфлікту у людини. У таких ситуаціях раціональність та емоції можуть бути в протиріччі одне з одним, і людина може переживати внутрішній конфлікт між цими двома типами мислення. Канеман пояснює, що раціональна частина мозку може підказати людині, що робити, але емоції можуть протистояти цим порадам. Наприклад, людина може знаходитися в ситуації, коли раціонально вона знає, що не повинна щось робити, але емоції підштовхують її до дії.

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що внутрішній конфлікт між раціональним та емоційним є досить поширеною явищем у багатьох життєвих ситуаціях. Цей конфлікт зазвичай виникає в результаті зіткнення наших

розумових розрахунків з емоційними реакціями на події. Наприклад, при прийнятті важливих рішень, таких як вибір професії чи місця проживання, можуть виникнути суперечки між раціональним розумом та емоціями. Незважаючи на те, що раціональний розум може бути корисним при прийнятті рішень, важливо пам'ятати, що емоції також грають важливу роль. За вище наведеними дослідженнями, проведеними Деніелом Канеманом та його колегами, емоції можуть впливати на наші рішення і навіть допомагати нам приймати кращі рішення у деяких ситуаціях.

Таким чином, важливо розуміти, що внутрішній конфлікт між раціональним та емоційним не є обов'язково негативним явищем. Потрібно знаходити баланс між цими двома аспектами нашої особистості. Розуміння та свідоме управління нашими емоціями може допомогти нам зробити кращі рішення та покращити наше життя в цілому.

Внутрішній конфлікт є складною та многогранною проблемою, яка виникає у кожної особистості в різних життєвих ситуаціях. Внутрішній конфлікт може мати різноманітні причини та проявлятися в різних формах, залежно від характеру особистості, її досвіду та впливу зовнішніх факторів. Один з головних чинників формування внутрішнього конфлікту - це розбіжності між нашими потребами, цінностями та цілями, що може призводити до суперечок між раціональними та емоційними аспектами особистості. Також внутрішній конфлікт може виникати через проблеми взаємодії з іншими людьми, несприятливі життєві обставини, внутрішній пошук ідентичності та самореалізації.

Ураховуючи вищезазначені фактори, можна стверджувати, що внутрішній конфлікт є невід'ємною складовою людської психіки, а також, що важливим є розвиток свідомість індивіда та розуміння власних потреб, цінностей, цілей.

Якщо говорити про структуру внутрішнього конфлікту особистості, то її особистість полягає в зіткненні різних потреб, цінностей, переконань, цілей та

очікувань, які є частинами індивідуальної психіки. Це може включати конфлікт між раціональним та емоційним, страхом та бажанням, суперечності між внутрішніми та зовнішніми очікуваннями, ідентифікації зі своїм "Я" та прагненням до соціальної прийнятості.

Карл Юнг, швейцарський психіатр і психолог, пропонував свою теорію про структуру внутрішнього конфлікту особистості, яку він називав "аналітичною психологією". За К. Юнгом [15, 16] , внутрішній конфлікт виникає внаслідок несумісності різних аспектів нашої особистості.

Згідно з теорією людина складається з різних архетипів і її внутрішній конфлікт може базуватись на цих самих образах, які знаходяться в колективному підсвідомому. Архетипи можуть включати батька, матір, дитину, героя, тінь, аніму, анімус і т.д. Також, вони можуть взаємодіяти між собою, створюючи конфлікт, який може виявлятися як внутрішній діалог, протиріччя чи розбіжності в цінностях та переконаннях.

К. Юнг відрізняв два основні типи архетипів - персональні та колективні. Персональні архетипи пов'язані зі специфічним досвідом та життєвими ситуаціями особистості, тоді як колективні архетипи є загальнолюдськими ідеями та символами. Науковець називав внутрішній конфлікт між аспектами особистості "сутичкою протилежностей". Ця сутичка виникає, коли різні аспекти нашої особистості, такі як раціональний та емоційний, свідомий та несвідомий, протистоять один одному, а також ця сутичка може призводити до стресу та дисгармонії в житті людини.

Він пропонував розв'язання внутрішнього конфлікту через інтеграцію різних аспектів нашої особистості та стверджував, що, враховуючи різні аспекти людської особистості, індивід здатен досягти гармонії та балансу у житті, так як розвиток

свідомості та самопізнання є важливими факторами у процесі інтеграції аспектів особистості.

Оскільки внутрішній конфлікт відображає внутрішній світ особистості, важливо розуміти, що він є унікальним для кожної людини. Цінності, переконання та прагнення, які формують конфлікт, можуть бути дуже різними для різних індивідів. Тому, для успішного розв'язання внутрішнього конфлікту, необхідно враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної людини.

Внутрішній конфлікт є складним процесом, який може бути формований різними факторами. Один з таких факторів - це внутрішні переконання, які включають у себе набір ідей та принципів, що визначають, як людина бачить світ і якою повинна бути її поведінка. *Внутрішні переконання людини* – це сукупність ідей, принципів та уявлень, що формують її світогляд та поведінку. Ці переконання можуть бути вбудовані в людину з дитинства або сформовані протягом її життя. Внутрішні переконання можуть викликати внутрішні суперечки, коли відбувається конфлікт між ними. Наприклад, якщо у людини є переконання про те, що добро потрібно робити лише для себе, але в той же час її цінності включають в себе альтруїзм та допомогу іншим – це може стати причиною внутрішнього конфлікту.

Структура внутрішнього конфлікту включає у себе не тільки конфлікт між внутрішніми переконаннями, але також конфлікт між внутрішніми переконаннями та цінностями. Наприклад, якщо людина вважає, що найважливіше – це працювати над кар'єрою та матеріальними благами, але в той же час її цінності включають в себе сім'ю та час, проведений з близькими це також призведе до внутрішнього конфлікту.

Інший фактор, який впливає на формування внутрішнього конфлікту – людські цінності. Цінності - це речі, які індивід вважає важливими в житті. Вони можуть бути представлені у різних аспектах, наприклад таких як релігія, культура,

сім'я, кар'єра, дружба, чесність, відкритість, справедливість, толерантність тощо. Цінності можуть варіюватись в залежності від кожної особи, її життєвого досвіду, культурного середовища, в якому вона виростала, і інших факторів. Цінності здатні визначати, які мети і цілі людина ставить перед собою, як вона поводитиметься в різних ситуаціях і як буде сприймати світ навколо себе. На цінностях формуються особистісні переконання та світогляд, а також можуть впливати на рішення індивіда та відносини між різними соціальними угрупованнями.

Досвід людини грає важливу роль в формуванні внутрішнього конфлікту. Негативний досвід, який особа мала у певній ситуації, може стати причиною виникнення внутрішнього конфлікту, коли вона повинна знову зіткнутися з цією ситуацією. Наприклад, якщо людина мала поганий досвід у стосунках з іншою людиною, вона може розвинути внутрішній конфлікт щодо своїх взаємин з оточуючими. Персона може мати дві протилежні потреби: з одного боку, потребу у соціальній взаємодії та спілкуванні, з іншого - потребу у захисті від можливих негативних наслідків, що можуть виникнути від стосунків з іншими людьми. Це може привести до внутрішнього конфлікту, де вона має різні бажання та потреби, які не можуть бути задоволені одночасно.

Однак досвід також може допомогти вирішити внутрішній конфлікт. Якщо людина набула позитивний досвід у подібній ситуації, це може змінити її внутрішні переконання та допомогти вирішити конфлікт. Також, знання того, як вирішувались подібні конфлікти в минулому, може надати людині засоби для вирішення нових конфліктів в майбутньому

1.2. Поняття сексуальної орієнтації в психології

Сексуальна орієнтація – термін, що використовується для опису особистих сексуальних пристрастей та може включати у себе пристрасті до осіб протилежної або власної статей. Визначення сексуальної орієнтації є довгим та складним

процесом, оскільки вона є багатоаспектною. В психології вона визначається як стійкий, повторюваний паттерн еротичних та романтичних почуттів, які людина відчуває стосовно інших.

Інші чотири компоненти сексуальності включають біологічну стать (у всіх її проявах, таких як генетична, гонадна, гормональна, зовнішня та внутрішня стать), гендерну ідентичність (психологічне відчуття належності до певної статі, яке може не збігатися з біологічними характеристиками), сексуальну ідентичність (самоідентифікацію з особами певної сексуальної орієнтації, що може не збігатися з істинною сексуальною орієнтацією індивіда) та соціальну гендерну роль (поведінку людини в суспільстві, яка відповідає культурним нормам та стереотипам, наприклад поняття «типової жіночої ролі», в якій задача жінки – слідувати патріархальним паттернам: бути берегинею дому, доглядати дітей, при цьому залишаючись конвенційно привабливою, а також «типової чоловічої ролі», бути захисником чи не мати права на прояви емоцій, котрі можуть тавруватись суспільством, як «слабкість» чи «істеричність»).

Не варту плутати поняття сексуальної орієнтації та поведінки, так як вони є абсолютно різними концепціям, які використовуються у психології. *Сексуальна поведінка* описує фізичну діяльність людини, пов'язану зі сферою сексу. Вона включає у себе: сексуальні акти, дотик, флірт, мастурбацію тощо. Поведінка здатна змінюватися протягом життя людини та проявлятися в різних культурах, країнах та соціальних контекстах по різному.

Основні типи сексуальної орієнтації включають гетеросексуальну (тобто потяг до людей лише протилежної статі), гомосексуальну (потяг до людей лише власної статі, наприклад сюди можуть відноситись такі представники ЛГБТ+ спільноти, як геї та лесбійки), бісексуальну (потяг до обох статей) та асексуальну (відсутність потягу до будь-якої статі).

Сексуальна орієнтація суттєво впливає на різні аспекти життя людини, включаючи її особисті стосунки, самооцінку, сексуальну поведінку та соціальну ідентичність.

Вивчення сексуальної приналежності особи в психології є важливим для розуміння людської сексуальності та здоров'я, а також для розробки програм інклюзії та підтримки для людей з різною сексуальною орієнтацією.

Саме поняття сексуальної орієнтації є достатньо новою концепцією у сучасній сексології, так як було введено лише у середині 20-го століття. Термін став використовуватися у зв'язку з дослідженнями гомосексуальності, щоб позначити той факт, що потяг людей однієї статі один до одного є нормальним і природним. Варто відмітити, що всі варіанти сексуальної орієнтації є рівноцінними, недевіантними та непатологічними, на відміну від сексуальних девіацій та перверзій, які не входять до поняття сексуальної орієнтації. Сексуальна орієнтація вважається невід'ємною та основною характеристикою особистості. Ще одне не менш важливе поняття, як психосексуальність, описується перевагою певної статі на психологічному рівні без присутності сексуального потягу до неї. Наприклад, асексуальність може супроводжуватись наявністю психосексуальності, яка проявляється у психологічному потязі до певної особи, але без фізичного бажання до неї.

До введення поняття та появи шкали Кінсі [17], *гомосексуальність та бісексуальність розглядалися як сексуальні девіації або перверзії в сексології.* Відповідно до визначення сексуальної орієнтації як потягу до тієї чи іншої статі, сексуальні девіації та перверзії, такі як педофілія, зоофілія та некрофілія, не вважаються варіантами сексуальної орієнтації.

Говорячи про спроби класифікувати сексуальну орієнтацію можна використовувати вже згадану шкалу Кінсі [18].

Альфред Кінсі – американський біолог, який займався дослідженням поведінки та сексуальності людей, автор шкали створеної в 1948 році, для можливості отримання дослідниками оцінки сексуальної орієнтації людей на основі їх відповідей на запитання про різні аспекти їх сексуальної поведінки та орієнтації. Також, вона використовується у медичній практиці для діагностики та лікування різних сексуальних розладів.

Шкала [19] складається з сімох пунктів, які описують сексуальну орієнтацію від ексклюзивно гетеросексуальної (категорія 0) до ексклюзивно гомосексуальної (категорія 6). Шкала Кінсі [20] враховує не тільки сексуальну поведінку, але й сексуальні фантазії та бажання. Оригінальні дослідження Кінсі були проведені на зразку з більш ніж 18 000 чоловіків та жінок, що зробило їх одними з найбільших досліджень сексуальної поведінки, які коли-небудь проводилися. Результати дослідження показали, що більшість людей не можна чітко віднести до категорії гетеро- або гомосексуальної орієнтації, а скоріше перебувають на спектрі між цими двома кінцями.

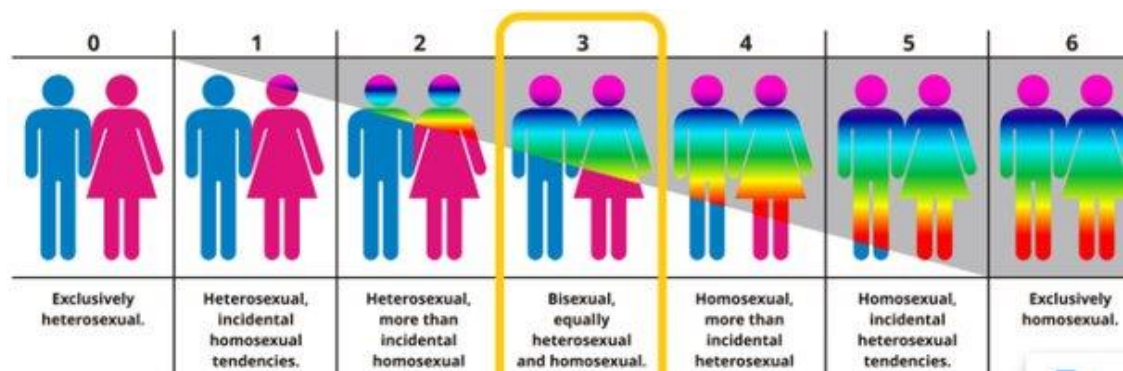


Рис. 1.1. Шкала Кінсі [27]

Незважаючи на те, що шкала Кінсі була створена понад 70 років тому, вона продовжує використовуватися дослідниками і медичними працівниками по всьому світу. Однак, її обмеженість та недостатня точність у визначенні складних аспектів сексуальної орієнтації індивіда шкала стала предметом дискусій у її актуальності серед наукової спільноти.

1.3. Етапи формування сексуальної орієнтації особистості

Як вже зазначалось раніше, сексуальна орієнтація є важливою складовою ідентичності людини, процес її формування складний і тривалий, так як до нього входять такі аспекти, як статеве самосвідомість, статева роль та психосексуальна орієнтації. Формування орієнтації людини починається у дитинстві і здатне тривати аж до моменту дорослішання, паралельно зазнаючи впливу таких чинників, як генетичні особливості та психо-соціальні фактори.

За результатами дослідження Гарвардського університету проведеного спільно із Массачусетським технологічним інститутом [21], було встановлено, що конкретного гену, який відповідає за визначення сексуальної орієнтації особистості не існує.

Розглядаючи психосоціальні фактори формування сексуальної орієнтації через призму конформізму, варто згадати про соціальне середовище, в якому зростає людина, її взаємодія з рідними і друзями. Саме в середовищі, де виховувалась людина, прослідковується вплив на сприймання особистості своєї сексуальної орієнтації. Наприклад, сурове виховання здатне впливати на конформізм та бажання індивіда підкорюватись культурному шару, соціуму в якому живе. Він чи вона може не розуміти власної ідентичності або спеціально її приховувати. Так у людей, які зростали у середовищі з високим рівнем гомофобії, ймовірніше формуватиметься гетеронормативність, яка призведе до внутрішньої гомофобії, та впливатиме на самоіндифікацію особи, як гетеросексуальну через підсвідоме бажання підпорядковуватись нормам суспільства.

Гетеронормативність [22, 23] - це соціальний конструкт, що передбачає гетеросексуальність єдиним та "нормальним" способом виявлення сексуальної орієнтації. Всі інші форми сексуальної орієнтації вважаються відхиленнями від цієї норми. Гетеронормативність [24] може створювати певний тиск на людей, які не

відповідають умовній нормі, вона призводить до дискримінації, соціальної виключеності та стигми. Наприклад, особа, яка має гомосексуальну/бісексуальну орієнтацію, може стикатися з недооціненням, погрозами насильства, відмовою від доступу до рівних прав чи можливостей, або почувати себе відчуженим у власному оточенні.

Повертаючись до українських реалій в умовах повномасштабної війни, станом на квітень 2023 року представники ЛГБТ+ спільноти все ще не мають таких самих прав, як і гетеросексуальні пари. Мається на увазі, якщо військовий із гомосексуальною орієнтацією потрапить у лікарню або загине виконуючи бойове завдання, його партнер не матиме права навідатись у лікаря, забрати тіло, отримати спадок або взяти опіку над їхніми дітьми [25,26]. Також, є неодноразовими випадки проявів гомофобії стосовно ЛГБТ+ військових та їх рідних. Так, 16 квітня 2023 року Організації «КиївПрайд» та «ЛГБТ Військові» повідомили новину, в якій йшлося про телефонні погрози, а в наслідку дії стосовно рідних військового, якщо той, як зазначалось “не перестане займатися тим, чим займається”.

Тому сьогодні активно досліджується та обговорюється гетеронормативність, як соціальна проблема, що потребує уваги та змін для підтримки різноманітності та прийняття кожної людини.

Повертаючись до питання етапів формування сексуальної орієнтації індивіда, можна виділити шість етапів. Перший етап психосексуального розвитку, який триває від народження до 7 років, характеризується формуванням статевої самосвідомості. Другий етап (7 – 13 років) пов'язаний з вибором та формуванням стереотипу статевої поведінки. Третій етап (від 12 до 18 років) є найбурхливішим в сексуальному розвитку, оскільки відбуваються статеве дозрівання та формування різних етапів сексуального лібідо. Четвертий етап (з 16 до 26 років) характеризується початком статевого життя та формуванням сексуального лібідо. П'ятий етап (26 – 55 років) відрізняється регулярним статевим життям з постійним

партнером. Заклучний шостий етап (51 – 70 років), стрімке зниження статевої активності, послаблення цікавості до сексуальної сфери, зниження рівню лібідо до рівня еротичної та у наслідку платонічної стадії.

Висновки до першого розділу

У психології виникає феномен внутрішнього конфлікту, який може виникати у багатьох сферах життя. Однією з таких сфер є сексуальна орієнтація. Поняття сексуальної орієнтації в психології відноситься до орієнтації особистості на партнерів певної статі.

Формування сексуальної орієнтації у особистості складається з декількох етапів, на яких впливають різні фактори, такі як генетичні, біологічні, соціальні та культурні чинники.

Таким чином, внутрішній конфлікт може виникнути у людини на різних етапах формування сексуальної орієнтації через різницю між власними переконаннями та оточенням. Особистість, визначаючись зі своєю сексуальною орієнтацією, може відчувати стигматизацію або відчуження з боку суспільства. Розуміння процесу формування сексуальної орієнтації може допомогти психологам розробити ефективні стратегії підтримки та допомоги особистості під час процесу її самоідентифікації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ СПРИЙМАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Для дослідження внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації було сформовано дві вибірки по 20 респондентів у кожній та поділено на представників ЛГБТ+ спільноти («Вибірка А») і громадян, що ідентифікують себе, як гетеросексуали («Вибірка В»).

За критеріями формування «Вибірки А» було відібрано: громадян зі всієї України віком 16 – 40 років, представників різного соціального класу (студенти, працюючі/не працюючі, самотні/перебуваючі у стосунках), та, найголовніше, різних представників ЛГБТ+ спільноти (геїв, лесбійок, бісексуалів, трансгендерних та небінарних осіб).

За критеріями формування «Вибірки В» було відібрано: громадян зі всієї України віком 16-40 років, представників різного соціального статусу (студенти, працюючі/не працюючі, самотні/перебуваючі у стосунках), жінок та чоловіків, що ідентифікували себе, як гетеросексуальних.

Для дослідження внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації був обраний метод анкетування із можливістю конкретизувати або дати розгорнуті відповіді на поставленні запитання. В розробленій нами анкеті, учасники мали змогу оцінити власну сексуальну активність, рівень потягу до протилежної чи своєї статі, внутрішній рівень терпимості стосовно представників різних сексуальних орієнтацій, а також проаналізувати зародки і процес розвитку особистих сексуальних вподобань та

підтвердити чи спростувати гіпотезу, що суспільство впливає на розвиток внутрішнього конфлікту особистості в процесі усвідомлення своєї сексуальної орієнтації.

2.2. Аналіз емпіричного дослідження

Провівши дослідження, ми отримали наступні результати.

Таблиця. 2.1.

Результати опитування респондентів щодо розвитку внутрішнього конфлікту, викликаного самоідентифікацією сексуальної орієнтації, та впливу оточення на нього

Питання	Чоловіки		Жінки	
	Гетеро	Гомо	Гетеро	Гомо
Ідентифікую себе як гетеросексуальну особистість чи як представник ЛГБТ+ спільноти	25%	25%	25%	25%
В дитинстві у мене виникав потяг до людей своєї статі	5% (не мали 20%)	25%	7,5% (не мали 17,5%)	25%
В дорослому житті в мене	0%	25%	13%	25%

випав потяг до людей своєї статі				
Моє оточення гомофобне	17,50%	22,50%	10%	20%
Чи виникав у вас внутрішній конфлікт з ідентифікацією орієнтації	5%	25%	5%	25%
Чи вплинуло ваше оточення (родина, друзі, суспільство) на самоідентифікацію орієнтації	5%	22,50%	5%	20%
Чи вдалось вам подолати внутрішній конфлікт, викликаний питанням самоідентифікації орієнтації під впливом оточення	25%	17,50%	20%	17,50%

В опитуванні прийняли участь 40 респондентів. Саме цю кількість опитованих ми беремо за 100%. Респонденти були поділені на «Вибірку А» та

«Вибірку В». У «Вибірку А» увійшли 20 представників ЛГБТ+ спільноти (10 чоловіків і 10 жінок). У «Вибірку В» увійшли 20 респондентів із гетеросексуальною орієнтацією (10 чоловіків і 10 жінок).

На запитання, чи ідентифікують себе, як гетеросексуальну особистість чи як представник ЛГБТ+ спільноти, 10 чоловіків та 10 жінок з «Вибірки В» підтвердили, що вони є гетеросексуальні. Це становить по 25% від загальної кількості опитуваних. Так само на це питання відповіли респонденти з «Вибірки А». Загальна кількість відповідей становить 100% від кількості опитуваних.

На запитання, чи в дитинстві у мене виникав потяг до людей своєї статі, з 10 чоловіків «Вибірки В» підтвердили це 5% респондентів. З 10 жінок цієї ж вибірки підтвердили цю тезу 7,5%. Відповідно 20% і 17,5% опитуваних цієї вибірки дали негативну відповідь. На це ж питання всі респонденти «Вибірки А» відповіли стверджувально, що склало 50% від загальної кількості опитуваних.

На запитання, чи в дорослому житті в мене виникав потяг до людей своєї статі, всі чоловіки з «Вибірки В» дали негативну відповідь, а 13% (з 25%) жінок цієї вибірки дали стверджувальну відповідь. На це ж питання всі респонденти «Вибірки А» відповіли стверджувально, що склало 50% від загальної кількості опитуваних.

На запитання, чи моє оточення гомофобне, підтвердили 17,5% чоловіків та 10% жінок «Вибірки В». 22,5% чоловіків та 20% жінок з «Вибірки А» відповіли стверджувально.

На запитання, чи виникав у вас внутрішній конфлікт з ідентифікацією орієнтації, по 5% чоловіків та жінок «Вибірки В» дали стверджувальну відповідь. Також, по 25% чоловіків та жінок «Вибірки А» підтвердили це.

На запитання, чи вплинуло ваше оточення (родина, друзі, суспільство) на самоідентифікацію орієнтації, по 5% чоловіків та жінок з «Вибірки В» дали стверджувальну відповідь. Також, по 22,5% чоловіків та 20% жінок «Вибірки А» підтвердили це.

На останнє питання, чи вдалось вам подолати внутрішній конфлікт, викликаний питанням самоідентифікації орієнтації під впливом оточення 25% чоловіків та 20% жінок «Вибірки В» дали стверджувальну відповідь, натомість по 17,5% чоловіків та жінок з «Вибірки А» дали стверджувальну відповідь.

Виходячи з даних нашого опитування, 62% респондентів обох вибірок у дитинстві мали потяг до людей своєї статі. В 60% опитуваних виникав внутрішній конфлікт із самоідентифікацією орієнтації. В дорослому віці цей потяг залишився у 53% опитуваних.

Наше дослідження показує, що 69,5% опитуваних зростали в гомофобному оточенні. На 52,5% опитуваних вплинуло оточення при формуванні їхньої сексуальної ідентифікації. 80% опитуваних з обох вибірок вдалося подолати внутрішній конфлікт з самоідентифікацією сексуальної орієнтації, а 20% респондентів з обох вибірок досі у дорослому віці перебувають у стані внутрішнього конфлікту через сексуальну ідентифікацію.

Виходячи з даних дослідження, ми можемо стверджувати, що негативно налаштоване до ЛГБТ+ спільноти оточення людини впливає на формування та розвиток її внутрішнього конфлікту через власну сексуальну ідентифікацію.

2.3. Рекомендації у подоланні внутрішнього конфлікту в контексті сприймання сексуальної орієнтації особистості

Конфлікт, пов'язаний з сексуальною орієнтацією є важким для багатьох людей. Ми розробили кілька рекомендацій, які можуть допомогти в подоланні внутрішнього конфлікту, пов'язаного з сексуальною орієнтацією:

Прийняти себе: Приймання себе - перший крок у подолання внутрішнього конфлікту. Зосередьтеся на своїх позитивних рисах та талантах, і нехай вони стануть основою для вашої самооцінки. Пам'ятайте, що ваша сексуальна орієнтація не визначає, хто ви є.

Пошук підтримки: Шукайте допомогу від друзів, родини або фахівців у сфері психічного здоров'я. Розмова з кимось, хто вас підтримує і розуміє, може допомогти вам розібратися зі своїми почуттями та знайти способи подолання конфлікту.

Вивчення своїх почуттів: Розуміння своїх почуттів та потреб є дуже важливим аспектом для гармонійного існування із самим собою. Намагайтеся знайти способи виразу своїх почуттів, наприклад, через розмову з друзями чи ведення щоденнику.

Дотримання безпеки: Важливо дотримуватися заходів безпеки, особливо, якщо ви живете в негативно налаштованому середовищі, Завжди пам'ятайте, що ваше здоров'я та безпека - найважливіше.

Висновки до другого розділу

На основі аналізу теоретичної частини ми створили анкету для подальшого дослідження розвитку внутрішнього конфлікту у контексті становлення сексуальної орієнтації особистості та впливу оточення на її сприйняття і формування.

Результати показують, що у 69,5% респондентів виховувались в гомофобному оточенні. На половину опитуваних з двох вибірок (52,5%) вплинуло оточення при формуванні їхньої сексуальної ідентифікації. Більшості респондентів (80%) з обох вибірок вдалося подолати внутрішній конфлікт у питанні самоідентифікації сексуальної орієнтації, проте 20% опитуваних з обох вибірок у дорослому віці перебувають у стані внутрішнього конфлікту через сексуальну ідентифікацію.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі написання наукової роботи було здійснено теоретичний аналіз питання сексуальної орієнтації особистості та її внутрішнього конфлікту; зібрано та проаналізовано емпіричний матеріал із дослідження внутрішнього конфлікту особистості у контексті сприймання сексуальної орієнтації.

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження можна зробити такі узагальнення:

Внутрішній конфлікт є складним явищем у психології, яке впливає на різні аспекти нашого життя, включаючи рішення та емоційний стан. Це може бути викликано суперечностями між різними внутрішніми переконаннями, цінностями та досвідом людини.

Розрізняють два типи внутрішнього конфлікту: реальний та переживаний. Реальний конфлікт відбувається на зовнішньому рівні та пов'язаний з незгодою між різними сторонами щодо різних питань. Переживаний конфлікт, з іншого боку, відбувається всередині людини та пов'язаний зі зіткненням внутрішніх переконань, цінностей та досвіду.

Чинниками формування внутрішнього конфлікту є внутрішні переконання та цінності людини, а також її досвід, у тому числі негативний. Внутрішні переконання та цінності можуть суперечити одне одному, що призводить до внутрішнього конфлікту. Досвід також може впливати на формування ВКО, особливо якщо він пов'язаний з негативними подіями.

Структура внутрішнього конфлікту включає в себе три складові: конфліктні обставини, зіткнення внутрішніх переконань та емоційний дисбаланс. Конфліктні обставини - це зовнішні фактори, що викликають внутрішній конфлікт. Зіткнення внутрішніх переконань - це суперечливі переконання, що викликають конфлікт

всередині людини. Емоційний дисбаланс – стан, коли емоції людини не узгоджуються з її розумом, поведінкою або потребами, що може призвести до внутрішньої напруги, страху, тривоги, депресії та інших емоційних труднощів.

У той час, визначення сексуальної орієнтації і вивчення її впливу на психічне здоров'я та поведінку людини важливі для розуміння різноманітності сексуальної ідентичності і підтримки рівності прав усіх людей незалежно від їх сексуального потягу. Дослідження питання сексуальної орієнтації є складним і багатогранним процесом, так як вона формується під впливом різних факторів, включаючи генетичні, біологічні, психологічні і соціокультурні.

Розуміння та повага до різноманітності сексуальної орієнтації є ключовими факторами для підтримки ментального та фізичного здоров'я людей, незалежно від їх вподобань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фройд, З. (1923). Я і свідомість [The Ego and the Id]. Видавництво: Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
2. Фройд, З. (1923). Его і Ід [The Ego and the Id]. Видавництво: Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
3. Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: L. Stuart.
4. Ellis, A. (1988). How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything – Yes, Anything!. Secaucus, NJ: Lyle Stuart Inc.
5. Maslow, A. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press.
6. Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
7. Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (pp. 215-244). Itasca, IL: Peacock Publishers.
8. Erikson, E. H. (1994). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.
9. Роджерс, К. (1995). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Mariner Books.
10. Дойч, Д. (2003). "I need to be loved, but I also must be free: The paradox of autonomy and relatedness in human life". In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp. 287-302). The Guilford Press.
11. Боулбі, Д. (1980). Attachment and Loss (Vol. 1): Attachment. Basic Books.
12. Фромм, Е. (1994). Escape from Freedom. Henry Holt and Company.
13. Фройд, З. (2010). The Interpretation of Dreams. Oxford University Press.

14. Канеман, Д. (2011). *Думай швидко і повільно* [Thinking, Fast and Slow]. Київ: Наш Формат.
15. Юнг, К. (1966). *Архетипи та колективне несвідоме* [The Archetypes and the Collective Unconscious]. Зібрані твори в 9 томах. Т. 9. К.: Дух і літера.
16. Юнг, К. (1933). *Відображення архетипів у сновидіннях* [The Psychology of the Transference]. Зібрані твори в 9 томах. Т. 16. К.: Дух і літера.
17. Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: W.B. Saunders.
18. Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: W.B. Saunders.
19. Kinsey, A. C., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1951). *The Kinsey data: Marginal tabulations of the 1938-1963 interviews conducted by the Institute for Sex Research*. Philadelphia: W.B. Saunders.
20. Gebhard, P. H., & Johnson, A. B. (1979). *The Kinsey data: Marginal tabulations of the 1938-1963 interviews conducted by the Institute for Sex Research*. Philadelphia: Saunders.
21. Ganna, A., Verweij, K. J. H., Nivard, M. G., Maier, R., Wedow, R., Busch, A. S., ... & Mills, M. C. (2019). Large-scale GWAS reveals insights into the genetic architecture of same-sex sexual behavior. *Science*, 365(6456), eaat7693.
22. Warner, M. (1993). *Fear of a queer planet: Queer politics and social theory*. University of Minnesota Press.
23. Green, A. I., & Mitchell, R. C. (2019). *Queer Iberia: Sexualities, cultures, and crossings from the Middle Ages to the Renaissance*. Duke University Press.
24. Pascoe, C. J. (2011). *Dude, you're a fag: Masculinity and sexuality in high school*. University of California Press.
25. "LGBT Rights in Ukraine: A Decade of Progress and Challenges Ahead" by Bohdan Nahaylo (2016).

26. "The Quest for LGBTI Rights in Ukraine: A Struggle against Homophobia and Transphobia" by Kateryna Levchenko (2017).
27. What are you on the Kinsey scale?. Quora. URL: <https://www.quora.com/What-are-you-on-the-Kinsey-scale>

ДОДАТКИ

Анкета, розроблена для визначення розвитку внутрішнього конфлікту, викликаного самоідентифікацією сексуальної орієнтації, та впливу оточення на нього.

- 1) Ідентифікую себе як гетеросексуальну особистість

Так	Ні
-----	----
- 2) Ідентифікую як представник ЛГБТ+ спільноти

Так	Ні
-----	----
- 3) В дитинстві у мене виникав потяг до людей своєї статі

Так	Ні
-----	----
- 4) В дорослому житті в мене виникав потяг до людей своєї статі

Так	Ні
-----	----
- 5) Моє оточення гомофобне

Так	Ні
-----	----
- 6) Чи виникав у вас внутрішній конфлікт з ідентифікацією орієнтації

Так	Ні
-----	----
- 7) Чи вплинуло ваше оточення (родина, друзі, суспільство) на самоідентифікацію орієнтації

Так	Ні
-----	----
- 8) Чи вдалось вам подолати внутрішній конфлікт, викликаний питанням самоідентифікації орієнтації під впливом оточення

Так	Ні
-----	----