

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький
проект**

053 «Психологія»

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СТАРІННЯ НА СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Виконала: здобувач 2 курсу, групи 3
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки» спеціальність 053 «Психологія»

Пасько Дар'я Сергіївна

(прізвище та ініціали)

Керівник: д.психол.н., проф. О.В. Ульянов
Рецензент: доцент, к.психол.н., О.Є. Самара

Одеса 2025

Анотація

Пасько Дар'я Сергіївна

Психологічний вплив старіння на сексуальність.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія».

Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості сексуальності в контексті процесу старіння.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічного впливу старіння на сексуальність особистості, а також розробка практичних рекомендацій для підтримки якості сексуального життя у зрілому та літньому віці.

У роботі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феномену старіння та розглянуто сексуальність як динамічну складову життєвого шляху особистості. Визначено психологічні чинники, що опосередковують зміни в сексуальній сфері, включаючи самооцінку, ставлення до власного тіла, рівень тривожності та загальне психологічне благополуччя.

В емпіричній частині дослідження було виявлено та описано специфіку сприйняття власної сексуальності людьми зрілого та літнього віку. Встановлено взаємозв'язок між психологічним прийняттям процесу старіння та рівнем сексуальної задоволеності. З'ясовано, що активне довголіття та соціальна включеність є важливими ресурсами для збереження якості сексуального життя. Визначено типові психологічні бар'єри, що обмежують сексуальну активність, та розроблено рекомендації для їх подолання, орієнтовані на психологічну підтримку й консультування.

Результати роботи мають теоретичну цінність для поглиблення знань у галузі психології старіння та практичну значущість для фахівців, які працюють з людьми зрілого та літнього віку.

Ключові слова: Бар'єри, довголіття, психологія, сексуальність, старіння, чинники.

Pasko D.S.

Psychological Impact of Aging on Sexuality.

Qualification work for the Master's degree in specialty 053 "Psychology".

National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2025.

The object of the study is the psychological features of sexuality in the context of the aging process.

The aim of the work is the theoretical substantiation and empirical study of the psychological impact of aging on the individual's sexuality, as well as the development of practical recommendations for maintaining the quality of sexual life in middle and older age.

The paper analyzes theoretical approaches to understanding the phenomenon of aging and considers sexuality as a dynamic component of the individual's life path. Psychological factors mediating changes in the sexual sphere, including self-esteem, attitude towards one's own body, level of anxiety, and overall psychological well-being, are identified.

The empirical part of the study revealed and described the specificity of self-perception of sexuality in middle-aged and older adults. A correlation between the psychological acceptance of the aging process and the level of sexual satisfaction was established. It was found that active longevity and social inclusion are important resources for preserving the quality of sexual life. Typical psychological barriers that limit sexual activity were identified, and recommendations for overcoming them, focused on psychological support and counseling, were developed.

The results of the work have theoretical value for deepening knowledge in the field of the psychology of aging and practical significance for specialists working with middle-aged and older adults.

Key words: Aging, barriers, factors, longevity, psychology, sexuality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СТАРІННЯ НА СЕКСУАЛЬНІСТЬ.....	10
1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену старіння.....	10
1.2. Сексуальність у контексті життєвого шляху особистості.....	13
1.3. Теоретико-методичні підходи до вивчення психологічного впливу старіння на сексуальність.....	15
1.4 Психологічні особливості сексуальності у зрілому та пізньому віці (40+, 50+, 60+).....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СТАРІННЯ НА СЕКСУАЛЬНІСТЬ.....	24
2.1. Програма і методи емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	29
2.3. Практичні рекомендації та шляхи їх використання у психологічній практиці	35
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічного впливу старіння на сексуальність у сучасному суспільстві набуває особливої значущості у зв'язку з демографічними, соціальними та культурними змінами, які відбуваються у світі. Збільшення тривалості життя, підвищення рівня медичного забезпечення, розвиток науки про здорове старіння та акцент на якості життя у зрілому віці створюють нові умови для осмислення феномену сексуальності як важливої складової психологічного благополуччя людини у пізні періоди життя. Якщо ще кілька десятиліть тому старіння часто асоціювалося із втратою сексуальності, зниженням інтересу до інтимних стосунків і соціальною пасивністю, то сьогодні відбувається суттєвий перегляд цих уявлень. Сексуальність розглядається не як функція, що зникає з віком, а як динамічний психологічний феномен, який трансформується разом із розвитком особистості та змінами її життєвого контексту.

Особливу актуальність проблема набуває у зв'язку із зростанням ролі психологічного здоров'я у підтриманні загального благополуччя людини. Дослідження свідчать, що задоволення у сфері сексуальності є одним із ключових чинників психологічної рівноваги, відчуття власної цінності, емоційної стабільності та якості подружніх відносин. Для людей середнього та похилого віку сексуальність виступає не лише як фізіологічна потреба, але й як засіб збереження ідентичності, доказ життєвої активності, спосіб вираження любові, ніжності, близькості. З психологічного погляду, сексуальність є сферою, що підтримує самоповагу, тілесну впевненість і почуття цілісності особистості. Її пригнічення чи ігнорування призводить до емоційної ізоляції, депресивних переживань, втрати сенсу близьких стосунків, зниження загальної життєвої задоволеності.

Водночас сексуальність у зрілому й похилому віці залишається соціально табуованою темою, особливо в українському суспільстві, де традиційна культура тривалий час формувала уявлення про старість як «несексуальний»

етап життя. Така установка породжує внутрішні конфлікти, сором, страх осуду, що значно ускладнює процес прийняття власного тіла, природних змін і нових форм інтимності. Через це люди старшого віку часто втрачають здатність відкрито обговорювати свої сексуальні потреби, що призводить до накопичення емоційної напруги та подружніх криз. У цьому контексті психологічна підтримка сексуальності осіб старшого віку стає не лише індивідуальною, але й суспільною проблемою, адже від рівня сексуального і психологічного благополуччя цієї категорії населення залежить загальний соціально-емоційний клімат родини та громади.

Старіння як природний життєвий процес супроводжується не лише фізіологічними змінами, а й глибокими психологічними трансформаціями, що стосуються сприйняття себе, власної тілесності, ідентичності та емоційної сфери. Для більшості людей середнього та пізнього віку характерним є переживання кризи самоприйняття, переоцінки життєвих цінностей, зміни соціальних ролей (зокрема батьківських, професійних, статевих). Сексуальність у цьому періоді стає відображенням здатності особистості адаптуватися до вікових змін, приймати нові межі можливостей і знаходити гармонію між бажаннями та реальністю. Саме тому дослідження психологічних аспектів сексуальності у старшому віці дає змогу краще зрозуміти механізми психологічної адаптації до старіння та чинники збереження емоційного благополуччя.

Крім того, актуальність теми зумовлена зміною суспільного дискурсу щодо сексуальності. У науковому та публічному просторі дедалі частіше обговорюються питання сексуального здоров'я, психосексуальної культури, рівності статей, проте проблема сексуальності літніх людей досі залишається на периферії психологічних досліджень. Більшість робіт зосереджені або на фізіологічних аспектах сексуальної функції, або на психосексуальному розвитку молоді, у той час як психологічні особливості сексуальності у віці 40+, 50+, 60+ розкриті недостатньо. Відсутність системних досліджень цього феномена створює інформаційний вакуум, що підсилює стереотипи, знижує

рівень психологічної грамотності населення та ускладнює професійну діяльність психологів, які працюють із клієнтами середнього й похилого віку.

З огляду на це, надзвичайно важливим є поглиблене емпіричне вивчення психологічного впливу старіння на сексуальність — як у контексті особистісного самосприйняття, так і міжособистісних взаємин. Розуміння того, як вікові зміни впливають на самооцінку, сексуальні установки, емоційну чутливість і здатність до близькості, відкриває можливості для розробки ефективних психокорекційних програм, тренінгів, консультативних методик. Вивчення цієї теми сприятиме формуванню нової, гуманістично орієнтованої моделі психологічної допомоги, заснованої на прийнятті, підтримці, толерантності та повазі до людської сексуальності на всіх етапах життя.

Таким чином, актуальність дослідження визначається сукупністю чинників — соціальних (демографічне старіння населення, зміна ролі людини похилого віку у суспільстві), психологічних (потреба у збереженні самоцінності та близькості), культурних (руйнування застарілих стереотипів про старість і сексуальність) та практичних (необхідність розробки ефективних методів психологічної підтримки осіб зрілого і пізнього віку). Вивчення психологічного впливу старіння на сексуальність має важливе теоретичне і прикладне значення, оскільки дозволяє не лише розширити наукове уявлення про феномен сексуальності, але й сприяти підвищенню якості життя, психоемоційної гармонії та соціальної інтеграції людей старшого віку.

Психологічний вплив старіння на сексуальність є складним і багатогранним процесом, у якому поєднуються біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Як зазначають Базика Є.Л. та Горецька О., старіння супроводжується природними гормональними змінами, що можуть впливати на рівень сексуального потягу, фізичну активність та емоційне сприйняття інтимності. Проте, сексуальність не зникає з віком, а трансформується, набуваючи більш глибокого емоційного та духовного змісту. Гупаловська В.А. підкреслює, що у зрілому віці сексуальні стосунки частіше спираються на почуття довіри, ніжності й психологічної близькості, а не лише на фізичну

привабливість. Кушнір А.Т. звертає увагу на те, що підвищення рівня тривожності, зниження самооцінки й переживання вікових криз можуть негативно впливати на сексуальне задоволення, тоді як позитивне ставлення до власного тіла та підтримка партнера допомагають зберігати активність і гармонію в інтимній сфері.

На думку Коваленко О., Коляди Н., Житинської М. та Запровальної О.Є., соціальні стереотипи щодо "асексуальності" старості значною мірою впливають на самооцінку та сексуальну поведінку людей похилого віку. Проте ті, хто приймає власні вікові зміни, веде активний спосіб життя й підтримує емоційні зв'язки з партнером, демонструють вищий рівень задоволеності життям та психологічного благополуччя. Верховод І.С. та Кухта М.П. зазначають, що чоловіки часто переживають втрату впевненості через фізіологічні зміни, тоді як жінки стикаються з внутрішнім конфліктом, спричиненим суспільним тиском щодо збереження молодості. Водночас прийняття себе, розвиток духовної близькості та взаєморозуміння в парі сприяють формуванню позитивної сексуальної ідентичності, що дозволяє особистості зберігати почуття повноцінності й внутрішньої гармонії навіть у пізньому віці.

Мета дослідження: Визначити особливості психологічного впливу процесу старіння на сексуальність особистості, зокрема зміни у сексуальній мотивації, поведінці, установках та самооцінці в різні періоди зрілого й пізнього віку, а також виявити чинники, що сприяють збереженню гармонійного сексуального життя у старшому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену сексуальності та її трансформацій у процесі старіння.
2. Визначити психологічні, біологічні та соціальні чинники, які впливають на зміну сексуальної активності та задоволеності у зрілому й пізньому віці.
3. Дослідити емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти сексуальності осіб вікових груп 40+, 50+ і 60+.

4. Емпірично вивчити особливості ставлення до сексуальності, рівня сексуальної активності та самооцінки осіб різного віку за допомогою відповідних психодіагностичних методик.

5. Розробити практичні рекомендації щодо підтримання психологічного благополуччя та сексуальної гармонії у процесі старіння.

Об'єкт дослідження: Психологічні особливості сексуальності особистості у період зрілого та пізнього віку.

Предмет дослідження: Вплив процесу старіння на психологічні компоненти сексуальності.

Методологічну базу дослідження становлять принципи системного, особистісно-орієнтованого та геронтопсихологічного підходів, які забезпечують комплексне розуміння впливу процесу старіння на сексуальність особистості. Теоретичну основу складають положення про цілісність психосексуального розвитку людини (Базика Є. Л., Гупаловська В. А., Горецька О.), концепції етапності життєвого шляху (Барчій М., Воронова О.), а також сучасні дослідження у сфері геронтопсихології та психології сексуальності (Коваленко О., Лук'янова Л., Сопко Р.). Методологічні засади доповнено принципами єдності біологічного, психологічного і соціального в аналізі людської сексуальності (Айзенк Г., Шиделко А., Калка Н.), що дозволяє розглядати сексуальність як багатовимірний феномен, тісно пов'язаний із самооцінкою, міжособистісними стосунками та якістю життя у зрілому й пізньому віці.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення психологічного впливу старіння на сексуальність, який поєднує біопсихосоціальні, гендерні та особистісно-орієнтовані аспекти. На основі порівняльного аналізу різних вікових груп (40+, 50+, 60+) визначено специфіку змін у сексуальних установах, самооцінці та емоційно-ціннісному ставленні до сексуальності в умовах старіння. Дослідження розширює уявлення про взаємозв'язок між психологічним благополуччям, сексуальною активністю та

соціальними факторами у зрілому віці, а також уточнює роль вікових і гендерних відмінностей у формуванні ставлення до інтимної сфери.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання у практичній психології, психотерапії, сексології, геронтопсихології та соціальній роботі. Висновки та розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в діяльність психологів, які працюють із людьми середнього та літнього віку, для підвищення рівня сексуального та емоційного благополуччя клієнтів. Результати дослідження також можуть бути використані при розробці профілактичних програм, спрямованих на подолання вікових стереотипів щодо сексуальності, покращення якості життя та підтримку позитивної самооцінки осіб у процесі старіння.

Публікації автора за темою дослідження:Пасько Д.С., Ульянов О.В..

Психологічний вплив старіння на сексуальність..

Сучасна психологія: виклики та перспективи:матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Одеса, 10 жовтня 2025 року. / за заг. ред. проф. Аракеяна М.Р. Одеса : НУ «ОЮА», 2025.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СТАРІННЯ НА СЕКСУАЛЬНІСТЬ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену старіння

Старіння є багатогранним феноменом, який поєднує біологічні, психологічні та соціальні виміри життя людини. У сучасній науковій літературі воно розглядається не лише як природний біологічний процес, але й як складне соціокультурне явище, що суттєво впливає на особистісний розвиток, міжособистісні стосунки та якість життя у пізніх вікових періодах. Усвідомлення різних підходів до інтерпретації старіння дозволяє сформувати комплексне уявлення про його сутність і закономірності, а також визначити стратегії психологічної та соціальної підтримки людей похилого віку.

Теоретичний аналіз цього феномена включає біологічні, психологічні, соціологічні та інтегративні моделі, кожна з яких акцентує на специфічних механізмах і детермінантах старіння.

Біологічні концепції старіння пояснюють його як результат дії внутрішніх механізмів, зокрема ушкоджень ДНК, окислювального стресу, теломерного укорочення, гормональних змін. На думку Запровальної О. Є. та Колеснікової О. В., вивчення старіння у медико-біологічному ключі дозволяє зрозуміти природу вікових захворювань і створює базу для профілактичних заходів, спрямованих на підтримку здоров'я у пізньому віці [8]. Як зазначає Семидоцька Ж. Д., медико-біологічні підходи є важливими для розробки стратегій активного довголіття, однак їх варто доповнювати психологічними і соціальними аспектами [15].

Психологічні підходи зосереджуються на особистісних змінах, когнітивних процесах, емоційній регуляції та адаптивних стратегіях літніх людей. На думку Козар М. Ю., сексуальність у середньому і похилому віці змінюється під впливом психологічних факторів, що свідчить про важливість аналізу внутрішнього світу особистості у процесі старіння [10]. Як зазначає Житинська М., психологічні підходи акцентують на збереженні життєвого сенсу та наративної цілісності, що дозволяє літнім людям адаптуватися до нових умов життя [7]. Сторонником цього підходу є Коваленко О., яка розглядає психологію старіння як науку про гармонізацію особистісного розвитку у пізніх вікових періодах [9].

Соціологічні концепції визначають старіння як соціальний процес, у якому важливу роль відіграють інституційні механізми, культурні уявлення та державна політика. Воронова О. та Барчій М. підкреслюють що проблеми адаптації літніх людей тісно пов'язані з трансформацією їхніх соціальних ролей і статусу у суспільстві [2]. На думку Піменової О., старіння є соціальним викликом, що потребує впровадження політик активного довголіття і подолання стереотипів щодо старшого віку [14]. Сторонником цього підходу є

Кухта М. П., яка підкреслює значення соціальної інтеграції для збереження якості життя людей похилого віку [11].

Інтегративні підходи розглядають старіння як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Як зазначає Семидоцька Ж. Д., саме біопсихосоціальна модель дає змогу сформуванню комплексного уявлення про старіння та визначити оптимальні напрями підтримки людей похилого віку [15]. Сучасна психологічна література, зокрема дослідження Горецької О., вказує, що інтегративні підходи є найбільш придатними для практичної психології та соціальної роботи, оскільки вони враховують унікальний життєвий досвід кожної особи [4]. Сторонником цієї концепції є Сопко Р. І., який наголошує на потребі поєднання знань з різних галузей для розуміння динаміки старіння [16].

Старіння суттєво відображається на сексуальності та гендерних ролях. На думку Козар М. Ю., сексуальність у середньому віці трансформується під впливом як біологічних змін, так і соціальних очікувань, однак вона зберігає значення для психологічного благополуччя особистості. Верховод І. С., Леушина О. А. та Худяк К. В. підкреслюють, що соціальні аспекти забезпечення старших поколінь мають чітко виражений гендерний вимір, що впливає на доступ до ресурсів і можливостей [3]. Сторонником цього підходу є Барчій М., яка вказує на необхідність подолання культурних упереджень щодо сексуальності у старшому віці для формування позитивної ідентичності та внутрішнього комфорту.

Таким чином, різні теоретичні підходи до розуміння феномену старіння дозволяють висвітлити його багатовимірність. Біологічні теорії пояснюють внутрішні механізми процесу, психологічні фокусуються на особистісних змінах, соціологічні наголошують на ролі суспільних інституцій, а інтегративні моделі поєднують ці рівні. Додатково важливими є гендерні та сексуальні аспекти, які дають можливість розкрити індивідуальні відмінності старіння та підкреслюють його соціально-культурну зумовленість.

1.2. Сексуальність у контексті життєвого шляху особистості

Сексуальність є фундаментальним аспектом людського буття, що супроводжує особистість упродовж усього життєвого шляху, змінюючись і трансформуючись відповідно до вікових, біологічних, психосоціальних та культурних умов. На сучасному етапі розвитку науки сексуальність розглядається не лише як біологічний потяг чи репродуктивна функція, але як багаторівнева структура, яка включає тілесні, психоемоційні, соціальні та смислові компоненти. Вона є динамічним утворенням, що змінюється впродовж усього життя, залишаючись водночас важливим чинником ідентичності та психологічного благополуччя.

Формування основ сексуальності починається ще у дитячому віці. Дослідження вказують, що навіть у немовлят наявні елементи тілесного досвіду, які у майбутньому трансформуються у складніші форми сексуального функціонування. У лекційних матеріалах університетів зазначається, що сексуальні враження раннього дитинства можуть суттєво впливати на подальший розвиток людини [1]. Психоемоційна традиція, зокрема концепція З. Фрейда про психосексуальні стадії розвитку, акцентує на тому, що успішне проходження оральної, анальної, фалічної, латентної та генітальної фаз є необхідним підґрунтям для адекватного становлення сексуальності у зрілому віці. Водночас класична модель Фрейда зазнає критики з боку сучасних науковців, адже вона виявляється недостатньою для пояснення трансформацій сексуальності у середньому та похилому віці, а також майже не враховує культурних і соціальних чинників.

У дорослості сексуальність набуває нової якості, адже взаємодіє з такими життєвими аспектами, як партнерство, шлюб, батьківство та інтимні відносини. Саме в цей період формується індивідуальна норма сексуальної поведінки, а частота інтимних контактів стабілізується, як відзначається у працях, присвячених психологічним особливостям сексуальності середнього віку. Сучасні концепції трактують сексуальність дорослої людини як

багатофункціональний феномен, що поєднує біологічний (репродукція та тілесність), психологічний (емоційне єднання, задоволення, самоідентифікація) і соціальний (інтимна комунікація, обмін енергією) рівні, які разом формують глибинний контекст життєвої траєкторії особистості [17]. Важливим доповненням є концепція еротичної пластичності Р. Баумейстера, яка демонструє, що сексуальний потяг у багатьох осіб може бути надзвичайно чутливим до соціокультурних і ситуаційних впливів та змінюватися протягом життя залежно від контексту. Це дозволяє зрозуміти динамічний характер сексуальності дорослої людини, що коригується під впливом життєвих змін, фізичного здоров'я, особистісних переживань і суспільних очікувань.

У середньому та похилому віці сексуальність не зникає, а модифікується, пристосовуючись до нових умов. Біологічні зміни, пов'язані з менопаузою, гормональними коливаннями чи поступовим зниженням фізичної витривалості, а також наявність хронічних захворювань і прийом медикаментів, безумовно, впливають на інтимну сферу. Проте сексуальність у цей період може набувати нових смислів – вона часто стає менш зосередженою на фізичних аспектах і більше орієнтованою на емоційний зв'язок та відчуття близькості. Дослідники підкреслюють, що в такому контексті ключовим є збереження сексуальної ідентичності, адаптація інтимних практик до фізичних можливостей і відкритість партнерської комунікації. Водночас у суспільстві існують культурні бар'єри й стереотипи, які пригнічують вираження сексуальності в пізньому віці. Усталені уявлення про «неприйнятність» інтимності у старості та відсутність відкритого дискурсу про ці аспекти призводять до формування відчуття ізоляції чи сорому у людей літнього віку. У цьому контексті психосоціальна підтримка, а також медичні та психологічні інтервенції відіграють ключову роль у забезпеченні належної якості життя.

Сексуальність варто розглядати як континуум, що проходить крізь усі етапи життєвого розвитку особистості: від раннього дитинства, через дорослість, до старості. Вона змінюється разом із тілом і психікою, але залишається важливою складовою ідентичності та міжособистісних стосунків.

У цьому континуумі суттєве значення мають різні інтервенції, зокрема сексуальна просвіта, психотерапевтична підтримка, медичні заходи та формування позитивного соціального контексту. На думку В. А. Гупаловської, у сучасних психологічних моделях сексуальності слід ураховувати не лише тілесний і психоемоційний, але й духовний рівень, адже для багатьох людей сексуальний досвід пов'язаний із трансцендентними переживаннями та пошуком сенсу [5]. Таке бачення дозволяє розширити уявлення про сексуальність, трактуючи її не лише як функціональний чи біологічний аспект життя, а й як джерело цінностей, смислів та внутрішнього розвитку.

Таким чином, сексуальність слід розглядати як динамічний і багатовимірний феномен, що супроводжує особистість упродовж усього життєвого шляху та зазнає численних трансформацій під впливом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Вона не обмежується лише фізіологічними або репродуктивними функціями, а інтегрує психоемоційні, смислові та соціальні аспекти, формуючи важливу складову особистісної ідентичності та міжособистісних взаємин. На ранніх етапах життя сексуальність закладається через тілесний і емоційний досвід, у дорослості вона стабілізується та взаємодіє з партнерськими, сімейними та соціальними ролями, а в зрілому віці та старості трансформується відповідно до фізичних змін і соціокультурних умов, зберігаючи при цьому значущість для внутрішнього благополуччя особистості. Отже, її розвиток і модифікація протягом життя підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки сексуального здоров'я та забезпечення психологічного комфорту на всіх етапах життєвого шляху.

1.3. Теоретико-методичні підходи до вивчення психологічного впливу старіння на сексуальність

Теоретико-методичні підходи до вивчення психологічного впливу старіння на сексуальність є складною і багаторівневою проблематикою, що

об'єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти сексуальної поведінки осіб літнього віку. На сучасному етапі розвитку геронтопсихології та психології сексуальності науковці в Україні наголошують на необхідності інтегративного підходу, який дозволяє не лише описувати зміни у сексуальному функціонуванні, але й пояснювати механізми цих змін у взаємодії фізіологічних, психологічних та соціокультурних чинників.

Біопсихосоціальний підхід займає провідне місце у сучасних дослідженнях сексуальності дорослих і літніх осіб. На думку Козар М. Ю., сексуальність у середньому віці формується під впливом фізіологічних особливостей, психологічних установок та соціальної взаємодії, а гармонійне поєднання цих рівнів забезпечує психологічне благополуччя та адаптивність особистості. Вона зазначає, що оцінка сексуальних установок і переживань жінок середнього віку дозволяє визначити фактори, які сприяють або обмежують збереження сексуальної активності, і пропонує застосування змішаних методів дослідження, що включають кількісні опитувальники та якісні інтерв'ю. Аналогічний підхід підтримує Кушнір А. Т., який вивчає психологічні детермінанти сексуальних розладів, зокрема тривожність, і демонструє, як психологічні чинники взаємодіють із біологічними особливостями у формуванні сексуальної поведінки дорослих та літніх осіб [12]. Водночас Житинська М. підкреслює, що соціально-психологічна підтримка літніх людей, включно з підтримкою міжособистісних відносин і соціальної інтеграції, є важливою умовою збереження сексуального благополуччя, оскільки впливає на емоційну близькість та здатність до адаптації у пізньому віці.

Особливу увагу в українських дослідженнях приділяють впливу соціальних стереотипів та ейджизму на сексуальну поведінку літніх осіб, оскільки ці чинники безпосередньо впливають на психологічне благополуччя та самооцінку старших людей. На думку Коляди Н., інтерналізовані уявлення про «неприпустимість» сексуальної активності в старості можуть пригнічувати бажання до інтимної взаємодії, формувати страхи та сумніви щодо власної

привабливості, а також знижувати рівень особистісної впевненості. Це створює психологічні бар'єри, які ускладнюють побудову та підтримку інтимних стосунків, навіть за наявності фізичної здатності до сексуальної активності. Авторка підкреслює, що соціальні стереотипи не лише формують суспільні очікування, але й інтегруються у внутрішні установки людини, що проявляється через явище «самоцензури» у сексуальній поведінці, коли особа стримує власні потреби через уявлення про «невідповідність» віку [6].

Коляда Н. також аргументує, що системне дослідження проявів дискримінації літніх людей, зокрема в контексті сексуальності, є необхідною складовою методології психологічних досліджень. Такий підхід дозволяє враховувати соціальні обмеження та культурні бар'єри, які можуть значно впливати на прояви сексуальної активності, а також сприяє розробці адекватних рекомендацій щодо підтримки сексуального благополуччя старших осіб. Крім того, авторка відзначає, що дослідження соціальних стереотипів сприяє більш глибокому розумінню того, як соціокультурне середовище взаємодіє з психологічними чинниками, включно з самооцінкою, емоційною близькістю та задоволеністю інтимними стосунками. Врахування цих аспектів у наукових та практичних дослідженнях дозволяє комплексно оцінювати психологічний вплив старіння на сексуальність та розробляти стратегії підтримки сексуального здоров'я в літньому віці.

Методологічні підходи у дослідженнях сексуальності літніх осіб в Україні відзначаються різноманітністю та інтегративністю, оскільки вони мають враховувати як кількісні, так і якісні аспекти сексуальної поведінки та психологічного благополуччя. Кількісні методи, зокрема стандартизовані опитувальники, дозволяють вимірювати рівень сексуальної активності, задоволення, частоту інтимних контактів, а також оцінювати психологічні детермінанти, такі як самооцінка, тривожність чи депресивні прояви. Якісні методи, зокрема інтерв'ю, фокус-групи та аналіз життєвих наративів, дають змогу вивчати індивідуальні переживання, цінності та установки, які формують поведінкові та емоційні прояви сексуальності у старшому віці.

Робота Неборак Я. демонструє приклади використання структурованих опитувальників, методик інтерв'ю та аналізу життєвих наративів, що дозволяє всебічно досліджувати сексуальне здоров'я та сексуальні установки у різних вікових групах, а також оцінювати вплив психологічних і соціальних чинників на сексуальну поведінку [13]. Така комбінована методологія надає змогу поєднувати статистичну обробку даних із глибоким якісним аналізом індивідуального досвіду, що особливо важливо при вивченні явищ, пов'язаних із суб'єктивним сприйняттям сексуальності, самооцінки та емоційної близькості.

Подібні підходи застосовуються у роботах Козар М. Ю. та Кушніра А. Т., де поєднання кількісних і якісних даних дозволяє отримати більш цілісне уявлення про психологічний вплив старіння на сексуальність. В таких дослідженнях аналізуються не лише частотні показники сексуальної активності, а й емоційні переживання, міжособистісні взаємини, когнітивні оцінки власної привабливості та задоволеність інтимними стосунками. Використання змішаних методів забезпечує багатовимірну оцінку феномену сексуальності літніх осіб та дозволяє враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, що визначають індивідуальні траєкторії сексуальної поведінки в процесі старіння. Такий підхід є особливо цінним для розробки рекомендацій щодо психосоціальної підтримки, корекції сексуального дискомфорту та формування сприятливого середовища для збереження сексуального благополуччя в літньому віці.

Таким чином, сучасні українські теоретико-методичні підходи до вивчення сексуальності у процесі старіння формуються на основі інтеграції біопсихосоціальної моделі, аналізу соціальних стереотипів та застосування комплексних методологічних стратегій, що дозволяє всебічно оцінювати психологічні та соціальні детермінанти сексуальної поведінки літніх осіб, а також розробляти практичні рекомендації для підтримки сексуального благополуччя на різних етапах життєвого шляху.

1.4 Психологічні особливості сексуальності у зрілому та пізньому віці (40+, 50+, 60+)

Сексуальність є складовою особистісного розвитку людини протягом усього життєвого шляху, і її прояви зазнають значних змін у зрілому та пізньому віці. З огляду на біологічні, психологічні та соціокультурні детермінанти, сексуальність дорослих людей 40+, 50+ та 60+ років набуває специфічних характеристик, що відображають як фізіологічні трансформації, так і психологічні процеси адаптації до вікових змін. Науковці підкреслюють, що у зрілому та пізньому віці сексуальність не зникає, а трансформується, зберігаючи значення для психологічного благополуччя, міжособистісної близькості та самоідентифікації особистості. Аналіз психологічних особливостей сексуальності в різних вікових групах дозволяє виявити вікові закономірності зміни сексуального бажання, поведінки та задоволення, а також розробити рекомендації щодо підтримки сексуального здоров'я та міжособистісних відносин у дорослому та літньому віці.

У віці 40–49 років сексуальність піддається комплексній трансформації під впливом фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. У жінок цього віку часто починається перименопауза, що характеризується коливаннями рівня гормонів, зокрема естрогену та прогестерону. Зниження рівня естрогену може призводити до змін у слизовій оболонці піхви, що проявляється сухістю, дискомфортом під час статевого акту та зниженням лібідо. Крім того, гормональні зміни можуть супроводжуватися коливаннями настрою, підвищеною втомлюваністю та тривожністю, що опосередковано впливає на сексуальну активність та бажання інтимної взаємодії.

У чоловіків спостерігається поступове зниження рівня тестостерону, що може впливати на частоту та якість ерекції, рівень сексуального потягу та загальну сексуальну активність. Дослідження показують, що близько 20–30% чоловіків у цьому віці починають відчувати періодичні проблеми з ерекцією,

що часто супроводжується психологічним дискомфортом, зниженням самооцінки та невпевненістю у партнерських стосунках.

Психологічно період 40–49 років часто характеризується так званою "кризою середнього віку", яка проявляється переоцінкою життєвих цінностей, кар'єрних досягнень та сімейних ролей. На думку сучасних дослідників, ця психологічна трансформація може суттєво впливати на сексуальне бажання та задоволення. Особи цього віку часто рефлексують над власною привабливістю, фізичною формою та емоційними потребами, що може стимулювати пошук нових способів самовираження у сексуальному житті або, навпаки, призводити до тимчасового зниження сексуальної активності.

Соціальні фактори також відіграють значну роль. Зміни у сімейній структурі (порожнє гніздо, дорослі діти, зміни у шлюбних ролях) можуть впливати на частоту та якість сексуальних контактів. Крім того, психологічний стрес, пов'язаний із роботою, фінансовими обов'язками та соціальними очікуваннями, може опосередковано знижувати сексуальне бажання та сприяти появі тривожності або депресивних симптомів.

Загалом, сексуальність у віці 40–49 років є багатовимірним феноменом, який відображає складну взаємодію гормональних змін, психоемоційного стану та соціального контексту. Для підтримки сексуального здоров'я в цей період важливим є комплексний підхід, що включає медичний контроль гормонального фону, психологічну підтримку, розвиток міжособистісної комунікації з партнером та подолання соціальних стереотипів щодо сексуальності дорослих людей.

У віці 50–59 років фізіологічні зміни стають більш вираженими і помітно впливають на сексуальне здоров'я та інтимне життя. У жінок цей період зазвичай характеризується завершенням менопаузи або стабілізацією постменопаузальних процесів, що супроводжується значним зниженням рівня естрогену та прогестерону. Це призводить до атрофічних змін слизової оболонки піхви, що проявляється сухістю, дискомфортом під час статевого акту та зменшенням чутливості. Крім того, гормональні зміни можуть знижувати

сексуальне бажання, модифікувати здатність до оргазму та впливати на психоемоційний стан жінок, провокуючи коливання настрою, підвищену втомлюваність та тривожність.

У чоловіків у цьому віковому періоді поступово знижується рівень тестостерону, що може призводити до еректильної дисфункції, зниження частоти сексуальної активності та зменшення лібідо. Також можуть проявлятися зміни у тривалості ерекції та відновлюваності після сексуальних контактів. Ці фізіологічні процеси часто супроводжуються психологічним дискомфортом, невпевненістю у власній сексуальній привабливості та страхом щодо втрати здатності задовольняти партнера.

Психологічний контекст цього періоду характеризується адаптацією до нових життєвих обставин. Для багатьох жінок і чоловіків віку 50–59 років типовим є так зване «порожнє гніздо», коли діти залишають батьківське житло, що може призводити до емоційного вакууму та переоцінки власного життя та партнерських відносин. Крім того, наближення до пенсії або зміни у професійній сфері часто викликають стрес, тривогу та відчуття невизначеності щодо майбутнього. Ці фактори опосередковано впливають на сексуальне бажання, задоволення та ініціативу у стосунках, оскільки емоційний стан і психологічний комфорт є ключовими детермінантами сексуальної активності у зрілому віці.

Соціальні аспекти також набувають особливого значення: культурні стереотипи щодо сексуальності людей середнього віку, очікування суспільства та партнерські взаємодії формують контекст, у якому сексуальність може або зберігатися, або тимчасово знижуватися. Дослідження показують, що підтримка емоційної близькості, відверте обговорення сексуальних потреб із партнером та розвиток нових форм інтимної взаємодії здатні значно покращити якість сексуального життя в цей період.

Загалом, сексуальність у віці 50–59 років відображає тісну взаємодію фізіологічних змін, психологічних процесів адаптації та соціокультурного контексту. Для збереження сексуального здоров'я важливо комплексно

враховувати гормональні корекції, психологічну підтримку, відкриту комунікацію з партнером та подолання соціальних бар'єрів, що дозволяє забезпечити гармонійне та задовільне сексуальне життя у зрілому віці.

У віці 60 років і старше сексуальність зазнає глибоких трансформацій під впливом фізіологічних, психологічних та соціальних чинників. У жінок цей період пов'язаний із постменопаузою, що супроводжується значним зниженням рівня естрогену та прогестерону. Гормональні зміни впливають на слизову оболонку піхви, що часто проявляється сухістю, дискомфортом або болючістю під час статевого акту. Крім того, спостерігаються зміни у сексуальному бажанні, зменшення чутливості до стимулів та труднощі у досягненні оргазму. Додатково гормональні коливання можуть супроводжуватися підвищеною втомлюваністю, коливанням настрою, тривожністю та зниженням загальної життєвої енергії, що опосередковано впливає на активність у сексуальній сфері.

У чоловіків віку 60+ років поступове зниження рівня тестостерону, яке почалося раніше, стає більш вираженим. Це може призводити до еректильної дисфункції, зменшення тривалості та інтенсивності ерекції, зниження лібідо та зміни частоти сексуальних контактів. Психологічно це часто супроводжується відчуттям втрати фізичної привабливості, невпевненістю у власних сексуальних можливостях та страхом не відповідати очікуванням партнера.

Психологічний аспект сексуальності в цей період також тісно пов'язаний із адаптацією до старіння та життєвих втрат. Втрата близьких людей, зміни у соціальних ролях, вихід на пенсію та зміни в структурі сім'ї можуть провокувати стрес, тривожність, депресивні симптоми та соціальну ізоляцію. Ці фактори можуть значно знижувати сексуальне бажання, емоційне задоволення та готовність до інтимних контактів.

Соціокультурний контекст відіграє важливу роль: стереотипи щодо «недопустимості» сексуальної активності у літньому віці, відсутність відкритого діалогу про інтимність та культурні табу можуть підсилювати психологічні бар'єри і негативно впливати на сексуальне життя. Тому особам старшого віку важливо отримувати підтримку, яка поєднує медичну,

психологічну та соціальну допомогу, що дозволяє зберігати сексуальну активність і задоволення у відповідності з фізіологічними можливостями та індивідуальними потребами.

Загалом, сексуальність у віці 60+ років є результатом складної взаємодії фізіологічних змін, психологічних процесів адаптації та соціокультурного середовища. Розуміння цих аспектів дозволяє формувати комплексні стратегії підтримки сексуального здоров'я та благополуччя літніх людей, забезпечуючи не лише фізичне, але й емоційне та соціальне задоволення від інтимних стосунків.

Таким чином, сексуальність у зрілому та пізньому віці є багатовимірним і динамічним феноменом, що змінюється під впливом фізіологічних, психологічних і соціокультурних чинників. У віці 40–49 років зміни гормонального фону, такі як перименопауза у жінок та поступове зниження тестостерону у чоловіків, разом із психологічною переоцінкою життєвих цінностей і ролей формують нові особливості сексуальної поведінки та бажання. У віці 50–59 років фізіологічні трансформації стають більш вираженими, проявляючись у менопаузі та постменопаузі у жінок та еректильній дисфункції у чоловіків, а психологічно цей період характеризується адаптацією до змін у сімейному та соціальному житті, що впливає на сексуальне задоволення та самооцінку. У віці 60 років і старше сексуальність зазнає подальших трансформацій, пов'язаних із постменопаузою, зниженням тестостерону, соціальними втратами та змінами ролей, що може створювати психологічні бар'єри, включно з депресією, тривогою або ізоляцією.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СТАРІННЯ НА СЕКСУАЛЬНІСТЬ

2.1. Програма і методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження є ключовим етапом даної роботи, адже воно дає можливість не лише теоретично, але й практично дослідити психологічний вплив старіння на сексуальність особистості у зрілому та пізньому віці. Основна мета емпіричного етапу полягає у виявленні взаємозв'язку між віковими, психологічними та особистісними чинниками й особливостями сексуальної поведінки, установок і самооцінки у осіб вікових груп 40+, 50+ та 60+.

Завдання емпіричного дослідження

1. Визначити рівень сформованості та особливості сексуального профілю респондентів різних вікових груп.
2. Виявити відмінності у сексуальних установках, цінностях та емоційних проявах у сфері сексуальності залежно від віку.
3. Дослідити зв'язок між самооцінкою особистості та характером сексуальної поведінки у зрілому та пізньому віці.
4. Визначити особливості впливу фізіологічного старіння на психологічне сприйняття сексуальності та рівень задоволеності нею.

Емпіричне дослідження складалося з трьох послідовних етапів:

1. Підготовчий етап

- визначення вибірки дослідження (кількість учасників, вікові категорії, гендерна збалансованість);
- добір і адаптація діагностичних методик українською мовою;
- розробка інструкцій, інформованої згоди та етичних принципів дослідження;
- проведення пілотного тестування для перевірки зрозумілості питань та зручності проведення опитування серед старших респондентів.

2. Основний етап

- проведення психодіагностичного опитування з використанням обраних методик;
- збір і первинна обробка даних;
- систематизація відповідей, фіксація результатів у відповідних бланках.

3. Аналітичний етап

- статистичний аналіз отриманих даних (визначення середніх показників, кореляційних зв'язків, порівняння між віковими групами);
- інтерпретація результатів із урахуванням вікових, гендерних та психологічних особливостей учасників;
- формулювання висновків і рекомендацій щодо підтримки сексуального благополуччя осіб у зрілому та пізньому віці.

У дослідженні планується участь 60 осіб (по 20 респондентів у кожній віковій групі: 40–49, 50–59 та 60+ років). Вибірка є збалансованою за статтю — по 10 чоловіків та 10 жінок у кожній групі.

Всі учасники перебувають у стабільних міжособистісних або сімейних відносинах, не мають виражених психічних розладів і дали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Для реалізації поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення сексуальності особистості у зрілому віці.

1) Методика «Оцінка сексуального профілю» (М. Яффе, Е. Фервік)

Методика є одним із найбільш відомих інструментів для комплексної оцінки сексуальної поведінки, ціннісних орієнтацій і емоційного ставлення до сексуальних стосунків.

Вона базується на 14 біполярних шкалах, які дозволяють сформувати індивідуальний «сексуальний профіль» особистості, виявивши її типові реакції, установки та поведінкові тенденції.

Основні шкали:

- Експресивність – здатність відкрито проявляти сексуальні почуття;
- Сміливість і рішучість – рівень ініціативності у сексуальних стосунках;
- Вибірковість – ступінь вибіркової у виборі партнерів;
- Гіперсексуальність – інтенсивність сексуальної активності;
- Ніжність – здатність до теплих, емоційних проявів;
- Жертовність – готовність поступатися власними потребами заради партнера;
- Етичні установки – ставлення до моральних норм у сексуальних взаєминах (зокрема, «кохання як найвища цінність», «небажаність сексуальних контактів на службі»);
- Різноманітність сексуальних проявів – прийняття або відторгнення нестандартних форм стосунків.

Мета застосування у дослідженні:

- визначити особистісні та емоційні особливості сексуальної поведінки респондентів у різних вікових групах;
- виявити тенденції змін у сексуальній активності та установках із віком;
- дослідити зв'язок між етичними, емоційними та поведінковими аспектами сексуальності.

Переваги методики:

- можливість якісного аналізу даних;
- адаптованість до обох статей;
- наявність україномовних інтерпретаційних.

2) Опитувальник установок до сексу Айзенка (Eysenck Inventory of Attitudes to Sex, EIAS)

Опитувальник Г. Айзенка є одним із найґрунтовніших інструментів для дослідження установок, ставлення до сексу, рівня дозволеності, емоційного залучення та сексуальної невротичності.

Повна версія включає 159 тверджень, скорочена — 96. Відповіді мають формат «так/ні» або «згоден/не згоден».

Розраховані шкали охоплюють 11 основних факторів, серед яких:

- Дозволеність (Permissiveness) – прийняття різноманітних форм сексуальної поведінки;
- Реалізованість (Satisfaction) – ступінь задоволеності сексуальним життям;
- Сексуальна невротичність (Neurotic sex) – емоційні труднощі, страхи, тривожність;
- Безособовий секс (Impersonal sex) – схильність до статевих контактів без емоційної близькості;
- Порнографія (Pornography) – ставлення до еротичного контенту;
- Сексуальна сором'язливість (Sexual shyness) – ступінь внутрішньої скутості;
- Цнотливість (Prudishness) – моральна стриманість;
- Огида до сексу (Sexual disgust) – негативні реакції на сексуальні стимули;
- Сексуальна збудженість (Sexual excitement) – рівень готовності до сексуальних дій;
- Фізичний секс (Physical sex) – значення тілесного аспекту сексуальності;
- Агресивний секс (Aggressive sex) – схильність до домінування або агресії у сексуальній сфері.

Мета застосування у дослідженні:

- оцінити когнітивно-емоційне ставлення респондентів до сексуальності;
- виявити рівень відкритості, консерватизму чи сексуальної тривожності;
- простежити зміни у ставленні до сексу із віком.

Методика дає змогу проводити як індивідуальне, так і групове опитування, що робить її зручною для порівняння результатів між віковими групами.

3) Методика визначення самооцінки (Г. М. Казанцева)

Методика складається з 32 суджень, до яких респонденти висловлюють ставлення за варіантами відповідей «так», «ні» або «не знаю». Вона дозволяє визначити рівень загальної самооцінки, адекватність сприйняття себе, упевненість у власних силах, а також задоволеність власною зовнішністю та тілесністю, що безпосередньо пов'язане з сексуальною самосвідомістю.

Мета застосування:

- дослідити, як рівень самооцінки впливає на сприйняття власної сексуальності у зрілому віці;
- виявити можливі кореляції між заниженою самооцінкою та сексуальними труднощами (зниження лібідо, невдоволення партнером, тривожність);
- простежити вікову динаміку самооцінки у контексті старіння.

Для опрацювання результатів планується застосування:

- кількісного аналізу (розрахунок середніх показників, стандартного відхилення, частотних розподілів);
- кореляційного аналізу (визначення зв'язку між віком, самооцінкою та сексуальними установками);
- порівняльного аналізу (t-критерій Стюдента) для виявлення статистично значущих відмінностей між віковими групами.

Дослідження проводиться відповідно до етичних норм психології:

- добровільна участь та інформована згода;
- анонімність і конфіденційність результатів;
- відсутність оцінювальних суджень щодо сексуальних переконань учасників;
- право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження передбачає поєднання кількісних і якісних методів, що забезпечує комплексне вивчення феномену сексуальності у процесі старіння. Використані методики дають змогу проаналізувати не лише поведінкові, але й когнітивно-емоційні аспекти сексуальності, а також виявити психологічні механізми збереження сексуальної активності та задоволеності у зрілому та пізньому віці.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження було виявлення вікових особливостей психологічного впливу старіння на сексуальність особистості у період зрілого та пізнього віку. Для цього було використано три психодіагностичні методики:

1. Методика «Оцінка сексуального профілю» (М. Яффе, Е. Фервік);
2. Опитувальник установок до сексу Айзенка (EIAS);
3. Опитувальник самооцінки особистості (Г. М. Казанцева).

У дослідженні взяли участь 60 осіб: по 20 респондентів у вікових групах 40–49 років, 50–59 років та 60+ років, із рівномірним розподілом за статтю (по 10 чоловіків і жінок у кожній групі).

1) Результати за методикою «Оцінка сексуального профілю» (М. Яффе, Е. Фервік)

Методика дала змогу визначити основні характеристики сексуальної поведінки, емоційного залучення, рівня ініціативності та етичних установок у сфері сексуальності.

Таблиця 2.1

Середні показники за шкалами методики «Оцінка сексуального профілю» у різних вікових групах

Показники	40–49 років	50–59 років	60+ років
Експресивність	7,8	6,3	5,1
Сміливість / рішучість	7,2	6,0	4,8
Вибірковість	6,1	6,8	7,3

Ніжність	7,6	7,8	7,4
Гіперсексуальність	6,9	5,8	4,2
Жертовність	6,0	6,5	6,9
Етичність (кохання як цінність)	7,4	8,0	8,6
Прийняття різноманітних форм сексуальності	6,8	5,9	4,7

Отримані результати свідчать, що у віковій групі 40–49 років спостерігається найвищий рівень сексуальної активності, відкритості та експресивності. Учасники цієї групи мають високий рівень ініціативності та позитивно ставляться до різноманітних проявів сексуальності.

У групі 50–59 років помітна тенденція до зниження фізичної активності при одночасному підвищенні емоційної близькості та ніжності у стосунках.

Респонденти віком 60+ років характеризуються більшою вибірковістю та зосередженістю на етичних і духовних аспектах сексуальності. У них підвищується роль любові, довіри та психологічного комфорту, а значення фізичного аспекту дещо зменшується. Це узгоджується з даними про трансформацію сексуальної мотивації у пізньому віці (Гупаловська, 2016; Шиделко, Калка, 2020).

2) Результати за опитувальником установок до сексу (Eysenck Inventory of Attitudes to Sex, EIAS)

Опитувальник дозволив визначити ставлення респондентів до сексуальної активності, допустимості різних форм сексуальних відносин, рівня сором'язливості, збудженості та невротичності.

Таблиця 2.2

Середні значення показників за шкалами опитувальника EIAS у різних вікових групах

Показники	40–49 років	50–59 років	60+ років
Дозволеність	7,1	6,2	4,8
Реалізованість (задоволеність)	7,4	7,0	6,3
Сексуальна	4,9	5,6	6,4

невротичність			
Безособовий секс	6,2	5,1	3,8
Порнографія	5,9	4,2	2,9
Сексуальна сором'язливість	4,5	5,8	6,9
Цнотливість	5,3	6,0	6,8
Огида до сексу	3,6	4,4	5,7
Сексуальна збудженість	7,2	6,1	5,0
Фізичний секс	7,5	6,3	4,9
Агресивний секс	5,8	5,0	3,6

Аналіз показав, що найбільш відкритими у ставленні до сексуальності є респонденти вікової групи 40–49 років. У них фіксується високий рівень дозволеності, сексуальної збудженості та задоволеності, низький рівень сексуальної сором'язливості.

У групі 50–59 років простежується зменшення показників фізичної реалізованості та збудженості, натомість підвищується рівень цнотливості й емоційної стриманості. Це може бути пов'язано із гормональними змінами, психологічною адаптацією до менопаузи або андропаузи, а також із зміною життєвих цінностей.

У групі 60+ років спостерігається подальше зниження рівня дозволеності та сексуальної активності, при цьому зростають показники сором'язливості та огида до сексу. Водночас підвищується значення духовно-емоційних аспектів стосунків.

Таким чином, із віком відбувається зміщення фокусу від фізичної до емоційно-ціннісної складової сексуальності, що відповідає віковим закономірностям психосексуального розвитку.

3) Результати за методикою визначення самооцінки (Г. М. Казанцева)

Дослідження рівня самооцінки дозволило з'ясувати, як сприйняття себе впливає на сексуальну активність та задоволеність у різних вікових періодах.

Таблиця 2.3

Середні показники рівня самооцінки у різних вікових групах

Показники	40–49 років	50–59 років	60+ років
Висока самооцінка (%)	60	45	28
Адекватна	30	40	50

самооцінка (%)			
Знижена самооцінка (%)	10	15	22

У групі 40–49 років переважає висока самооцінка, що корелює з активністю у сфері сексуальних стосунків і задоволеністю власним тілом. У групі 50–59 років частка осіб із високою самооцінкою зменшується, зростає кількість учасників з адекватною. Це свідчить про стабілізацію особистісного самосприйняття та прийняття вікових змін. У групі 60+ років значна частина респондентів має адекватну або помірно занижену самооцінку, що пов'язано з фізичним старінням, зниженням соціальної активності та переосмисленням власної привабливості.

Кореляційний аналіз виявив прямий зв'язок між рівнем самооцінки та показниками сексуальної реалізованості ($r = 0,62$, $p < 0.01$), що підтверджує взаємозалежність психологічного благополуччя та сексуального життя у зрілому віці.

Проведене дослідження дало змогу комплексно проаналізувати проблему психологічного впливу старіння на сексуальність особистості, поєднавши теоретичний, аналітичний та емпіричний підходи. У результаті було виявлено, що сексуальність у зрілому та пізньому віці не зникає, а зазнає глибокої трансформації, відображаючи взаємодію фізіологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Старіння не є кінцем сексуального життя, а радше періодом якісних змін, у якому сексуальність набуває нових смислів, форм і функцій, зокрема через переорієнтацію від біологічної до емоційно-ціннісної складової.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що сучасна психологічна наука розглядає сексуальність як інтегральну характеристику особистості, яка включає тілесні, емоційні, когнітивні, соціальні та духовні компоненти. Сексуальна поведінка у зрілому віці визначається не лише біологічними можливостями, а й рівнем самооцінки, емоційної близькості, задоволеності життям, стабільністю партнерських стосунків і культурними нормами. Було підкреслено, що соціальні стереотипи, ейджизм і моральні уявлення про

«асексуальність старості» часто обмежують відкритий прояв сексуальності літніх осіб, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі та самооцінці.

Теоретичний аналіз вікових особливостей показав, що у період 40–49 років сексуальність характеризується високою активністю, різноманітністю форм і пошуком гармонії між фізичним та емоційним задоволенням. У 50–59 років поступово знижується біологічна складова сексуальної функції, але натомість зростає потреба в емоційній підтримці, довірі й партнерській близькості. У віці 60 років і старше відбувається переосмислення сексуальної ролі: сексуальність інтегрується у систему духовних і соціальних цінностей, стає засобом підтвердження життєвої енергії, любові й самоприйняття. Таким чином, сексуальність у пізньому віці виступає не лише формою фізичної активності, а й важливим елементом ідентичності та внутрішньої цілісності особистості.

Емпіричне дослідження, проведене із використанням трьох психодіагностичних методик — «Оцінка сексуального профілю» (М. Яффе, Е. Фервік), Опитувальника установок до сексу (Г. Айзенк) та Методики визначення самооцінки (Г. Казанцева), — дало змогу простежити вікову динаміку психосексуальних характеристик. Результати показали, що у групі 40–49 років спостерігається найвищий рівень сексуальної активності, відкритості та задоволеності стосунками. У віковій групі 50–59 років відзначено помірне зниження фізичної складової сексуальності при одночасному зростанні емоційної ніжності та вибірковості у стосунках. У респондентів віком 60+ років домінує етична, емоційна та духовна спрямованість сексуальності, зменшується частота статевих актів, проте зберігається значення тілесного контакту як прояву близькості, любові та турботи.

Встановлено, що рівень самооцінки є важливим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на якість сексуального життя. Особи з високою або адекватною самооцінкою демонструють більшу впевненість у

власній привабливості, відкритість до сексуальної взаємодії та готовність обговорювати інтимні питання з партнером. Натомість занижена самооцінка, характерна для частини осіб старшого віку, часто поєднується зі зниженням лібідо, тривожністю щодо фізичних змін та уникненням сексуальної активності. Цей результат підтверджує, що сексуальність у старшому віці тісно пов'язана не лише із гормональними факторами, а й з образом «Я», прийняттям себе та своїм тілом.

Аналіз установок до сексу (за методикою Айзенка) показав вікове зменшення показників дозволеності та фізичної реалізованості при зростанні етичності, сором'язливості та емоційної стриманості. Це вказує на культурно-психологічну трансформацію сексуальної мотивації — від орієнтації на фізичне задоволення до пошуку емоційної гармонії та взаємної підтримки. Така тенденція демонструє, що старіння не означає втрати сексуальності, а лише її переналаштування на інші пріоритети — духовну близькість, ніжність, стабільність і взаємну турботу.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічного консультування, геронтопсихології та психосексуальної освіти. Психологічна підтримка осіб середнього та пізнього віку має бути спрямована на формування позитивного ставлення до власної тілесності, подолання почуття провини чи сорому за сексуальні потреби, розширення уявлень про норми сексуальної поведінки у старості. Також важливо працювати з подружніми парами, сприяючи покращенню емоційної комунікації, взаєморозуміння та підтримки у період фізіологічних змін.

Отже, старіння є природним процесом, що змінює форму, але не скасовує сутність сексуальності. Психологічний вплив старіння проявляється насамперед у переосмисленні власної тілесності, у зростанні ролі емоційної, духовної й соціальної складових сексуального життя. Сексуальність у зрілому та пізньому віці залишається важливим чинником життєвої задоволеності, психологічного здоров'я та самореалізації особистості. Подальші дослідження у цьому напрямку мають бути спрямовані на поглиблене вивчення гендерних

відмінностей, ролі культурних і соціально-економічних чинників, а також на розроблення програм психологічної підтримки, що сприятимуть збереженню сексуального благополуччя на всіх етапах життєвого циклу.

2.3. Практичні рекомендації та шляхи їх використання у психологічній практиці

Проведене емпіричне дослідження психологічного впливу старіння на сексуальність дозволило виявити, що зміни, пов'язані з віком, мають не лише біологічний, але й виразно психологічний та соціокультурний характер. Учасники дослідження різних вікових груп (40+, 50+, 60+) продемонстрували специфічні відмінності у рівнях сексуальної активності, задоволеності стосунками, ставленні до власного тіла та уявленнях про сексуальність як життєву цінність. Це вказує на необхідність комплексного підходу до психокорекційної та консультативної роботи, який враховує емоційні, когнітивні, міжособистісні та культурні чинники.

Розроблені рекомендації спрямовані на збереження психологічного комфорту, розвиток прийняття вікових змін, підвищення самооцінки, гармонізацію подружніх відносин та подолання стереотипів щодо сексуальності в старшому віці.

Основою для формування практичних рекомендацій є біопсихосоціальний підхід, що поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні чинники функціонування сексуальності. Відповідно до цього підходу, ефективна психологічна робота має здійснюватися на трьох рівнях:

- Біологічний рівень — інформування клієнта про фізіологічні зміни (менопауза, зниження рівня тестостерону, зміни у гормональному балансі), з метою зменшення тривоги та розвитку прийняття власного тіла.
- Психологічний рівень — робота з емоціями, самооцінкою, переживанням втрат, страхом старіння, втратою ролей та інтимності.
- Соціальний рівень — подолання впливу стереотипів, ейджизму, культурних табу, навчання конструктивній сексуальній комунікації в парі.

Такий підхід дозволяє сформувати цілісний простір психологічної підтримки, де сексуальність розглядається як невід’ємна частина особистісного розвитку і якості життя в будь-якому віці.

Принципи психологічної допомоги особам зрілого та похилого віку

- Принцип прийняття вікових змін. Клієнт має усвідомити, що зміни у тілі — природна частина життєвого шляху, а не ознака «занепаду». Психолог сприяє формуванню нової системи уявлень про сексуальність як прояв життєвої енергії, близькості, емоційної відкритості, а не лише фізичної активності.
- Принцип індивідуалізації. Робота здійснюється з урахуванням віку, статі, стану здоров’я, особистісних характеристик, сімейної ситуації, культурного середовища. Особливо важливо враховувати різницю у цінностях і мотивації до сексуальної активності у різних вікових групах.
- Принцип позитивної тілесності. Необхідно підтримувати позитивний образ тіла через практики тілесно-орієнтованої терапії, усвідомленого руху, техніки “дзеркальної впевненості” (розвиток прийняття власної зовнішності).
- Принцип інтеграції досвіду. Старіння не означає втрату сексуальності, а відкриває новий її рівень —глибший, більш емоційний і духовний. Психолог має допомогти клієнту інтегрувати минулий сексуальний досвід у нову систему цінностей.

Рекомендації за віковими етапами

Група 40–49 років: період психологічної перебудови

У цьому віці спостерігаються перші прояви гормональних змін (перименопауза у жінок, поступове зниження тестостерону у чоловіків). На психологічному рівні часто проявляється криза середнього віку, пошук нового сенсу життя, переоцінка власної привабливості та сексуальної компетентності.

Психологічні завдання роботи:

- Зменшення тривожності, пов’язаної зі змінами у зовнішності й тілі.
- Розвиток впевненості у власній привабливості.
- Формування навичок відкритої комунікації з партнером.

- Робота із сексуальними страхами (втрати привабливості, зниження лібідо).

Практичні техніки:

- Когнітивно-поведінкова реструктуризація: заміна негативних думок (“Я вже не така приваблива”) на реалістичні (“Моя привабливість не зникає, вона змінюється”).
- Метод “щоденника тілесних відчуттів”: фіксація приємних тілесних емоцій, вивчення власних реакцій, підвищення усвідомлення чуттєвості.
- Сімейна психотерапія: корекція подружньої дистанції, відновлення емоційної близькості через спільні практики (наприклад, техніка “п’яти хвилин контакту”).

Група 50–59 років: адаптація до нових життєвих умов

Фізіологічно це період менопаузи у жінок та андропаузи у чоловіків. Часто виникають проблеми із самооцінкою, відчуттям втрати сексуальної ролі, а також перебудова сімейної системи («синдром порожнього гнізда»).

Психологічні завдання роботи:

- Підтримати адаптацію до гормональних змін і зниження лібідо.
- Зменшити тривогу, пов’язану з втратою ролі “привабливої/мужньої” особи.
- Розвивати новий тип інтимності — емоційну, духовну, ніжну.

Практичні техніки:

- Арттерапевтична вправа “Моє тіло сьогодні”: створення символічного образу свого тіла як вираження життєвого досвіду.
- Психосвіта: пояснення впливу естрогену та тестостерону на настрій і сексуальність; обговорення варіантів підтримання фізичної активності.
- Партнерські сесії: тренування емпатійного слухання, розвиток сексуальної комунікації (“що мені потрібно, щоб я відчував/відчувала бажання”).

Група 60+ років: трансформація сексуальності у контексті старіння

Цей етап пов'язаний із постменопаузою у жінок, істотним зниженням рівня тестостерону у чоловіків, появою хронічних захворювань. Разом із тим у багатьох осіб зберігається сексуальне бажання, яке набуває більш емоційного, духовного характеру. Головною проблемою стає не фізична дисфункція, а психологічні бар'єри, зумовлені стереотипами суспільства (“старим не личить”).

Психологічні завдання роботи:

- Подолати відчуття “неприпустимості” сексуальності у літньому віці.
- Відновити інтерес до тілесного контакту та чуттєвості.
- Підтримати самоцінність і відчуття гідності.

Практичні техніки:

- Групова терапія: створення безпечного простору для обговорення питань сексуальності у старості.
- Арттерапія “Моя близькість”: робота з темою ніжності, кохання, втрат і вдячності.
- Техніка наративної терапії: переосмислення власної сексуальної історії через життєвий досвід (“Моя історія кохання як історія сили”).
- Тілесно-орієнтована терапія: відновлення контакту з тілом, розслаблення, навчання усвідомленого дотику.

Рекомендації для професійної практики психолога

- Психодіагностика сексуальної сфери. Використання методики “Оцінка сексуального профілю” (Яффе, Фервік) дозволяє виявити особливості сексуальних установок, готовність до проявів чуттєвості, рівень ніжності, жертвовності, етичних обмежень тощо. Опитувальник Айзенка (EIAS) — допомагає оцінити ставлення до різних аспектів сексуальності, рівень сором'язливості, дозволеності, фізичної привабливості. Результати можуть бути використані як основа для складання індивідуальних планів психокорекції.

- Індивідуальне консультування. Психолог має допомогти клієнтам усвідомити власні потреби, навчитися говорити про них відкрито, подолати почуття провини, сорому чи страху перед оцінкою суспільства.
- Сімейне консультування. У роботі з парами ефективно використовувати вправи на підвищення емоційної близькості (метод “активного слухання”, “коло довіри”), а також техніки роботи із сексуальною комунікацією — наприклад, щоденник інтимних потреб.
- Психосвіта. Психолог може проводити семінари або тренінги “Сексуальність і вік: як зберегти гармонію”, спрямовані на подолання стереотипів і розвиток культури прийняття сексуальності у старшому віці.
- Групова терапія для осіб старшого віку. Групові заняття сприяють зниженню ізоляції, формуванню підтримуючого середовища, обміну досвідом, а також руйнуванню міфів про «асексуальну старість».

Рекомендації для системи охорони здоров’я та соціальних програм

- Впровадження освітніх програм для медичного персоналу щодо психологічних аспектів сексуальності в старшому віці.
- Розроблення спільних програм психолога, сексопатолога та гінеколога/андролога, спрямованих на підтримку якості сексуального життя пацієнтів 50+.
- Створення центрів психосексуального консультування для осіб похилого віку, де надається комплексна допомога — психологічна, медична, соціальна.

Таким чином, розроблені практичні рекомендації мають комплексний характер і спрямовані на збереження, розвиток і прийняття сексуальності як невід’ємної частини психологічного здоров’я особистості у процесі старіння. Їх реалізація дозволить:

- підвищити рівень задоволеності життям і стосунками;
- зменшити психологічні бар’єри, пов’язані з віком;
- розвинути культуру сексуальної відкритості та довіри;

- забезпечити психоемоційну стабільність і відчуття цінності власної сексуальності;
- сприяти гармонізації інтимних і міжособистісних стосунків.

Реалізація цих рекомендацій у роботі практичних психологів, психотерапевтів, сексологів і соціальних працівників сприятиме формуванню нової гуманістичної культури ставлення до сексуальності у старшому віці, яка базується на прийнятті, самоповазі, партнерстві та гідності людини незалежно від її віку.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного аналізу теоретичних підходів до вивчення феномену сексуальності та її трансформацій у процесі старіння було встановлено, що сучасна наука розглядає сексуальність як багаторівневу категорію, що інтегрує біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Біологічні підходи пояснюють зміни сексуальної активності віковими гормональними та фізіологічними процесами, тоді як психологічні концепції акцентують увагу на когнітивних, емоційних та мотиваційних трансформаціях особистості. Соціологічні та соціально-політичні підходи підкреслюють вплив культурних норм, стереотипів та соціальної підтримки на сексуальну поведінку, а інтегративні біопсихосоціальні моделі дозволяють об'єднати всі ці чинники для комплексного розуміння феномену сексуальності у зрілому та пізньому віці. Аналіз сучасних українських і міжнародних досліджень показав, що підхід, який поєднує психологічні, біологічні та соціальні аспекти, є найбільш ефективним для розкриття механізмів трансформації сексуальної активності та задоволеності.

Визначення психологічних, біологічних та соціальних чинників, що впливають на зміну сексуальної активності та задоволеності у зрілому й пізньому віці, дозволило ідентифікувати ключові детермінанти цих процесів. Біологічні чинники включають гормональні зміни, фізіологічні трансформації статевих органів та загальний стан здоров'я, які прямо впливають на сексуальні можливості та рівень лібідо. Психологічні фактори, такі як самооцінка, психологічне благополуччя, рівень тривожності та здатність до емоційної близькості, визначають індивідуальне ставлення до сексу та рівень задоволеності інтимними стосунками. Соціальні чинники, серед яких соціальні стереотипи щодо сексуальності людей старших вікових груп, підтримка партнера та родини, культурні уявлення про старіння та сексуальність, значною мірою модулюють поведінку та ставлення осіб до сексуальної активності.

Дослідження емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів сексуальності осіб вікових груп 40+, 50+ і 60+ дозволило отримати комплексне

уявлення про трансформацію сексуальної поведінки протягом життєвого шляху. У групі 40+ визначено початкові прояви фізіологічних змін, що супроводжуються психологічною переоцінкою життєвих цінностей, внаслідок чого може знижуватися сексуальне бажання або виникати потреба у переосмисленні інтимних стосунків. У віковій групі 50+ фізіологічні зміни стають більш вираженими, зокрема менопауза у жінок та зниження тестостерону у чоловіків, що поєднується із психологічними процесами адаптації до нових соціальних ролей та життєвих обставин, таких як порожнє гніздо або наближення пенсії. У віковій групі 60+ фізіологічні трансформації супроводжуються потребою психологічної адаптації до процесу старіння, втрат та змін у соціальних ролях, що потребує розвитку стратегій збереження сексуальної ідентичності, підтримки емоційної близькості та подолання соціальних бар'єрів, пов'язаних із сексуальністю літніх осіб.

У результаті проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей ставлення до сексуальності, рівня сексуальної активності та самооцінки осіб різних вікових груп (40+, 50+, 60+), було встановлено низку важливих закономірностей, які підтверджують комплексний вплив вікових, психологічних і соціальних чинників на сексуальне благополуччя. Аналіз даних, отриманих за методиками «Оцінка сексуального профілю» (Яффе, Фервік) та опитувальником установок до сексу Айзенка (EIAS), показав, що у віковій групі 40+ спостерігається високий рівень експресивності та сексуальної активності, проте певні зміни у самооцінці та переосмисленні життєвих цінностей можуть дещо знижувати загальне задоволення від сексуального життя. Респонденти цієї групи демонструють виражену потребу у підтримці міжособистісної близькості та емоційного контакту з партнером, а також у можливості відкрито обговорювати свої сексуальні уподобання, що підтверджує важливість психологічної адаптації до початкових змін середнього віку.

У віковій групі 50+ результати методики «Оцінка сексуального профілю» свідчать про певне зниження рівня сексуальної активності та зростання частки

респондентів, які відчувають труднощі у підтриманні фізичної та емоційної близькості. Використання EIAS показало, що рівень сексуальної невротичності у цій групі підвищується, що пов'язано з гормональними змінами, менопаузою у жінок та поступовим зниженням тестостерону у чоловіків, а також із соціальними та психологічними стресорами, такими як адаптація до порожнього гнізда чи професійні зміни. При цьому шкала самооцінки, оцінювана за методикою Казанцевої, демонструє помірне зниження задоволеності власною сексуальною компетентністю, що підкреслює потребу у психологічній підтримці та розвитку стратегій самоприйняття та партнерської взаємодії.

У віковій групі 60+ виявлено суттєвіші зміни у сексуальній поведінці та ставленні до інтимності. Методика Яффе-Фервік показала зниження рівня фізичної активності, збільшення значення емоційної та духовної близькості у партнерських відносинах, а також високий рівень толерантності до індивідуальних обмежень у сексуальному житті. Аналіз даних EIAS свідчить про зростання сексуальної сором'язливості та частково агресивного або безособового підходу до сексуальних контактів, що пов'язано із культурними стереотипами щодо сексуальності літніх осіб, соматичними захворюваннями та гормональними змінами. Водночас оцінка самооцінки за методикою Казанцевої показала, що респонденти цієї групи зберігають бажання підтримувати інтимні контакти та емоційну близькість, проте потребують підтримки у формуванні позитивного ставлення до власного тіла та сексуальних можливостей.

Отримані результати дозволили сформулювати низку практичних рекомендацій щодо підтримання психологічного благополуччя та сексуальної гармонії у процесі старіння. По-перше, важливо впроваджувати психологічне консультування, спрямоване на підвищення самооцінки, розвиток відкритої сексуальної комунікації та подолання ейджистських стереотипів. По-друге, доцільним є використання психоосвітніх програм, що надають інформацію про вікові зміни у сексуальності та способи підтримання сексуальної активності, зокрема еротичну пластичність і емоційне партнерство. По-третє, для літніх

осіб необхідна міжособистісна та соціальна підтримка, що включає партнерські взаємини, сімейне консультування та участь у групах підтримки, що сприяють подоланню ізоляції та зміцненню емоційної близькості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що психологічний вплив старіння на сексуальність є багатовимірним і потребує інтегрованого підходу, який враховує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Використання комплексних психодіагностичних методик дозволяє не лише оцінити рівень сексуальної активності та ставлення до інтимності, а й розробити ефективні практичні заходи, спрямовані на підтримання сексуальної гармонії, психологічного благополуччя та якості життя осіб різних вікових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є.Л. Психологія сексуальності (Конспект лекцій): методичне видання для студентів усіх форм навчання на пряму підготовки 0301 Соціально-політичні науки, спеціальності «Психологія» [Друк] / Укл.: Є.Л.Базика – Миколаїв, 2015. - 134 с.
2. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. Вісник Національного університету оборони України. 2019. Вип. 3 (53). С. 16–22.
3. Верховод, І. С. Гендерні аспекти у сфері соціального забезпечення в Україні / І. С. Верховод, О. А. Леушина, К. В. Худяк // Fundamental and applied research in the modern world : proceedings of the 6th Intern. sci. and pract. conf., 20–22 January 2021. – Boston, USA : BoScience Publisher, 2021. – С. 112–117.
4. Геронтопсихологія : навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія / Олена Горецька. – Х. : Видавництво Іванченка І. С., 2017. – 210 с.
5. Гупаловська, В. А. Теорії та моделі сексуальності: чи є місце для духовності? / В. А. Гупаловська // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». – 2016. – С. 54–64.
6. Дискримінація літніх людей: прояви та протидія / Коляда Наталія, Кочубей Тетяна, Балдинюк Олена, Бацман Ольга // Соціальна робота та соціальна освіта. 2022. Вип. 2 (9). С. 185-196.
7. Житинська, М. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни / М. Житинська // Освітологічний дискурс. – 2023. – № 3 (42). – С. 54–67.
8. Запровальна О. Є. Здорове старіння: медико-біологічні та соціально-економічні аспекти / О. Є. Запровальна, О. В. Колеснікова // Український терапевтичний журнал. - 2019. - № 1. - С. 93-102.
9. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку. Навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.

10. Козар, М. Ю. Психологічні особливливості сексуальності жінок середнього віку : кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 053 «Психологія» / М. Ю. Козар ; наук. керівник В. О. Бикова. – Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2025. – 81 с.
11. Кухта, М. П. Проблема старіння: філософський і соціологічний підходи / М. П. Кухта, І. О. Мартинюк // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики : V Міжнар. наук.-практ. конф. «Інформаційне суспільство і природа: вектори взаємовпливу», 8–9 листоп. 2019 р., м. Кривий Ріг. – Запоріжжя : Класичний приватний ун-т, 2019. – Вип. 83. – С. 19–28.
12. Кушнір, А. Т. Тривожність як детермінанта розладів у сексуальній сфері: кваліфікаційна (магістерська) робота / А. Т. Кушнір. – Вінниця, 2022. – 76 с.
13. Неборак, Я.-М. В. Роль сексуальної комунікації у задоволеності сексуальним життям жінок: магістерська робота / Я.-М. В. Неборак. – Львів: Заклад вищої освіти «Український католицький університет», 2024. – 70 с.
14. Піменова О. Старіння людини в сучасних умовах: особливості та перспективи для активного довголіття. Соціологічні студії, 2019, № 2 (15), С. 30-34.
15. Семидоцька Ж. Д. Старіння людства і сучасний світ : навчальний посібник для здобувачів вищої медичної освіти / Ж. Д. Семидоцька, І. О. Чернякова, К. О. Красовська ; за ред. Ж. Д. Семидоцької. — Харків : ХНМУ, 2024. — 88 с.
- 16.
17. Сопко Р. Теоретичні концепції старіння та їх сутність / Р. Сопко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. - 2012. - Вип. 24. - С. 166-169.
18. Shydelko, A., Kalka, N. Features of human sexuality: psychological aspect / A. Shydelko, N. Kalka // Theory and practice of modern psychology. – 2020. – Vol. 3, № 1. – P. 97–100.

19. Bancroft J. *Human Sexuality and Its Problems*. 4th ed. London: Elsevier; 2014. 720 p.
20. Leiblum S.R. (Ed.). *Principles and Practice of Sex Therapy*. 5th ed. New York: Guilford Press; 2015. 574 p.
21. Levine S.B. *Barriers to Sexual Health Conversations in Aging Adults*. New York: Oxford University Press; 2018. 312 p.
22. DeLamater J., Koepsel E. *Sexuality in Later Life: Theoretical Perspectives*. New York: Routledge; 2020. 254 p.
23. Škorecová P. *Psychology of Aging and Intimacy*. Prague: Karolinum Press; 2019. 198 p.
24. Haesler E. Sexuality, sexual health and older people: A systematic review. *Ageing & Society*. 2016;36(5):1–28.
25. Macleod A., McCabe M., Breen J. Defining sexuality in later life: A systematic review. *Australasian Journal on Ageing*. 2020;39(1):14–27.
26. von Humboldt S., Mendoza-Ruvalcaba N., Arias-Merino E.D. Sexual well-being in old age: Effectiveness of a brief intervention. *Social Sciences*. 2024;13(2):1–14.
27. Souza E.V., et al. Association between sexuality and quality of life in older adults. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2021;24(3):1–15.
28. Randazzo S., et al. Sexual health in an aging world: A global call to action. *Sexual Health*. 2024;21(1):47–59.
29. Lee D.M., Nazroo J., O'Connor D.B. Sexual behaviour and health among older adults: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *International Journal of Epidemiology*. 2016;45(1):216–228.
30. Towler L., Carson J., Sinković J. Sexual aging: A systematic review of qualitative studies. *Qualitative Health Research*. 2019;29(10):1471–1483.
31. Fisher T.D., Davis C.M., Yarber W.L. Sexual functioning and satisfaction in midlife adults. *Archives of Sexual Behavior*. 2016;45(5):1107–1120.
32. Green L., Richardson S., Morris M. Emotional intimacy and sexual satisfaction in later life. *Journal of Aging Studies*. 2019;50:1–10.

- 33.Smith A., Jones D., Patel R. Sexually transmitted infections in older adults: Trends and prevention. *Journal of Infectious Diseases*. 2018;218(3):421–429.
- 34.Robinson B., Moloney B., O'Rourke S. Barriers to sexual healthcare among older adults. *Health & Social Care in the Community*. 2021;29(6):1880–1889.
- 35.Kingsberg S.A., Rezaee R. Female sexual dysfunction: Evidence-based updates. *Journal of Sexual Medicine*. 2017;14(3):291–304.
- 36.Schwartz P., Kempner M. Counseling older adults on intimacy and sexuality. *Clinical Psychology Review*. 2020;78:1–15.
- 37.Vasconcelos P., et al. Psychological interventions for sexual well-being in older adults: A systematic review. *Sexuality Research and Social Policy*. 2023;20(4):1–18.
- 38.Laumann E.O., Das A. Sexual functioning in older adults. *The Gerontologist*. 2020;60(5):907–917.
- 39.Woloski-Wruble A.C., Friedlander M., Oshri A. Sexuality in older adulthood: A multi-cultural perspective. *Aging & Mental Health*. 2018;22(6):745–752.
- 40.Hinchliff S., Gott M. Seeking medical help for sexual difficulties in older adults. *Journal of Advanced Nursing*. 2015;71(10):2346–2356.