

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Сексуальність як чинник психологічного благополуччя особистості

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Анастасії ЛАПКО
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню сексуальності як чинника психологічного благополуччя особистості. Дослідження проведено на вибірці з 70 осіб у партнерських стосунках із застосуванням опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя, шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі, шкали сприйнятого стресу PSS-10, шкали самооцінки Розенберга та шкали особистісної тривожності Спілбергера. Кореляційний і регресійний аналіз засвідчили, що сексуальна комунікація є найбільш стабільним предиктором суб'єктивного благополуччя, благополуччя у стосунках, самооцінки і сприйнятого стресу. На основі результатів розроблено психоедукаційну тренінгову програму для партнерських пар «Близькість у діалозі» на принципах емоційно-фокусованої терапії.

Ключові слова: сексуальність, сексуальне благополуччя, психологічне благополуччя, сексуальна комунікація, особистісна тривожність, самооцінка, сприйнятий стрес, партнерські стосунки.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	12
1.1 Підходи до визначення та структура психологічного благополуччя особистості.....	12
1.2 Феномен сексуальності у сучасній психологічній науці.....	19
1.3 Взаємозв'язок сексуальності та психологічного благополуччя.....	30
1.4 Роль тривожності, стресу та самооцінки у структурі психологічного благополуччя та сексуальної сфери особистості.....	35
Висновки до Розділу I.....	40
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	43
2.1 Методологічні підходи та теоретично-операційна модель дослідження взаємозв'язку сексуальності та психологічного благополуччя.....	43
2.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	51
2.3 Організація дослідження, характеристика вибірки та етичні аспекти...	58
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	62
3.1 Аналіз показників описової статистики за методиками.....	62
3.2 Аналіз взаємозв'язку сексуальності та психологічного благополуччя...	73
3.3 Предиктори психологічного благополуччя особистості.....	83
3.4 Опис, проведення та оцінка ефективності тренінгової програми.....	92

Висновки до розділу ІІІ.....	105
ВИСНОВКИ.....	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	111
ДОДАТКИ.....	119

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ, ПОЗНАЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ

1. БіБіСі – Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC Subjective Well-being Scale)
2. BBC – загальний показник суб'єктивного благополуччя методики БіБіСі
3. BBCПБ – субшкала психологічного благополуччя методики БіБіСі
4. BBCСТ – субшкала стосунків методики БіБіСі
5. BBCФБ – субшкала фізичного здоров'я та благополуччя методики БіБіСі
6. ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я
7. ІП – інтегральний показник опитувальника ССБ
8. нз – незначуща кореляція ($p > 0,05$)
9. p – рівень статистичної значущості
10. ССБ – Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя
11. M – середнє значення (mean)
12. Adjusted R^2 – скоригований коефіцієнт детермінації.
13. As – асиметрія
14. d – Cohen's d (розмір ефекту для t -критерію).
15. Ku – ексцес
16. Mdn – медіана
17. n – обсяг вибірки
18. PSS – Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale)
19. PSS – шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
20. r – коефіцієнт кореляції Пірсона
21. RSES – шкала самооцінки Розенберга
22. SD – стандартне відхилення (standard deviation)
23. SSWCK – субшкала сексуальної комунікації опитувальника ССБ

- 24.SSW3C – субшкала задоволеності сексуальним життям та стосунками опитувальника ССБ
- 25.SSWСП – субшкала сексуальної потреби опитувальника ССБ
- 26.STAI – шкала особистісної тривожності Спілбергера
- 27.W – статистика Шапіро-Вілка
- 28. α – коефіцієнт Альфа Кронбаха
- 29. β – стандартизований коефіцієнт регресії.
- 30. ρ – коефіцієнт кореляції Спірмена
- 31. ω – коефіцієнт Омега Макдональда

ВСТУП

Психологічне благополуччя особистості є багатовимірним феноменом, що визначається широким спектром чинників. Цей спектр починається від особистісних ресурсів і якості соціальних зв'язків, до інтимної і сексуальної сфери. Сексуальне благополуччя є невід'ємною складовою загального психологічного здоров'я особистості. Сучасні дослідження демонструють, що сексуальна сфера, зокрема якість сексуальної комунікації, суб'єктивна задоволеність інтимним життям і сексуальне благополуччя загалом, є значущими предикторами психологічного добробуту, якості стосунків і загального відчуття задоволеності життям (Muisse et al., 2016; Mallory, 2022; Vasconcelos et al., 2024). В українському науковому просторі ця тема є особливо актуальною, з огляду на культурні табу навколо сексуальності, брак україномовного валідизованого інструментарію та контекст воєнного часу. Він суттєво впливає на психологічний стан і партнерські стосунки. Незважаючи на зростаючий інтерес до теми, комплексні дослідження, які б вивчали взаємозв'язок сексуальності одночасно з кількома вимірами психологічного стану (суб'єктивним благополуччям, тривожністю, стресом і самооцінкою) в українських вибірках є поодинокими, що зумовлює актуальність і доцільність цього дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали фундаментальні положення психоаналітичного та гуманістичного напрямів психології, а також сучасні теорії сексуальності, благополуччя і партнерських стосунків. Зокрема, робота спирається на психоаналітичну концепцію З. Фрейда, яка розглядає сексуальність як базову енергетичну силу психічного життя, що визначає психологічну рівновагу особистості (Фрейд, 2019; 2025); на теорію ієрархії потреб А. Маслоу у сучасній

інтерпретації С. Б. Кауфмана, в якій сексуальність розглядається одночасно як базова потреба безпеки і зв'язку та як шлях до самоактуалізації (Maslow, 1954; Kaufman, 2022); на концепції психологічного благополуччя К. Ріфф і суб'єктивного благополуччя Е. Дінера; на теорію прив'язаності Дж. Боулбі у контексті сексуальності в розробках С. Хазан, М. Мікулінцера і П. Шейвера, а також на принципи емоційно-фокусованої терапії С. Джонсон. У контексті вітчизняної науки вагомий внесок зробили В. А. Гупаловська (суб'єктивне сексуальне благополуччя), Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко і О. В. Креденцер (адаптація методик суб'єктивного благополуччя), В. В. Кришталь і Б. М. Ворнік (сексологія), Т. В. Говорун (гендерні аспекти психосексуального розвитку). Серед провідних зарубіжних дослідників, чий праці становлять теоретичне підґрунтя роботи, варто відзначити Д. Роуланда і С. МакНебні (моделі сексуального здоров'я), Е. Імпетт і А. Мьюїз (сексуальна мотивація і благополуччя), Г. Бірнбаум (секс як механізм прив'язаності) та Р. Герімскі (психометрика сексуального благополуччя).

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: сексуальність як чинник психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити взаємозв'язок сексуальності з показниками психологічного благополуччя особистості, а також розробити програму психологічного втручання на основі отриманих результатів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури феномену сексуальності та його взаємозв'язку з психологічним благополуччям, зокрема ролі тривожності, стресу і самооцінки у цій взаємодії.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку та впливу сексуальності на психологічне благополуччя особистості

3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати дослідження.
4. Розробити психоедукаційну тренінгову програму для партнерських пар на основі результатів дослідження.

Для реалізації поставлених завдань, у роботі застосовано методи дослідження:

1. Теоретичні:

- аналіз;
- синтез;
- систематизація та узагальнення наукової літератури.

2. Психодіагностичне дослідження із застосуванням таких методик:

- Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя В. А. Гупаловської (Гупаловська, 2021) для дослідження загального рівня сексуального благополуччя та окремих його компонентів;
- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (Pontin et al., 2013; Карамушка та ін., 2022) для визначення рівня суб'єктивного благополуччя;
- Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Cohen et al., 1983; Вельдбрехт та ін., 2022) для вимірювання суб'єктивного рівня стресу;
- Шкала самооцінки Розенберга (Вельдбрехт та ін., 2025) для визначення рівня глобальної самооцінки;
- Шкала особистісної тривожності Спілбергера (Чабан та ін., 2019) для вимірювання рівня особистісної тривожності.

3. Математико-статистична обробки даних:

- описова статистика;
- кореляційний аналіз;
- множинний лінійний регресійний аналіз;

- t-критерій Стюдента і критерій Манна-Уїтні.

Статистична обробка здійснювалась у програмі JAMOVІ.

У дослідженні взяли участь 70 осіб, 35 жінок і 35 чоловіків, віком від 21 до 45 років, які перебувають у партнерських стосунках. Респонденти мають гетеросексуальну орієнтацією та перебувають у стосунках. Більшість респондентів не мають дітей. Збір даних здійснювався дистанційно через онлайн-форму. Усі учасники надали добровільну інформовану згоду на участь, дослідження проводилось анонімно.

Дослідницькі питання:

1. Які існують взаємозв'язки між компонентами сексуального благополуччя та показниками психологічного стану особистості?
2. Які компоненти сексуального благополуччя є найбільш стабільними предикторами психологічного стану особистості?
3. Чи є сексуальне благополуччя ефективнішим предиктором суб'єктивного благополуччя ніж навпаки, і яку роль у цьому взаємозв'язку відіграють соціально-демографічні характеристики (стать, вік, тривалість стосунків, частота сексуального життя)?
4. Чи існують гендерні відмінності у структурі взаємозв'язку сексуальності та показниками психологічного стану особистості?

Теоретична значущість роботи полягає у комплексному вивченні сексуального благополуччя як багатовимірного предиктора психологічного стану особистості в українській вибірці, що розширює наявні уявлення про структуру і детермінанти психологічного благополуччя. Результати дослідження поглиблюють розуміння диференційованої ролі окремих компонентів сексуального благополуччя, зокрема сексуальної комунікації, у психологічному функціонуванні особистості та доповнюють теоретичну базу вітчизняних досліджень у цій галузі.

Практична значущість роботи визначається тим, що отримані результати можуть бути використані у практиці клінічного психолога, сімейного консультанта і сексолога при роботі з партнерськими парами. На основі результатів дослідження розроблено психоедукаційну тренінгову програму «Близькість у діалозі», яка може бути застосована як самостійний психокорекційний інструмент або як компонент ширшої програми психологічної підтримки партнерських пар в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Підходи до визначення та структура психологічного благополуччя особистості

У психології явище благополуччя особистості посідає одне з центральних місць. Ми розглядаємо два основні підходи до визначення особистісного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний (Ryan & Deci, 2001).

Гедоністичний підхід фокусується на суб'єктивному благополуччі. Норман Бредберн, який вважається основоположником гедоністичного підходу, визначає психологічне благополуччя або щастя не як єдиний вимір, а як результат балансу двох незалежних компонентів. У своїй фундаментальній праці він навів такі складові:

- Позитивний афект, тобто переживання приємних емоцій (радість, зацікавленість, задоволення тощо).
- Негативний афект, тобто переживання неприємних емоцій (смуток, тривога, розчарування).

Ключова ідея його теорії в балансі афектів. Загальний рівень психологічного благополуччя визначається як різниця між позитивним і негативним афектом. Якщо позитивні емоції переважають над негативними, рівень благополуччя вважається високим. Для вимірювання цього показника Бредберн розробив шкалу балансу афектів (Bradburn, 1969).

Провідним послідовником Н. Бредберна став Ед Дінер. Він визначав благополуччя вже через три компоненти: позитивний афект, негативний афект та задоволеність власним життям. У цьому контексті благополуччя

ототожнюється зі щастям та задоволенням. Також важливою рисою суб'єктивного благополуччя є те, що воно базується на внутрішньому досвіді людини, а не на зовнішніх критеріях, як от багатство, якості людини, зовнішність тощо. Дінер приділяє значну увагу відкриттю Бредберна про те, що позитивний і негативний афекти є незалежними один від одного. Тобто, відсутність нещастя не означає автоматичну наявність щастя. Дінер уточнює це, пропонуючи розрізняти частоту та інтенсивність емоцій: частота приємних і неприємних емоцій дійсно обернено корелює, але їхня інтенсивність може бути пов'язаною (Diener, 1984).

Другий підхід – евдемоністичний. Він визначає благополуччя не як відчуття щастя чи задоволення (це є гедонізмом), а як процес самореалізації, пошуку сенсу та повноцінного функціонування людини. Ключова ідея в тому, щоб жити повноцінним життям, реалізуючи свої таланти та цінності. Навіть коли це вимагає зусиль і не дає миттєвого задоволення.

Класиком цього напрямку є К. Ріфф. Стаття про структуру психологічного благополуччя є фундаментальною, оскільки вона статистично закріпила перехід від розуміння благополуччя як відчуття щастя, до розуміння його як повноцінного функціонування та реалізації потенціалу. Згідно з цією моделлю, психологічне благополуччя включає шість базових вимірів: автономію, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки з оточуючими, життєві цілі та самоприйняття (Ryff & Keyes, 1995).

Подальший розвиток евдемоністичного підходу пов'язаний із концепцією континууму психічного здоров'я, запропонованою К. Кісом. Дослідник поставив під сумнів усталене припущення про те, що відсутність психічного розладу автоматично означає психічне здоров'я, і довів його хибність емпірично. Спираючись на дані репрезентативного американського дослідження, Кіс продемонстрував, що психічне здоров'я є

самостійним виміром, відмінним від психічної хвороби. Обидва конструкти корелюють між собою негативно, але помірно, а отже належать до різних континуумів. На основі цього він запропонував діагностичну модель із трьома станами. Стан так званого «процвітання», «занепаду» і «помірного психічного здоров'я». Перший характеризується високим рівнем позитивних емоцій і повноцінним психологічним та соціальним функціонуванням. Протилежний полюс – стан «занепаду». Він описує людину, яка не має клінічних симптомів, але переживає внутрішню порожнечу, відсутність залученості до життя і стагнацію. Між цими полюсами знаходиться «помірне психічне здоров'я», яке є найпоширенішим станом у респондентів. Важливим висновком дослідження є те, що стан занепаду супроводжується психосоціальними порушеннями, що за тяжкістю можна порівняти з клінічною депресією: зниженою самооцінкою, обмеженням повсякденної активності та втратою продуктивності. Це свідчить про те, що орієнтація виключно на усунення симптомів психічних розладів є недостатньою, адже повноцінна психологічна допомога має також цілеспрямовано сприяти просуванню особистості вздовж континууму у напрямку процвітання (Keyes, 2002)

Сучасні українські дослідники (Карамушка Л. та інші, 2023) наголошують на важливості інтегративного підходу. Психологічне благополуччя розглядається як складний багатовимірний конструкт, що поєднує в собі як гедоністичний компонент, тобто відчуття задоволення, так і евдемоністичний, тобто відчуття сенсу та самореалізації. Таке розуміння є ключовим для нашого дослідження, оскільки сексуальність як чинник благополуччя охоплює обидві ці сфери: вона є джерелом задоволення (гедонізм) та є одним із чинників, що сприяють побудові глибоких стосунків і самовираження (евдемонія).

Окремої уваги заслуговує питання психологічного благополуччя в умовах хронічного стресу, спричиненого воєнними діями. Емпіричне дослідження, проведене українськими науковцями в травні 2022 року на вибірці 112 працівників освітніх та наукових організацій із Києва, Дніпра та Київської області, встановило, що загальний показник суб'єктивного благополуччя в умовах війни є помірним ($M = 3,53$, $SD = 0,66$). При цьому структура благополуччя виявилась диференційованою: найвищим серед компонентів було психологічне благополуччя як здатність контролювати власне життя, відчувати оптимізм і розвиватися як особистість ($M = 3,65$), дещо нижчі показники благополуччя у стосунках ($M = 3,58$), а найменш вираженим було фізичне здоров'я та благополуччя ($M = 3,28$), що дослідники пояснюють стресовим навантаженням, порушенням сну та переживанням за близьких в умовах війни (Карамушка та ін., 2023; Карамушка та ін., 2022). Зазначена диференційованість структури благополуччя є методологічно важливою для цього дослідження, оскільки збір даних здійснювався в умовах воєнного стану в Україні, і отримані результати мають інтерпретуватись з урахуванням цього контексту. Окрім того, у дослідженні Карамушки та ін., як і в даній роботі застосовано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Визначивши теоретичні підходи до розуміння сутності благополуччя, доцільно звернутися до аналізу передумов його формування. Адже психологічне благополуччя не є статичною характеристикою, це динамічний стан, який конструється під впливом системи чинників. Щоб глибше осягнути місце сексуальності у загальній структурі життєдіяльності особистості, важливо розуміти, які саме умови та ресурси є необхідними для підтримання цього стану.

Аналіз досліджень дозволяє систематизувати розмаїття детермінант, що впливають на психологічне благополуччя, розділивши їх на зовнішні та

внутрішні. Такий підхід, зокрема, обґрунтований у моделі архітектури сталого щастя С. Любомирські, К. Шелдона і Д. Шкаде, (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Отже, до зовнішніх чинників належать об'єктивні умови життєдіяльності. Це може бути рівень доходу, соціальний статус, умови праці та фізична безпека. Хоча ці фактори створюють базовий фундамент для життя, дослідження показують, що після досягнення певного рівня комфорту їхній вплив на відчуття щастя стабілізується. Наприклад, Річард Істерлін першим помітив, що хоча багатші люди в цілому щасливіші за бідних, загальне зростання ВВП країни не завжди призводить до пропорційного зростання рівня щастя її громадян. Особливо це помітно після того, як досягнуто певний поріг матеріального добробуту. Це явище в науці отримало назву «парадокс Істерліна» (Easterlin, 1974). А Деніел Канеман та Ангус Дітон проаналізували відповіді 450 000 американців і виявили, що рівень емоційного благополуччя зростає разом із доходом лише до певної межі. Після цієї суми рівень щастя перестає рости, не дивлячись на те, що загальна оцінка успішності життя може підвищуватися (Kahneman & Deaton, 2010).

Натомість вагому роль відіграють міжособистісні стосунки. Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, наявність надійного емоційного зв'язку з близькими людьми (партнером, батьками) формує безпечну прив'язаність, яка є важливою умовою для внутрішньої рівноваги та здатності бути відкритим до дослідження світу, побудови стосунків, почуття себе у безпеці (Bowlby, 1982).

У дорослому віці саме якість близьких стосунків, а не їх кількість, виступає провідним предиктором благополуччя. Е. Дінер та М. Селігман у дослідженні «Дуже щасливі люди» підтвердили, що респонденти з найвищими показниками щастя відрізнялися від інших насамперед

наявністю міцних романтичних та соціальних зв'язків (Diener & Seligman, 2002).

Група внутрішніх чинників охоплює індивідуально-психологічні особливості, які визначають, як людина сприймає та інтерпретує зовнішні події.

Одними з таких є риси характеру та темперамент. Розглянемо вплив рис характеру згідно з п'ятифакторною моделлю особистості «Велика п'ятірка». Ця модель була описана П. Костою та Р. МакКреєм: відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсія, доброзичливість та нейротизм. Метааналітичні дослідження П. Стіла демонструють тісний кореляційний зв'язок між цими рисами і рівнем суб'єктивного благополуччя. Зокрема, екстраверсія позитивно корелює з переживанням позитивних емоцій, тоді як нейротизм є предиктором негативного афекту та зниженої задоволеності життям (Costa & McCrae, 2009; Steel, Schmidt & Shultz, 2008).

Другою групою внутрішніх чинників психологічного благополуччя є екзистенційні сенси та мета. Наявність усвідомленої життєвої мети виступає критично важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість особистості. Згідно з положеннями екзистенційної психології та логотерапії В. Франкла, провідною мотиваційною силою людини є воля до сенсу. Саме здатність віднайти персональний сенс навіть у найтрагічніших обставинах дозволяє особистості долати кризові стани та зберігати ментальне здоров'я, перетворюючи страждання на досвід (Франкл, 2020).

Також важливим чинником є задоволення потреб. Спираючись на гуманістичну концепцію А. Маслоу, психологічне благополуччя розглядається як результат задоволення ієрархії потреб. Маслоу розрізняв дефіцитарні потреби, як от: фізіологічні, потреба в безпеці, приналежності,

незадоволення яких викликає тривогу і дискомфорт, та потреба росту, наприклад, самоактуалізація, що веде до розвитку (Maslow, 1954).

Варто зазначити, що у сучасній психології класична модель піддається переосмисленню. Як зауважує С. Б. Кауфман, сам А. Маслоу ніколи не зображував свою теорію у вигляді піраміди. Це спрощення було створене пізніше менеджерами. Кауфман пропонує сучасну метафору вітрильного судна. Згідно з метафорою вітрильника, потреби поділяються не на рівні, а на функціональні блоки. Корпус човна – це безпека, зв'язок з іншими, самооцінка. Він забезпечує захист від середовища. А вітрило – це дослідження, любов, ціль, що дозволяє рухатися вперед і розвиватися (Kaufman, 2022).

Окрему групу чинників психологічного благополуччя складають біологічні та тілесні чинники, які утворюють фундамент самосприйняття особистості. Дослідження у галузі психології здоров'я доводять, що суб'єктивне відчуття щастя є практично неможливим без цілісного прийняття власної тілесності. Зокрема, у масштабному крос-культурному дослідженні В. Свами було встановлено, що вдячне ставлення до тіла виступає прямим предиктором суб'єктивного щастя. Автор зазначає, що людина, яка цінує функціональність свого тіла та приймає його недосконалість, демонструє вищу стійкість до стресу та більшу задоволеність життям, незалежно від відповідності її зовнішності актуальним для того часу стандартам краси (Swami et al., 2015).

Тілесний досвід тісно пов'язаний й із сексуальною сферою. Як зазначають Т. Девісон та М. МакКейб, позитивний образ тіла є критично важливою умовою адекватного сексуального функціонування. Механізм цього зв'язку полягає у тому, що незадоволення власною зовнішністю провокує виникнення когнітивного відволікання під час інтимної близькості. Замість зосередження на відчуттях, людина фокусується на

самокритичному спостереженні за собою з боку, і це блокує здатність отримувати задоволення та знижує рівень сексуального благополуччя в цілому (Davison & McCabe, 2005). Таким чином, тілесне прийняття є базовою психологічною передумовою, що інтегрує фізичне здоров'я, сексуальну реалізацію та загальну задоволеність життям у єдину систему благополуччя.

Таким чином, психологічне благополуччя є багатовимірним динамічним конструктом, що формується під впливом як внутрішніх ресурсів особистості, таких як екзистенційні сенси, самооцінка, тілесне прийняття, риси характеру, так і зовнішніх умов, серед яких особливе місце посідає якість близьких міжособистісних стосунків. В умовах хронічного стресу, зокрема воєнного, окремі компоненти благополуччя виявляють різну стійкість, що вимагає диференційованого підходу як до його дослідження, так і до психологічної підтримки особистості. Водночас, аналіз чинників благополуччя засвідчує, що інтимна і партнерська сфера є одним із важливих ресурсів його підтримки. Саме тому наступний підрозділ присвячено розгляду феномену сексуальності та її місця в системі психологічного благополуччя особистості.

1.2 Феномен сексуальності у сучасній психологічній науці

Феномен сексуальності є фундаментальною складовою людського існування, що виходить далеко за межі біологічного розмноження. Це складний біологічний, психологічний, соціальний конструкт, розуміння якого еволюціонувало від суто медичних трактувань до визнання його ролі у формуванні особистості та ментального здоров'я в цілому.

Фундамент для глибинного розуміння сексуальності був закладений у психоаналізі. Зигмунд Фройд у своїй праці «Психологія сексуальності» вперше концептуалізував сексуальність не просто як потяг до генітального

контакту, а як універсальну енергію – лібідо, що виступає основною рушійною силою психічного життя, спрямованою на отримання задоволення (Фройд, 2025).

Пізніше, у праці «По той бік принципу задоволення», дослідник розширив цю концепцію до глобального метапсихологічного рівня. Він представив Ерос не лише як сексуальну енергію, а як цілісний потяг до життя, творення та збереження цілісності, що перебуває у постійній опозиції до Танатосу – інстинкту смерті, агресії та руйнування (Фройд, 2019).

Вважаючи сексуальність динамічною силою, що формується від народження, З. Фройд розробив концепцію стадій психосексуального розвитку. Згідно з його теорією, успішне проходження кожної фази є фундаментом психічного здоров'я та благополуччя дорослої особистості:

1. Оральна стадія (0-1,5 року). Джерелом задоволення є зона рота (смоктання, кусання). На цьому етапі закладається базова довіра до світу та здатність до емоційної прив'язаності.
2. Анальна стадія (1,5-3 роки). Фокус лібідо зміщується на процеси контролю над випорожненням. Тут формуються основи автономії, самоконтролю та вольової регуляції.
3. Фалічна стадія (3-6 років). Дитина усвідомлює статеві відмінності. Це ключовий період формування статевої ідентичності через подолання Едіпового комплексу.
4. Латентна стадія (6-12 років). Енергія лібідо тимчасово сублімується у соціальну активність: навчання, спорт, дружбу.
5. Генітальна стадія (від пубертату до дорослості). Фінальна фаза, метою якої є формування зрілої сексуальності, де фізичне задоволення інтегрується з глибокою емоційною близькістю до партнера. (Фройд, 2025)

З погляду психоаналітичного підходу, психологічне благополуччя залежить від відсутності фіксацій на ранніх етапах розвитку. Ідеалом психічного здоров'я Фройд вважав формування генітального характеру, головною ознакою якого є здатність особистості повноцінно любити і працювати, гармонійно поєднуючи особисту інтимну реалізацію із соціальною творчістю (Фройд, 2025).

Теорії Фройда сьогодні багато піддаються критиці, та все ж погляд, запропонований ним, є базою, від якої відштовхуються, допрацьовують та досліджують психоаналітики. Видатний дослідник межових станів та психології кохання Отто Кернберг наголошує, що зріла сексуальність передбачає здатність до інтеграції двох потоків: ніжності – турботи, емоційної прив'язаності; та пристрасті – еротичного бажання. Саме ця інтеграція дозволяє перетворити статевий акт із механічної розрядки на акт глибокої комунікації та взаємного визнання (Kernberg, 1995).

Таке інтегральне бачення закріплене і на рівні міжнародних стандартів охорони здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) надає наступне визначення сексуальності. Це є центральний аспект буття людини впродовж усього життя. Вона охоплює секс, гендерну ідентичність і ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, задоволення, інтимність та репродукцію. Сексуальність відчувається та виражається через думки, фантазії, бажання, вірування, стосунки та практики (World Health Organization, 2006).

Важливим є те, що сучасна наука здійснила перехід від «медичної моделі», де акцент робився на відсутності хвороб чи дисфункцій, до моделі благополуччя, де сексуальність розглядається як позитивний ресурс для розвитку особистості.

Виходячи з широкого розуміння природи сексуальності, доцільно виокремити її ключові функції. У працях Р. Крукса та К. Баур, виділяють

три фундаментальні функції сексуальної поведінки, що відображають історичну еволюцію поглядів на цей феномен.

Репродуктивна функція є еволюційно первинною. Вона спрямована на зачаття та продовження роду. Хоча вона є необхідною для виживання виду, у житті сучасної особистості вона реалізується епізодично і не для всіх є однаково важливою для реалізації своєї сексуальності.

Гедоністична, або рекреаційна функція полягає в отриманні сексуального задоволення та розрядці психофізіологічної напруги. Сексуальна активність тут виступає як природний механізм регуляції емоційного стану. Вона сприяє зниженню рівня стресу, зменшенню тривожності та покращенню настрою завдяки вивільненню ендорфінів та окситоцину.

Комунікативна функція або функція стосунків є формою невербальної комунікації, яка дозволяє висловити почуття, які важко вербалізувати. Наприклад ніжність, довіру, прийняття, чуттєвість та любов. В тому числі і через тілесну близькість партнери підтверджують значущість одне одного та зміцнюють емоційну прив'язаність. Саме ця функція, на думку дослідників, є ключовою для довготривалого психологічного благополуччя, оскільки інтегрує фізичне зближення з духовною єдністю (Crooks & Baur, 2020).

У дослідженні С. Местон та Д. Басса, присвяченому аналізу сексуальної мотивації, було виокремлено понад 237 причин, з яких люди вступають у статеві контакти. За результатами факторного аналізу автори систематизували їх у чотири ключові категорії:

1. Фізичні мотиви — сюди належить прагнення до отримання задоволення, зняття стресу та фізичної напруги, а також бажання отримати новий досвід. У цьому контексті секс виконує регуляторну функцію.

2. Емоційні мотиви – включають в себе бажання проявити любов, поглибити емоційний зв'язок із партнером та закріпити відданість стосункам. Саме ці мотиви, за даними дослідників, найбільше корелюють із почуттям щастя та задоволеності.
3. Мотиви досягнення цілі – сексуальність тут виступає інструментом для отримання певних ресурсів. Наприклад, підвищення соціального статусу, отримання вигод, матеріальних ресурсів або навіть помсти.
4. Мотиви невпевненості – це специфічна група, де секс використовується для підвищення самооцінки, боротьби з комплексом неповноцінності, з почуття обов'язку або страху втратити партнера.

Варто зазначити, що для відчуття благополуччя критично важливим є те, які саме мотиви домінують. Якщо емоційні мотиви корелюють із почуттям гармонізації та радості, то переважання мотивів невпевненості часто корелює з підвищеною тривожністю та зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя. Окрім того, якщо сексуальна активність позбавлена емоційного залучення, це може призводити до дисоціації від власного тіла та почуття внутрішньої порожнечі. Натомість інтеграція глибокого емоційного контакту та фізичного задоволення є передумовою глибокої задоволеності (Meston & Buss, 2007).

Поняття «сексуальна задоволеність» та «сексуальне благополуччя» співвідносяться як частина і ціле. Сексуальна задоволеність – афективна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки позитивних і негативних аспектів сексуальних стосунків. Згідно з міжособистісною моделлю обміну, розробленою К. Лоуренс та Е. Баєрс, рівень задоволеності залежить від балансу між «винагородами»: фізичне задоволення, емоційна близькість; та «витратами»: конфлікти, фізичний дискомфорт, почуття провини у сексуальному житті. Тобто, це переважно оціночний емоційний показник,

який дає розуміння, наскільки людині подобається те, що відбувається у її сексуальному житті (Lawrance & Byers, 1995).

Натомість сексуальне благополуччя є значно ширшим, інтегральним поняттям. Спираючись на визначення ВООЗ та модель сексуального здоров'я У. Едвардса і Е. Коулмана, воно охоплює не лише момент задоволення, а й такі компоненти, як:

- сексуальна автономія, відчуття контролю над власним тілом та право вибору;
- сексуальна самооцінка та позитивний образ тіла;
- відсутність тривоги, примусу та насильства;
- безпека у стосунках (Edwards & Coleman, 2004; World Health Organization, 2006)

Важливим є те, що висока частота сексуальної активності не є прямим індикатором благополуччя. Дослідження Е. Мьюїз та колег, проведене на вибірці понад 30 000 осіб, виявило, що зв'язок між частотою сексу та відчуттям щастя є криволінійним: благополуччя зростає зі збільшенням частоти лише до рівня один раз на тиждень. Подальше збільшення кількості контактів не призводить до зростання рівня щастя.

Більше того, можливий парадокс, коли висока сексуальна активність супроводжується низьким рівнем благополуччя. Наприклад, при компульсивній сексуальній поведінці або коли секс використовується як інструмент утримання партнера без емоційної близькості. І навпаки, пари можуть мати нечасті контакти, але зберігати високий рівень сексуального благополуччя завдяки глибокій інтимності, довірі та прийняттю одне одного (Muisse, Schimmack & Impett, 2016)..

Отже, ключовим критерієм сексуального благополуччя є не кількісні показники, а суб'єктивна якість переживання, яка базується на гармонії фізичного та емоційного компонентів.

Важливим аспектом сексуальності є розуміння та прийняття власних індивідуальних особливостей. В цьому контексті, розглянута нами модель подвійного контролю була розроблена Е. Янсеном та Дж. Бенкрофтом в Інституті Кінсі.

Згідно з цією теорією, сексуальна реакція людини залежить від балансу двох незалежних нейробіологічних систем: системи сексуального збудження, що реагує на сексуальні стимули та системи сексуального гальмування, що блокує збудження у відповідь на стрес, загрозу або невідповідний контекст.

Нормою є те, що баланс цих систем у кожного унікальний. Тобто, люди з чутливою системою гальмування можуть втрачати потяг при найменшому стресі, і це є не патологією, а особливістю їхньої нервової системи. І відповідно навпаки. Емі Нагоскі, популяризуючи цю модель, зазначає, що сексуальне благополуччя настає тоді, коли людина перестає порівнювати себе із середньостатистичними стандартами, а натомість вивчає контекст, який запускає систему збудження і вимикає систему гальмування (Janssen & Bancroft, 2007; Нагоскі, 2019).

Розуміння феномену сексуальності неможливе без врахування того, як вона формується у соціумі. Класичною у цьому питанні є теорія сексуальних сценаріїв, розроблена Дж. Ганьоном та В. Саймоном. Згідно з нею, сексуальна поведінка має певні сценарії, які людина засвоює протягом життя. Автори виділяють три рівні функціонування цих сценаріїв:

1. Культурні сценарії: загальні соціальні норми, що диктують, коли, з ким і як саме допустимо займатися сексом. Так само культурні сценарії накладають обмеження і які прояви сексуальності, умовно кажучи, табу.

2. Міжособистісні сценарії: патерни взаємодії, які виробляються конкретною парою. Наприклад, ритуали залицяння, знаки згоди, способи ініціації контакту.
3. Інтрапсихічні сценарії: внутрішній світ особистості, її фантазії, бажання та значення, які вона надає сексуальним діям.

Гармонізація цих трьох рівнів дозволяє особистості відчувати свою сексуальність як автентичну, а не нав'язану ззовні (Simon & Gagnon, 1986).

Розглядаючи ресурсний потенціал сексуальності, варто звернутися до концепції вітальності. У екзистенційному підході, який розвиває Естер Перель, еротизм розглядається як антидот смерті. Це не просто фізичний акт, а простір гри, уяви та відчуття себе живим. В умовах стресу чи загрози життю сексуальна енергія часто мобілізується як інстинктивний доказ власного існування: «Я відчуваю – отже, я існую» (Perel, 2006).

Крім того, сексуальність є важливою частиною конструювання ідентичності та досвіду тілесного присвоєння. Згідно з теорією Ніви Піран, досвід позитивного тілесного присвоєння дозволяє людині відновити контакт із власним тілом, відчутти його межі та можливості, «жити всередині тіла», що є важливим ресурсом для подолання станів дисоціації та відчуження, які часто виникають внаслідок травм або стресу. Конструювання ідентичності, згідно з дослідженнями В. Снелла, відбувається через формування «Сексуальної Я-концепції». Це складний образ «Я», який включає віру людини у власну сексуальну компетентність, або інакше кажучи, сексуальну самоефективність, та здатність відстоювати себе. Сформована позитивна сексуальна ідентичність – це віра людини у власну здатність ефективно діяти у сексуальній сфері, контролювати ситуацію та отримувати бажане. Висока самоефективність у цій сфері стає опорою для впевненості в собі в інших сферах життя (Piran, 2017; Snell, 1998). Таким чином, сексуальність є автономним ресурсом особистості, що

забезпечує відчуття вітальності, тілесної цілісності та підтвердження власної здатності впливати на світ через взаємодію з іншим.

Сексуальність у контексті партнерських стосунків набуває якісно іншого виміру, ніж у суто індивідуальному розгляді. Ворнік і Кришталь зазначають: «сексуальність людини – парна функція, здійснювана в умовах безпосередніх стосунків різних статей, вона має, крім анатомо-фізіологічного, особистісний і комунікативний аспекти» (Ворнік & Кришталь, 2023: 32). Статевий акт і сексуальна поведінка є однією з форм спілкування, а комунікація – смисловим аспектом соціальної взаємодії у парі. Відповідно, порушення сексуального здоров'я нерідко негативно впливає на процес спілкування, і навпаки – порушення якості міжособистісної комунікації може призводити до труднощів у сексуальній сфері.

Одним із найважливіших показників міжособистісних стосунків подружжя автори називають саме спілкування в сексуальній сфері, зазначаючи при цьому, що навіть у гармонійних парах коефіцієнт такого спілкування може не досягати максимальних значень. Це пов'язано з наявністю стійких соціальних упереджень, що оголошують сексуальну тему табуованою і закритою. Часто партнери можуть вільно говорити про технічні аспекти сексуального життя, проте власний внутрішній світ, фантазії та глибинні потреби залишаються значно менше проговореними. Відповідність самооцінки подружжя, рівня домагань кожного з них і оцінок, які вони дають одне одному, є одною з найважливіших і найстабільніших умов сексуальної гармонії в парі (Ворнік & Кришталь, 2023).

Цей погляд має відгук і у теорії прив'язаності Дж. Боулбі та її розширенням на романтичні стосунки дорослих, запропонованим К. Хейзан і П. Шейвером. Відповідно до цієї концепції, надійна прив'язаність до партнера формує психологічний простір безпеки, в якому стає можливою

справжня інтимна близькість. Тут вона розглядається не лише як фізична, а й емоційна та комунікативна (Hazan & Shaver, 1987). Таким чином, сексуальність у парі є не ізольованою поведінковою практикою, а інтегрованою частиною системи стосунків, що включає взаємну прив'язаність, довіру, здатність до відкритого діалогу та узгодженість очікувань партнерів.

Гендерний вимір сексуальності є одним із найбільш респондентів, але водночас найбільш стереотипізованих аспектів цієї сфери. Масштабний метааналіз Петерсен і Хайд, що охопив 834 дослідження з даними понад 1 400 000 учасників із 87 країн, засвідчив: переважна більшість гендерних відмінностей у сексуальній поведінці та установках є малими за величиною. Виняток становлять мастурбація, використання порнографії та схильність до випадкових сексуальних контактів. Тут фіксуються відмінності середньої величини на користь чоловіків. Водночас дослідники виявили, що величина гендерних відмінностей суттєво зменшується в суспільствах із вищим рівнем гендерної рівності та знижується з віком учасників, що свідчить про значну роль соціокультурного контексту у формуванні цих відмінностей (Petersen & Hyde, 2010).

Не менш значущими є відмінності у самій структурі сексуальної реакції. Бессон запропонувала циклічну модель жіночої сексуальної реакції, що відрізняється від традиційної лінійної моделі (бажання – збудження – оргазм – розрядка), яку запропонували Мастерс і Джонсон у 1966 році. За аргументом Бессон, модель Мастерс і Джонсон описує переважно чоловічий досвід. Згідно з моделлю Бессон, жінки у тривалих стосунках нерідко починають із позиції сексуальної нейтральності, а не спонтанного бажання. Їхня мотивація до сексуальної близькості первинно є несексуальною – це прагнення до емоційної близькості, зміцнення партнерського зв'язку, потреба у прийнятті та відчутті власної значущості

для партнера. Лише після усвідомленого вибору шукати стимули виникає реактивне бажання, що збігається з початком збудження. При цьому сексуальне збудження у жінок є насамперед ментальним переживанням і значно меншою мірою пов'язане з усвідомленням фізіологічних змін у тілі (Basson, 2000; Masters & Johnson, 1966). Це означає, що відсутність спонтанного сексуального бажання у жінки в тривалих стосунках не є патологією, а є варіантом норми, що потребує відповідного розуміння як із боку партнера, так і з боку фахівця.

Гендерні особливості сексуальності формуються не лише біологічно, а й через соціальні очікування, що мають відображення на тілесному досвіді особистості. Толман, Боуман і Фас розрізняють два виміри тілесності у контексті сексуальності: безпосереднє суб'єктивне відчуття власного тіла та засвоєне соціальне тілесне втілення, тобто, те як суспільні норми і гендерні очікування формують спосіб, у який людина проживає і виражає свою сексуальність. Традиційні «норми» жіночності нерідко спонукають жінок до самооб'єктивізації (погляду на себе з позиції зовнішнього спостерігача), що призводить до відчуження від власного тіла і знижує здатність отримувати задоволення. «Норми» маскулінності, своєю чергою, диктують чоловікам необхідність демонструвати постійну сексуальну готовність, що також може ставати джерелом тривоги та обмежувати автентичність сексуального досвіду (Tolman et al., 2014). Таким чином, гендерні відмінності в сексуальності є не фіксованою біологічною даністю, а динамічним результатом взаємодії індивідуальних особливостей, партнерського контексту і широкого соціокультурного середовища.

Сексуальність постає як багатовимірний феномен, що охоплює індивідуальний, реляційний і соціокультурний виміри одночасно. Вона є не лише джерелом фізичного задоволення, а й простором для вираження ідентичності, побудови емоційної близькості та підтвердження власної

тілесної цілісності. Гендерний контекст, якість партнерської комунікації і здатність людини бути присутньою у власному тілесному досвіді визначають те, яким чином сексуальність реалізується і яке місце вона посідає в загальній структурі благополуччя особистості.

1.3 Взаємозв'язок сексуальності та психологічного благополуччя

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що взаємозв'язок між сексуальністю та загальним благополуччям особистості не є лінійним, а носить складний, системний характер. Для розуміння механізмів цього впливу доцільно звернутися до наступних психологічних теорій.

Одна з класичних теорій стосовно місця сексуальності у житті людини є теорія потреб А. Маслоу. Традиційно, сексуальність у його моделі відноситься до базового рівня фізіологічних потреб, поряд із їжею, водою, сном, одягом і житлом, диханням. Однак сам Маслоу наголошував на двоїстій природі цього феномену, розрізняючи дефіцитарну любов та буттєву любов.

Відтак, говорячи про дефіцитарну потребу, секс виступає способом зняття напруги та задоволення гострої необхідності. Проте у контексті потреб росту, сексуальність стає шляхом до самоактуалізації та пікових переживань. (Maslow, 1954).

Сучасну інтерпретацію цього підходу пропонує когнітивний психолог Скотт Баррі Кауфман. Переосмислюючи класичну концепцію, він пропонує метафору вітрильника. У цій моделі людські потреби поділяються на корпус човна (база, безпека) та вітрило (розвиток). Без надійного корпусу людина почувається занадто вразливою для розвитку. У блоці безпеки сексуальність задовольняє потребу у зв'язку та приналежності. У блоці росту сексуальність стає простором для дослідження, стосунків та гри. Таким чином, гармонійне сексуальне життя сприяє благополуччю,

одночасно забезпечуючи людині відчуття безпеки та можливість для творчого самовираження (Kaufman, 2022).

Глибинний механізм того, чому саме якісний секс підвищує рівень щастя, також пояснює теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Десі. Як було згадано раніше, згідно з нею, психологічне благополуччя залежить від задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та приналежності. І в тому числі сексуальність, як елемент психологічного благополуччя, є унікальною сферою, де ці потреби яскраво розкриваються та мають бути реалізовані задля сексуального благополуччя. Отже, потреба в автономії є дуже важливою тут. Сексуальна взаємодія приносить задоволення лише тоді, коли вона є добровільною та узгодженою з внутрішніми бажаннями особистості. Дослідження підтверджують, що сексуальна автономія є прямим предиктором високого рівня суб'єктивного благополуччя. Потреба у приналежності відіграє не менш значиму роль, адже секс є потужним інструментом створення близькості. Почуття єдності з партнером задовольняє глибинну потребу бути прийнятим і коханим. Потреба у компетентності допомагає реалізувати відчуття власної спроможності дарувати та отримувати задоволення, що підвищує загальну самооцінку (Ryan & Deci, 2000).

Коли сексуальна активність задовольняє ці три потреби, вона сприяє зростанню життєвої енергії та евдемоністичного благополуччя. Якщо ж секс відбувається з примусу (порушення автономії) або викликає почуття неспроможності (порушення компетентності), він стає фактором дистресу, що впливає на рівень благополуччя.

Питання мотивації до сексуальної активності та її зв'язку з благополуччям досліджували Імпетт і Пеплау, які зосередились на феномені сексуальної поступливості. Мова йде про ситуації, коли людина добровільно погоджується на сексуальну близькість за відсутності власного

бажання. Дослідники виявили стійкі гендерні відмінності: жінки значно частіше, ніж чоловіки, йдуть на такі поступки, що пояснюється як традиційними гендерними установками щодо відповідальності за задоволення потреб партнера, так і відмінностями в частоті сексуальної ініціативи. Важливим є характер мотивації такої поступливості. Коли згода на секс продиктована прагненням до емоційної близькості або вираженням любові, так звані мотиви наближення, вона не підриває благополуччя і може навіть зміцнювати партнерський зв'язок. Натомість згода через страх конфлікту, відкидання або втрати партнера, тобто мотиви уникнення, стійко асоціюється з психологічним дискомфортом і негативними емоціями. Цей результат підкреслює, що не сам факт сексуальної активності, а внутрішня мотивація, з якою вона відбувається, визначає її вплив на психологічне благополуччя особистості (Impett & Replau, 2003).

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, стиль прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, також визначає і стратегії сексуальної поведінки у дорослому віці:

- Особистості з надійною прив'язаністю схильні інтегрувати секс і любов. Для них інтимність є джерелом ресурсу, що позитивно корелює із загальним благополуччям.
- Особистості з тривожним типом часто використовують секс як засіб заспокоєння та підтвердження своєї значущості, що може призводити до емоційної залежності та нестабільності самооцінки.
- Особистості з унікаючим типом схильні розмежовувати секс і почуття, використовуючи його для фізичної розрядки, але уникаючи справжньої близькості, що обмежує їхній доступ до ресурсної функції сексуальності (Bowlby, 1982; Hazan & Shaver, 1987).

Актуальність взаємозв'язку між сексуальним здоров'ям та благополуччям підтверджується найновішими науковими дослідженнями.

Зокрема, у масштабному систематичному огляді, проведеному П. Васконселосом та колегами, було проаналізовано дані з різних країн світу. Результати демонструють існування стійкої позитивної кореляції: вищий рівень сексуального здоров'я та задоволеності асоціюється з кращими показниками загального суб'єктивного благополуччя, незалежно від культурного контексту (Vasconcelos et al., 2024).

Розвиваючи цю думку, А. Поллард та інші у своєму дослідженні показали, що сексуальність впливає на благополуччя одночасно у трьох вимірах:

1. Фізичне благополуччя: якісний секс покращує сон, знижує больові симптоми та підвищує імунітет.
2. Ментальне благополуччя: зниження симптомів депресії та тривоги, підвищення емоційної стійкості.
3. Міжособистісне благополуччя: покращення комунікації та соціальної підтримки.

Автори наголошують, що ігнорування сексуальної сфери унеможлиблює досягнення повноцінного стану здоров'я (Pollard, Cero & Rogge, 2025).

Окрім цього, дослідження А. Мельтцер та колег виявили феномен, що отримав назву «сексуальне післясвітіння». У ході 14-денного щоденникового дослідження подружніх пар було встановлено, що підвищений рівень сексуальної задоволеності зберігається протягом 48 годин після інтимної близькості. Цей пролонгований ефект позитивно впливає на загальну оцінку якості життя та зміцнює емоційний зв'язок між партнерами у довгостроковій перспективі. Тобто, секс діє як пролонгований ресурс, що підтримує психологічну рівновагу протягом кількох днів після нього. (Meltzer et al., 2017).

Інший важливий аспект висвітлено у працях А. Дебро. Дослідники поставили питання: що саме у сексі робить людину щасливішою,

фізіологічна розрядка чи емоційний контакт? Результати показали, що зв'язок між сексом і благополуччям опосередковується проявами ніжності. Сексуальна активність стимулює партнерів до більшої кількості дотиків, обіймів та теплих слів у повсякденному житті. Саме це зростання ніжності, а не просто факт оргазму, є ключовим предиктором зниження дистресу та зростання рівня щастя. Це підтверджує, що для психологічного благополуччя якість емоційного супроводу сексу є важливішою за інші його аспекти (Debrot et al., 2017).

Взаємозв'язок між сексуальністю та психологічним благополуччям не є однаковим для всіх людей, він відрізняється відповідно до індивідуально-психологічних особливостей. У цьому контексті доцільно знову звернутися до п'ятифакторної моделі особистості, яку ми розглядали у попередніх підрозділах. Дослідження показують, що найбільший вплив мають риси нейротизму та екстраверсії. Люди з високим рівнем нейротизму схильні до тривожності та емоційної нестабільності. Для них сексуальні проблеми або невдачі стають джерелом значного дистресу, що суттєво знижує загальний рівень благополуччя. Водночас, секс для них часто виконує функцію зниження тривоги, а не отримання задоволення, що робить зв'язок із благополуччям менш стабільним. Екстраверти, орієнтовані на соціальну взаємодію та позитивні емоції, зазвичай демонструють вищі показники сексуальної задоволеності. Для них секс є джерелом енергії та соціального підкріплення, що прямо корелює зі зростанням життєвого тону (Steel, Schmidt & Shultz, 2008).

Наведені теоретичні моделі та емпіричні дані переконливо свідчать про те, що зв'язок між сексуальністю та психологічним благополуччям є опосередкованим цілою системою індивідуально-психологічних чинників. Серед них особливе місце посідають тривожність, рівень сприйнятого стресу та самооцінка. Це є змінні, що здатні як посилювати, так і

послаблювати ресурсний потенціал сексуальності для благополуччя особистості. Розгляду теоретичних засад цих взаємозв'язків присвячений наступний підрозділ.

1.4 Роль тривожності, стресу та самооцінки у структурі психологічного благополуччя та сексуальної сфери особистості

Попередній аналіз засвідчив, що зв'язок між сексуальністю та психологічним благополуччям є складним і багатовимірним. Водночас залишається відкритим питання про те, які саме індивідуально-психологічні чинники посилюють або послаблюють цей зв'язок залежно від стану конкретної особистості. Серед таких чинників особливе місце посідають тривожність, сприйнятий стрес та самооцінка. Кожен із них є самостійним предиктором психологічного благополуччя, але водночас усі три тісно пов'язані між собою і з сексуальною сферою особистості, утворюючи складну систему. Розгляд теоретичних засад цих конструктів і характеру їхніх взаємозв'язків є необхідною передумовою для розуміння результатів емпіричного дослідження, представленого у третьому розділі.

Тривожність є одним із найбільш вивчених конструктів у сучасній психології і водночас одним із найбільш неоднозначних з точки зору її впливу на благополуччя особистості. Барлоу розмежовує два принципово різних феномени – страх і тривогу, які іноді ототожнюються у повсякденному спілкуванні. Страх є базовою емоцією, орієнтованою на безпосередню загрозу і пов'язаною з гострою фізіологічною реакцією. Тривога натомість є орієнтованим на майбутнє станом, що виникає через передчуття можливих негативних подій, а не через реальну небезпеку як страх. Когнітивним ядром тривоги, за Барлоу, є переконання у непередбачуваності та неконтрольованості майбутніх подій. Саме це відчуття власної безпорадності перетворює адаптивне хвилювання на

дезадаптивне тривожне очікування. При цьому фізіологічним маркером тривоги є не гострий стрибок збудження, а стан хронічного гіперзбудження нервової системи, що проявляється насамперед у постійній м'язовій напрузі та виснаженні організму (Barlow, 2002).

Важливо підкреслити, що помірний рівень тривоги є адаптивним і навіть важливим, адже тривога є еволюційним механізмом, який спонукає людину до підготовки, планування і уникнення небезпеки. Проблема виникає тоді, коли тривожне очікування стає перманентним станом і починає обмежувати повноцінне функціонування особистості. Тривога може сигналізувати не лише про небезпеку, а й про значущість ситуації для людини. Чим важливішою є подія, тим інтенсивнішим є передчуття перед нею. Це розмежування між функціональною і дисфункціональною тривогою є принципово важливим: тривога стає проблемою не тоді, коли вона виникає, а тоді, коли вона виходить за межі конкретної ситуації і перетворюється на хронічний фоновий стан, що виснажує ресурси особистості та блокує її здатність бути присутньою у власному досвіді (Чапмен та ін., 2023).

У контексті сексуальної сфери цей механізм є особливо значущим: хронічна тривожність спричиняє зсув уваги всередину, змушуючи людину під час інтимної близькості фокусуватися не на відчуттях і партнері, а на самоспостереженні та оцінці власної, умовної «успішності». Це феномен, який Бессон описує як одну з ключових перешкод для жіночого сексуального збудження (Barlow, 2002; Basson, 2000).

Спілбергер розрізняє ситуативну тривожність (тимчасовий емоційний стан у відповідь на конкретну загрозу) та особистісну тривожність (стійку індивідуальну рису, що визначає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як небезпечні). Саме особистісна тривожність є найбільш релевантною для розуміння її впливу на психологічне благополуччя і

сексуальну сферу, оскільки вона не залежить від конкретної ситуації, а є відносно стабільною характеристикою особистості (Чабан та ін., 2019). З практичної точки зору, навички діалектичної поведінкової терапії пропонують ефективні стратегії роботи з тривогою через усвідомленість, регуляцію емоцій і толерантність до дистресу, що може бути використано як основа для психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення благополуччя (Чапмен та ін., 2023).

Попри те, що стрес і тривога нерідко проживаються одночасно і в побуті часто вживаються як синоніми, вони є принципово різними психологічними конструктами. Якщо тривога орієнтована на передчуття можливої майбутньої загрози, то стрес пов'язаний із реакцією організму на реальні обставини, що вимагають адаптації, змін або витрати ресурсів. Чапмен та ін. пропонують влучну метафору: людський організм подібний до комп'ютера з обмеженим обсягом обчислювальних можливостей – чим більше програм запущено одночасно, тим повільніше і менш ефективно працює система в цілому. Варто зазначити, що джерелом стресу можуть бути не лише негативні події (дистрес), а й позитивні (еустрес) як наприклад, весілля, народження дитини, підвищення на роботі, якщо вони вимагають значної мобілізації ресурсів (Чапмен та ін., 2023).

На фізіологічному рівні стрес запускає гормональний каскад через вісь гіпоталамус – гіпофіз – наднирники, ключовим продуктом якого є кортизол – головний гормон стресу. В умовах гострого стресу кортизол виконує адаптивну функцію, спрямовуючи енергію туди, де вона найбільш потрібна організму. Однак при хронічному підвищенні рівня кортизолу його вплив стає деструктивним: знижується імунна функція, порушується сон, концентрація уваги і емоційна регуляція, зростає реактивність і відчуття виснаженості (Вільямс & Пойюла, 2023). Стрес впливає на всі виміри функціонування особистості такі як: тіло, емоції, стосунки та образ себе. Це

робить його одним із найбільш комплексних чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя.

У контексті сексуальної сфери хронічний стрес діє як системний інгібітор. На психофізіологічному рівні він пригнічує лібідо і знижує сексуальну активність, оскільки організм в умовах ресурсного виснаження перерозподіляє енергію від репродуктивної функції до функцій виживання (Ворнік & Кришталь, 2023). На психологічному рівні стрес звужує когнітивні ресурси, необхідні для емоційної присутності в інтимній близькості, а отже блокує механізми які, є ключовими медіаторами зв'язку між сексуальністю та благополуччям, а саме: реляційну комунікацію, відчуття безпеки, взаємну ніжність.

Важливим для цього дослідження є конструкт сприйнятого стресу – суб'єктивної оцінки людиною того, наскільки її ресурси відповідають зовнішнім вимогам. Вельдбрехт і Тавровецька у процесі адаптації та апробації шкали сприйнятого стресу на українській вибірці в умовах війни підтвердили, що саме суб'єктивне відчуття перевантаженості та втрати контролю, а не об'єктивна кількість стресорів, є найбільш значущим предиктором негативних психологічних наслідків стресу (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022). Це важливо для інтерпретації результатів дослідження, адже два респонденти з ідентичними зовнішніми обставинами можуть мати кардинально різний рівень сприйнятого стресу і, відповідно, різний характер його впливу на благополуччя і сексуальну сферу.

Самооцінка є одним із центральних конструктів у психології особистості та важливим предиктором психологічного благополуччя. Розенберг визначає самооцінку як ставлення людини до себе як до об'єкта. І це ставлення характеризується напрямом (позитивним або негативним), інтенсивністю, стабільністю та ясністю. Принципово важливим є те, що на відміну від більшості інших установок, самооцінка є універсально

значущою. Не існує людини, для якої ставлення до себе було б байдужим або несуттєвим. Саме тому самооцінка виступає своєрідною точкою відліку, крізь призму якої людина інтерпретує власний досвід і взаємодію зі світом (Rosenberg, 1965).

Масштабний критичний огляд Бауместера та колег засвідчив, що реальні переваги високої самооцінки зводяться переважно до двох речей: підвищеної ініціативності у поведінці та суб'єктивно приємного внутрішнього самовідчуття. Зокрема, дослідники помітили стійкий зв'язок між рівнем самооцінки та відчуттям щастя, і це один із небагатьох зв'язків, що виявився достатньо надійним у міжкультурних дослідженнях. Водночас автори застерігають від спрощеного розуміння самооцінки як універсального захисного ресурсу: висока самооцінка не убезпечує від ризикованої поведінки і не гарантує успіху в міжособистісних стосунках. Ці результати підкреслюють, що самооцінка є важливим, але не достатнім та самостійним чинником благополуччя – її вплив завжди опосередкований іншими індивідуально-психологічними змінними (Baumeister et al., 2003).

Важливим для цього дослідження є зв'язок між рівнем самооцінки та тривожністю. Розенберг емпірично показав, що низька самооцінка запускає ланцюг психологічних процесів, що ведуть до тривоги: нестабільність образу «Я» позбавляє людину надійної внутрішньої точки відліку, а необхідність підтримувати «фасад» перед оточенням створює постійну напругу. Окрім того, підвищена вразливість до критики робить людину надмірно чутливою до будь-яких оцінок, а відчуття психічної ізоляції, тобто неможливості бути по-справжньому зрозумілим іншими, посилює загальне відчуття незахищеності. Таким чином, низька самооцінка є не лише психологічно дискомфортним станом сама по собі, але й активно генерує тривогу через ці чотири механізми (Rosenberg, 1965).

У контексті сексуальної сфери самооцінка відіграє роль базового психологічного ресурсу, що визначає здатність особистості до автентичної інтимної близькості. Позитивний образ тіла і сексуальна самоефективність як складові ширшої самооцінки, є необхідними умовами для повноцінного включення у сексуальний досвід, тоді як низька самооцінка провокує самоспостереження і самокритику під час близькості, що блокує здатність отримувати задоволення (Piran, 2017; Snell, 1998).

Таким чином, тривожність, сприйнятий стрес і самооцінка утворюють взаємопов'язану систему індивідуально-психологічних чинників, що опосередковують зв'язок між сексуальністю та психологічним благополуччям особистості. Висока особистісна тривожність звужує когнітивні ресурси і блокує здатність до присутності в інтимному досвіді. Хронічний стрес виснажує адаптаційні ресурси організму і пригнічує реляційну функцію сексуальності. Низька самооцінка підриває автентичність близькості і посилює тривогу через механізми нестабільності образу «Я» та психологічної ізоляції. Ці три змінні не діють окремо, вони взаємно підсилюють або послаблюють одна одну і разом формують той психологічний контекст, в якому сексуальність або реалізує свій ресурсний потенціал для благополуччя, або, навпаки, стає додатковим джерелом дистресу.

Висновки до Розділу I

Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Психологічне благополуччя є складним багатовимірним конструктом, що інтегрує гедоністичний підхід (баланс позитивних і негативних афектів та задоволеність життям) і евдемоністичний підхід, що розглядає благополуччя як повноцінне функціонування,

самореалізацію і наявність сенсу. Сучасні дослідження, зокрема проведені в умовах воєнного стану в Україні, засвідчують диференційовану стійкість окремих компонентів благополуччя в умовах хронічного стресу: психологічне благополуччя і благополуччя у стосунках виявляються більш збереженими, тоді як фізичне здоров'я та благополуччя знижується найістотніше. Окрім цього, відсутність психічного розладу не дорівнює психічному здоров'ю. Між станом занепаду і процвітання перебуває більшість людей і це є зоною помірного психічного здоров'я.

2. Сексуальність є фундаментальною складовою особистості, що реалізує репродуктивну, гедоністичну та комунікативну функції і виступає автономним ресурсом для конструювання ідентичності, тілесної цілісності та відчуття вітальності. У контексті партнерських стосунків сексуальність набуває реляційного виміру, тобто стає формою міжособистісної комунікації, де якість відкритого діалогу між партнерами є одним із найважливіших показників сексуальної гармонії. Гендерні особливості сексуальності є не фіксованою біологічною даністю, а динамічним результатом взаємодії індивідуальних характеристик, партнерського контексту і соціокультурного середовища. Переважна більшість гендерних відмінностей у сексуальній поведінці та установках є малими за величиною і зменшується в суспільствах із вищим рівнем гендерної рівності.
3. Взаємозв'язок між сексуальністю та психологічним благополуччям має системний і нелінійний характер. Сексуальність сприяє благополуччю тоді, коли задовольняє базові потреби в автономії, компетентності та приналежності, коли відбувається в контексті надійної прив'язаності і супроводжується емоційною близькістю та

ніжністю. Ключовим предиктором благополуччя є не частота сексуальних контактів, а суб'єктивна якість переживання і характер мотивації. Мотиви наближення пов'язані з підвищенням благополуччя, тоді як мотиви уникнення асоціюються з психологічним дискомфортом. Вплив сексуальності на благополуччя є багатовимірним і охоплює фізичний, ментальний та міжособистісний виміри.

4. Тривожність, сприйнятий стрес і самооцінка утворюють систему індивідуально-психологічних чинників, що опосередковують зв'язок між сексуальністю та благополуччям. Висока особистісна тривожність блокує здатність до присутності в інтимному досвіді, хронічний стрес пригнічує реляційну функцію сексуальності через виснаження адаптаційних ресурсів, а низька самооцінка підриває автентичність близькості і генерує тривогу через нестабільність образу «Я» та психічну ізоляцію. Ці три змінні не діють ізольовано, а взаємно підсилюють або послаблюють одна одну, формуючи психологічний контекст, у якому сексуальність або реалізує свій ресурсний потенціал, або стає додатковим джерелом дистресу.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що сексуальність є вагомим предиктором психологічного благополуччя, а характер цього зв'язку суттєво визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості, якістю партнерської комунікації та загальним рівнем психологічного ресурсу. Ці теоретичні положення слугують основою для організації емпіричного дослідження, описаного у наступному розділі.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методологічні підходи та теоретично-операційна модель дослідження взаємозв'язку сексуальності та психологічного благополуччя

Методологія дослідження сексуальності в психологічній науці пройшла значний шлях трансформації, що відображає загальну еволюцію поглядів на природу людини. Протягом тривалого часу домінував «медичний підхід», у межах якого фокус уваги дослідників був зосереджений переважно на аналізі патологій, сексуальних дисфункцій та відхилень від норми. Сексуальність розглядалася крізь призму біологічних інстинктів, а роль психолога полягала у фіксації та корекції існуючих порушень.

Однак сучасна психологічна наука здійснила перехід до моделі благополуччя, де сексуальність розглядається як позитивний ресурс особистості та невід'ємна складова ментального благополуччя.

Паралельно зі зміною парадигми відбувалася еволюція методів збору даних. Якщо на етапі становлення психосексуальних теорій (зокрема в класичному психоаналізі) основними інструментами були клінічне інтерв'ю та тривале спостереження за пацієнтами, то сучасні дослідження спираються на валідизовані та стандартизовані психодіагностичні методики. Це дозволило перейти від суб'єктивних описів окремих випадків до вимірювання інтегральних показників, які піддаються математико-статистичній обробці.

Сучасна психодіагностика сексуальності базується на кількісному підході, що дозволяє перетворити суб'єктивні переживання особистості на

показники для подальшого аналізу. Основним завданням таких методів є охоплення всіх вимірів інтимного життя: від фізіологічних реакцій до емоційної близькості та комунікації.

У світовій практиці серед найбільш визнаних інструментів вимірювання сексуальної задоволеності виділяють: Індекс сексуального задоволення В. Хадсона – класичну методику для оцінки рівня дистресу та задоволеності в сексуальних стосунках, Нову шкалу сексуального задоволення А. Штульхофера – сучасний інструмент, що фокусується як на індивідуальному сексуальному досвіді, так і на взаємодії з партнером та опитувальник установок до сексу Айзенка, який є одним із найґрунтовніших методів аналізу сексуальних очікувань та поведінки. Однак застосування цих закордонних методик в Україні супроводжується методологічними труднощами – жодна з них не пройшла повноцінної процедури стандартизації та адаптації для українського середовища, що обмежує можливості коректної інтерпретації результатів (Hudson, 1982; Štulhofer et al., 2010; Eysenck, 1976).

На основі проведеного теоретичного аналізу, представленого у Розділі I, розроблено концептуальну модель дослідження, яка відображає систему теоретичних положень і передбачуваних взаємозв'язків між досліджуваними конструктами (рис. 2.1). Центральним конструктом моделі виступає сексуальне благополуччя особистості, яке розглядається як потенційний чинник психологічного стану. Відповідно до теоретичних положень психоаналізу, гуманістичної психології, теорії прив'язаності та принципів емоційно-фокусованої терапії, сексуальне благополуччя пов'язане з такими вимірами психологічного функціонування як суб'єктивне благополуччя, особистісна тривожність, сприйнятий стрес і самооцінка. Саме ці конструкти утворюють залежні змінні концептуальної моделі і підлягають емпіричній перевірці в межах цього дослідження.



Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження

Конкретизацію концептуальної моделі здійснено через розробку операційної моделі дослідження, яка визначає інструменти вимірювання кожного конструкту (рис. 2.2). Незалежною змінною є сексуальне благополуччя. Вона операціоналізована через опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя В. А. Гупаловської (Гупаловська, 2021), і в даному дослідженні демонструються результати за субшкалами сексуальної комунікації, сексуальної потреби, задоволеності сексуальним життям та стосунками, а також інтегральний показник. Залежні змінні операціоналізовано відповідно: суб'єктивне благополуччя вимірюється модифікованою шкалою БіБіСі (Pontin et al., 2013; Карамушка та ін., 2022), особистісна тривожність за допомогою шкали STAI (Чабан та ін., 2019), сприйнятий стрес за допомогою шкали PSS-10 (Cohen et al., 1983), а самооцінка – шкалою Розенберга (Вельдбрехт та ін., 2025). Статистична обробка даних здійснювалась у програмі JAMOVІ із застосуванням комплексу методів.



Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження

Найбільш релевантним та психометрично обґрунтованим інструментом для нашого дослідження є «Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя», розроблений В. А. Гупаловською. Ключовою перевагою цієї методики є те, що вона була розроблена, валідизована та стандартизована саме на українській вибірці. Це дозволяє уникнути культурних викривлень та врахувати специфіку національного соціокультурного контексту. Методика оцінює не лише фізичне задоволення, а й такі важливі компоненти, як сексуальна комунікація, цінність стосунків та індивідуальні потреби (Гупаловська, 2021).

Сучасна психологічна діагностика розглядає благополуччя не як відсутність дистресу, а як багатовимірний конструкт, що потребує інтегративного підходу до вимірювання. Психометричні інструменти нового покоління спрямовані на охоплення фізичного, ментального та соціального аспектів функціонування особистості одночасно. Одним із найбільш репрезентативних прикладів такого підходу є «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», розроблена П. Понтіном та співавторами. Концептуальна рамка цієї методики базується на визначенні

здоров'я ВООЗ і передбачає оцінку благополуччя у трьох ключових показниках:

- Психологічне благополуччя: вимірює рівень контролю над життям, оптимізм, самоприйняття та можливості для особистісного зростання.
- Фізичне здоров'я та благополуччя: оцінює задоволеність енергійністю, якістю сну, здатністю до повсякденної активності та навіть фінансовим станом як ресурсом для підтримання здоров'я.
- Стосунки: визначає якість соціальних зв'язків, наявність підтримки та задоволеність особистим життям.

Завдяки адаптації та стандартизації на українській вибірці, здійсненій Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер, цей інструмент демонструє високу надійність за показником α Кронбаха = 0,918 і є оптимальним для досліджень (Pontin et al., 2013; Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022).

Поряд із методиками вимірювання сексуального та суб'єктивного благополуччя, дизайн цього дослідження передбачає включення інструментів діагностики тривожності, сприйнятого стресу та самооцінки. Теоретичний аналіз, представлений у підрозділі 1.4, засвідчив, що ці три змінні утворюють систему індивідуально-психологічних чинників, що опосередковують зв'язок між сексуальністю та благополуччям, вони здатні як посилювати, так і послаблювати ресурсний потенціал сексуальності залежно від психологічного стану конкретної особистості. Включення цих показників до дослідницького інструментарію дозволяє отримати більш повну картину чинників, що визначають рівень благополуччя у досліджуваній вибірці, і перевірити, чи виступають тривожність, стрес і самооцінка предикторами благополуччя поряд із показниками сексуальності.

Для встановлення взаємозв'язку між сексуальністю та благополуччям традиційно використовується кореляційний дизайн. Він дозволяє математично підтвердити або спростувати гіпотезу про те, що зміна одного показника супроводжується закономірною зміною іншого.

Статистична обробка результатів зазвичай здійснюється за допомогою коефіцієнта r -Пірсона, що дає змогу визначити силу та напрямок зв'язку між балами за шкалами сексуальності та інтегральними показниками благополуччя. Це створює надійний фундамент для подальшого регресійного аналізу, мета якого з'ясувати, які саме компоненти сексуальності є найбільш вагомими предикторами загального благополуччя людини.

Сучасна методологія вивчення сексуальності як чинника благополуччя дедалі частіше звертається до методів, що дозволяють фіксувати динаміку внутрішнього досвіду особистості в часі. Особливе місце серед них посідають метод щоденників та метод вибірки досвіду. Метод щоденників полягає у систематичній фіксації думок, почуттів та поведінки респондентів раз на день (ввечері). А метод вибірки досвіду передбачає багаторазове опитування респондентів у реальному часі в їхньому природному середовищі. Це може бути як спланований час, так і випадковий, учасник має надати звіт якнайшвидше після його запиту. Метод дозволяє відстежувати динаміку станів, взаємозв'язок між певними подіями та переживаннями і уникнути викривлень пам'яті. Завдяки цьому він має перевагу над методами опитування, наприклад, раз на місяць чи раз на тиждень (Hektner et al., 2007).

Яскравим прикладом ефективності такого підходу є дослідження А. Мельтцер та колег, які за допомогою 14-денного щоденникового методу виявили феномен «сексуального післясвітіння». Вони встановили, що підвищений рівень задоволеності стосунками зберігається протягом 48

годин після інтимної близькості, що було б неможливо зафіксувати за допомогою звичайного ретроспективного тестування (Meltzer et al., 2017).

Поряд із кількісними вимірами, важливу роль відіграють якісні та мікс-методи. Використання глибинних інтерв'ю дозволяє досліднику вийти за межі статистичних кореляцій і розкрити суб'єктивні сенси, які людина надає своїй сексуальності. Поєднання кількісного аналізу для виявлення загальних тенденцій, та якісного інтерв'ю для розуміння контексту, забезпечує найбільш повне розуміння складних психологічних феноменів

Для вивчення глибинних, часто неусвідомлюваних аспектів сексуальної сфери застосовуються проєктивні методики. Ці методики дозволяють обійти свідомий опір і соціальну бажаність відповідей, розкриваючи структуру внутрішніх конфліктів, фантазій та джерела істинного задоволення або тривоги. Незважаючи на дискусії щодо їх стандартизації, проєктивні методи залишаються незамінним інструментом для дослідження символічного значення тілесності та інтимності (Lilienfeld et al., 2000).

Дослідження сексуальної сфери як чинника благополуччя супроводжується низкою специфічних методологічних викликів, серед яких ключовими є забезпечення надійності даних та дотримання суворих етичних стандартів. Вивчення чутливих тем потребує особливого підходу до вибору формату збору інформації. У сучасній психології перевага надається анонімним онлайн-опитуванням, оскільки такий формат мінімізує психологічний дискомфорт респондента та забезпечує вищий рівень саморозкриття порівняно з очними інтерв'ю. Використання дистанційних форм дозволяє охопити ширшу аудиторію та гарантує учаснику відчуття безпеки у приватному просторі.

Однією з головних методологічних перешкод є проблема соціальної бажаності. Оскільки сексуальність залишається сферою, що піддається

значному впливу соціокультурних норм і табування, респонденти можуть несвідомо намагатися підпадати під рамки соціальних норм, очікувань або показників успішності у своєму інтимному житті. Для отримання щирих відповідей науковці використовують стратегії нейтрального формулювання запитань, відсутність оціночних суджень в інструкціях та підкреслену анонімність, що дозволяє знизити потребу респондента у самопрезентації (Krumpal, 2013).

Етичні аспекти є фундаментом будь-якого психологічного дослідження сексуальності. Основними вимогами є отримання інформованої згоди, підтвердження повноліття учасників та гарантія права на відмову від участі на будь-якому етапі. У межах даної роботи суворе дотримання конфіденційності та анонімності є важливим, оскільки отримані дані використовуються виключно в узагальненому вигляді, що виключає можливість ідентифікації особи респондента.

Важливим обмеженням є специфіка вибірки, відома у науці як «ефект добровольця». Дослідження показують, що в опитуваннях на сексуальну тематику частіше погоджуються брати участь особи з вищим рівнем ліберальності, екстраверсії та меншим рівнем релігійності, що може призводити до певного викривлення результатів у бік більшої сексуальної розкритості (Wiederman, 1999). Крім того, значущою залишається проблема культурної адаптації запозиченого інструментарію. Як зазначалося раніше, використання іноземних методик без належної стандартизації та нормативних таблиць для української популяції обмежує можливість інтерпретації сирих балів як високих чи низьких показників, що робить використання локальних валідизованих інструментів, таких як опитувальник В. Гупаловської, пріоритетним.

2.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження

Задля реалізації мети та завдань дослідження було сформовано психодіагностичний комплекс із п'яти стандартизованих методик, спрямованих на вимірювання сексуального благополуччя, суб'єктивного благополуччя, особистісної тривожності, сприйнятого стресу та самооцінки. Вибір інструментарію здійснювався відповідно до таких критеріїв: відповідність методики меті та завданням дослідження, наявність підтверджених психометричних характеристик, доступність україномовної версії та адаптації на українській вибірці. Перед проведенням основного аналізу для кожної методики було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості на представлений вибірці за коефіцієнтами Альфа Кронбаха та Омеги Макдональда.

Основним інструментом для діагностики сексуального благополуччя обрано «Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя». Опитувальник розроблений та валідизований кандидатом психологічних наук, доцентом кафедри психології Львівського національного університету імені І.Франка В. А. Гупаловською (текст питань див. дод. Б.).

Методика спрямована на вимірювання суб'єктивного сексуального благополуччя як стану психічного та соціального благополуччя, пов'язаного з реалізацією сексуальності, і наразі є єдиним україномовним повноцінно стандартизованим інструментом у цій сфері. Опитувальник складається з 34 тверджень, які респондент оцінює за шкалою Лайкерта від 0 («завжди ні») до 4 («завжди так») (Гупаловська, 2021). Опитувальник також містить питання, що не входять до жодної субшкали і не враховуються при розрахунку інтегрального показника.

Структура методики включає 5 субшкал та інтегральний показник:

1. Сексуальна комунікація вимірює здатність партнерів відкрито обговорювати сексуальні потреби, рівень довіри та відсутність комунікативних бар'єрів.
2. Сексуальна потреба оцінює рівень потреби у сексі, лібідо та загальну значущість сексуальної сфери для людини.
3. Стосунки як цінність визначає важливість емоційної близькості, довіри та глибини стосунків, потребу в емоційній близькості.
4. Задоволеність сексуальним життям і стосунками відображає суб'єктивну оцінку якості власного сексуального життя та стосунків.
5. Кількісна потреба – специфічна шкала. Вона вказує на потребу у частій зміні партнерів або одночасній наявності більш, ніж одного. Згідно з авторською концепцією, високі бали за цією шкалою негативно корелюють із сексуальним благополуччям, тому ця шкала інтерпретується окремо і не включається до загального сумарного показника.
6. Інтегральний показник – сумарний бал шкал 1, 2, 3, 4, що відображає загальний рівень сексуального благополуччя.

Перевірка психометричних характеристик методики на вибірці цього дослідження виявила диференційовані показники внутрішньої узгодженості субшкал. Інтегральний показник продемонстрував прийнятний рівень надійності ($\alpha = 0,714$). Субшкали «Сексуальна потреба» ($\alpha = 0,771$) та «Задоволеність сексуальним життям і стосунками» ($\alpha = 0,747$) показали задовільні результати. Субшкала «Сексуальна комунікація» виявила дещо нижчий, але прийнятний рівень узгодженості ($\alpha = 0,611$, $\omega = 0,661$). Субшкала «Кількісна потреба» не підлягала психометричній перевірці через відсутність варіативності відповідей, що зумовлено специфікою вибірки. Всі учасники перебувають у моногамних партнерських стосунках і не виявляють бажання до полігамності. Окрім

того, ця субшкала також не входить до інтегрального показника і інтерпретується окремо. Субшкала «Стосунки як цінність» продемонструвала незадовільні психометричні характеристики ($\alpha = 0,026$; $\omega = 0,251$), що вказує на внутрішню суперечливість питань на даній вибірці. Для двох питань (№4 і №24) зафіксовано від'ємну кореляцію із загальним показником субшкали, що може свідчити про неоднозначне розуміння формулювань респондентами. З урахуванням цього субшкала «Стосунки як цінність» включена до описової статистики, однак виключена з кореляційного та регресійного аналізів.

Для діагностики загального рівня благополуччя особистості нами було використано методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Оригінальна версія розроблена британськими вченими, адаптація та стандартизація на українській вибірці здійснена Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (Pontin et al., 2013; Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022)

Методика спрямована на комплексне вимірювання суб'єктивного благополуччя з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я і якості соціальних стосунків. Опитувальник складається з 24 пунктів, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 1 «зовсім ні» до 5 «надзвичайно сильно».

Структура методики включає три субшкали:

1. Психологічне благополуччя оцінює здатність особистості контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних переконаннях, можливості для особистісного зростання та розвитку, а також загальне задоволення собою.
2. Фізичне здоров'я та благополуччя вимірює задоволеність фізичним станом, якістю сну, здатність виконувати повсякденну активність,

можливість займатися спортом і відпочивати, а також задоволеність фінансовим станом.

3. Шкала про стосунки визначає комфортність у спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх та особистих стосунків, задоволеність сексуальним життям та здатність звертатися по допомогу.

Перевірка психометричних характеристик методики на вибірці цього дослідження засвідчила високі показники внутрішньої узгодженості. Загальний показник продемонстрував відмінний рівень надійності ($\alpha = 0,937$), що відповідає даним оригінальної української адаптації. Субшкала «Психологічне благополуччя» ($\alpha = 0,908$) та субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($\alpha = 0,891$) також показали відмінні результати. Субшкала «Стосунки» виявила дещо нижчий показник за Альфою Кронбаха ($\alpha = 0,635$), що пояснюється змістовою неоднорідністю субшкали, вона охоплює якісно різні аспекти: дружні стосунки, особисті стосунки, задоволеність сексуальним життям і здатність звертатися по допомогу. Коефіцієнт Омега Макдональда для цієї субшкали склав $\omega = 0,701$, що є прийнятним показником і підтверджує доцільність її використання в аналізі. Аналогічна внутрішня неоднорідність субшкали «Стосунки» зафіксована і в оригінальному дослідженні Pontin et al. (2013), що свідчить про конструктну особливість цієї частини методики, а не про проблему конкретної вибірки.

Для діагностики рівня тривожності використано шкалу особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера представлену в збірнику діагностичних шкал О. С. Чабана та співавторів (Чабан та ін., 2019). Методика розмежовує ситуативну тривожність як тимчасовий емоційний стан у відповідь на конкретну загрозу та особистісну тривожність як стійку індивідуальну рису, що визначає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій

як небезпечні. У цьому дослідженні використовувалася виключно субшкала особистісної тривожності, оскільки саме вона відображає відносно стабільну характеристику особистості, релевантну для вивчення її зв'язку з психологічним благополуччям та сексуальною сферою. Субшкала складається з 20 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою. Перевірка внутрішньої узгодженості на вибірці цього дослідження засвідчила відмінний рівень надійності ($\alpha = 0,932$)

Для вимірювання глобальної самооцінки використано шкалу самооцінки М. Розенберга в україномовній адаптації Вельдбрехт, Зінченко та Тавровецької (Вельдбрехт та ін., 2025). Методика вимірює загальне ставлення людини до себе, напрям ставлення (позитивний або негативний), інтенсивність та стабільність і є одним із найбільш широко застосовуваних інструментів діагностики самооцінки у світовій психологічній практиці (Rosenberg, 1965). Шкала складається з 10 тверджень і оцінюється за 4-бальною шкалою Лайкерта. Українська адаптація підтвердила високу надійність та валідність інструменту. Перевірка на вибірці цього дослідження також засвідчила високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,897$).

Для вимірювання рівня сприйнятого стресу використано «Шкалу сприйнятого стресу» (PSS-10) в україномовній адаптації Вельдбрехт та Тавровецької, здійсненій та апробованій в умовах війни (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022). Методика вимірює суб'єктивну оцінку людиною того, наскільки її ресурси відповідають зовнішнім вимогам. Тобто не об'єктивну кількість стресорів, а суб'єктивне відчуття перевантаженості та втрати контролю над ситуацією. Шкала складається з 10 тверджень, чотири з яких є зворотними, і оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта. Апробація на українській вибірці в умовах воєнного стану підтвердила задовільні

психометричні характеристики інструменту. Перевірка на вибірці цього дослідження виявила високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,867$).

Результати перевірки внутрішньої узгодженості психодіагностичного інструментарію на вибірці дослідження представлені у таблиці 2.1. Більшість методик та їхніх субшкал продемонстрували задовільні та високі показники надійності. Коефіцієнт Омега Макдональда розраховувався додатково для субшкал із неоднорідною структурою питань, оскільки в таких випадках він є точнішим показником внутрішньої узгодженості порівняно з Альфою Кронбаха. Субшкала «Стосунки як цінність» опитувальника Гупаловської та субшкала «Стосунки» шкали БіБіСі виявили нижчі показники надійності, що узгоджується зі змістовою неоднорідністю їхніх питань. Субшкала «Кількісна потреба» не підлягала психометричній перевірці через відсутність варіативності відповідей на вибірці моногамних партнерів.

Табл. 2.1

Результат перевірки внутрішньої узгодженості на представлений вибірці за коефіцієнтами Альфа Кронбаха та Омеги Макдональда

Методика / субшкала	Кількість питань	α Кронбаха	ω Макдональда
Шкала особистісної тривожності Спілбергера	20	0,932	
Шкала самооцінки Розенберга	10	0,897	
Шкала сприйнятого стресу	10	0,867	
БіБіСі (загальний показник)	24	0,937	
БіБіСі (психологічне благополуччя)	12	0,908	
БіБіСі (фізичне здоров'я та благополуччя)	7	0,891	
БіБіСі (стосунки)	5	0,635	0,701

Методика / субшкала	Кількість питань	α Кронбаха	ω Макдональда
ССБ (інтегральний показник)	28	0,714	
ССБ (сексуальна комунікація)	8	0,611	0,661
ССБ (сексуальна потреба)	5	0,771	
ССБ (задоволеність сексуальним життям і стосунками)	7	0,747	
ССБ (стосунки як цінність)	8	0,026	0,251
ССБ (кількісна потреба)	5	Розрахунок неможливий	Розрахунок неможливий

Математико-статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програмного пакету Jamovi. Для вирішення завдань дослідження використано комплекс методів. Описова статистика застосовувалася для характеристики розподілу показників за всіма методиками, розраховувалися середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення, а також перевірка форми розподілу даних для оцінки нормальності розподілу. Перевірка нормальності розподілу здійснювалася за критерієм Шапіро-Вілка, що визначило вибір між параметричними та непараметричними методами подальшого аналізу. Кореляційний аналіз використовувався для встановлення характеру та сили взаємозв'язків між показниками сексуального благополуччя, суб'єктивного благополуччя, тривожності, стресу та самооцінки. Регресійний аналіз застосовувався для визначення предикторів психологічного благополуччя. Вибір між параметричними та непараметричними методами здійснювався на основі результатів перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка.

2.3 Організація дослідження, характеристика вибірки та етичні аспекти

Емпіричне дослідження проводилося дистанційно у формі онлайн-опитування. Респондентам пропонувалася уніфікована форма, що містила вступну інструкцію з описом мети дослідження, блок інформованої згоди, власну анкету для збору соціально-демографічних даних та блок психодіагностичних методик. Участь була добровільною, анонімною та безоплатною. Усі учасники підтвердили повноліття і надали згоду на використання отриманих даних в узагальненому вигляді виключно з науковою метою. Конфіденційність персональних даних була гарантована умовами проведення дослідження.

Критерієм включення до вибірки була наявність партнерських стосунків на момент дослідження, оскільки ключові субшкали психодіагностичного інструментарію вимірюють реляційні аспекти сексуальності та благополуччя. Вибірка формувалася методом доступних випадків із дотриманням принципів добровільності та анонімності.

У дослідженні взяли участь 70 респондентів – 35 жінок (50,0%) та 35 чоловіків (50,0%), що забезпечує повну гендерну збалансованість вибірки. Віковий діапазон становить від 21 до 45 років. Переважну більшість складають особи віком 26-35 років (60,0%), що відповідає періоду ранньої дорослості, життєвому етапу, коли питання побудови стосунків та сексуальної реалізації є особливо актуальними. Всі учасники ідентифікували свою сексуальну орієнтацію як гетеросексуальну, що робить вибірку однорідною за цим критерієм.

За статусом стосунків 62 учасники (88,6%) перебувають у шлюбі або проживають спільно з партнером, 8 осіб (11,4%) у стосунках без спільного проживання. Більшість респондентів (55,7%) перебувають у стосунках тривалістю від 1 до 5 років. За зайнятістю переважають особи, які

працюють (60,0%), решта поєднують роботу з навчанням (40,0%). Переважна більшість учасників не має дітей (77,1%). Детальний розподіл респондентів за соціально-демографічними характеристиками представлено в таблиці 2.2.

Табл. 2.2

Соціально-демографічні характеристики вибірки (n = 70)

Характеристика	Категорія	n	%
Стать	Жіноча	35	50,0
	Чоловіча	35	50,0
Вік	21-25 років	14	20,0
	26-35 років	42	60,0
	36-45 років	14	20,0
Статус стосунків	У шлюбі або проживають з партнером	62	88,6
	У стосунках (без проживання)	8	11,4
Тривалість стосунків	Менше року	5	7,1
	1-5 років	39	55,7
	6-10 років	18	25,7
	16 і більше років	8	11,4
Зайнятість	Працюють	42	60,0
	Працюють і навчаються	28	40,0
Діти	Мають дітей	16	22,9
	Не мають дітей	54	77,1
Початок статевого життя	15 років або менше	5	7,1
	16-19 років	61	87,1
	20-25 років	4	5,7
Частота сексуальних контактів	Щодня	6	8,6
	Кілька разів на тиждень	41	58,6
	Кілька разів на місяць	21	30,0
	Рідше	2	2,9
Частота оргазму	Завжди	26	37,1
	Більше половини випадків	36	51,4

Характеристика	Категорія	n	%
	Менше половини випадків	8	11,4

Таким чином, досліджувана вибірка є відносно однорідною за ключовими соціально-демографічними характеристиками: рівна гендерна представленість, переважання осіб віку ранньої дорослості, більшість у стабільних довготривалих стосунках зі спільним проживанням, без дітей і з активним сексуальним життям. Ця однорідність є перевагою з точки зору контролю зовнішніх змінних, водночас вона обмежує можливості узагальнення результатів на ширші популяційні групи.

Висновки до Розділу II

Проведений методологічний аналіз дозволяє сформулювати наступні висновки.

Методологія дослідження сексуальності пройшла шлях від медичної моделі, зосередженої на патологіях та дисфункціях, до моделі благополуччя, що розглядає сексуальність як позитивний ресурс особистості. Сучасні дослідження спираються на стандартизовані психодіагностичні методики, що дозволяють перейти від суб'єктивних описів до вимірюваних показників, придатних для математико-статистичної обробки. Ключовими методологічними викликами залишаються проблема соціальної бажаності відповідей та необхідність культурної адаптації інструментарію.

Психодіагностичний комплекс дослідження складається з п'яти методик: опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя Гупаловської, модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі, шкали особистісної тривожності Спілбергера, шкали самооцінки Розенберга та шкали сприйнятого стресу. Перевірка психометричних характеристик на вибірці дослідження засвідчила задовільні та високі

показники внутрішньої узгодженості для більшості методик і субшкал. Виняток становить субшкала «Стосунки як цінність» опитувальника Гупаловської, яка продемонструвала незадовільні психометричні характеристики і виключена з кореляційного та регресійного аналізів.

Дослідження проводилося дистанційно у форматі анонімного онлайн-опитування з дотриманням усіх етичних вимог: добровільності участі, інформованої згоди та конфіденційності даних. До вибірки увійшли 70 осіб, які перебувають у партнерських стосунках, 35 жінок і 35 чоловіків віком від 21 до 45 років. Переважну більшість складають особи віку ранньої дорослості у стабільних довготривалих стосунках зі спільним проживанням. Вибірка є гендерно збалансованою та однорідною за ключовими соціально-демографічними характеристиками, що забезпечує коректність порівняльного аналізу.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Аналіз показників описової статистики за методиками

Аналіз рівнів вираженості показників є першим етапом емпіричного дослідження, що передусє вивченню взаємозв'язків між змінними. На цьому етапі для кожної методики розраховано показники описової статистики: середнє арифметичне, медіану, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення, а також коефіцієнти асиметрії та ексцесу. Для кожного показника проведено перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілکا, оскільки від її результатів залежить вибір методів подальшого статистичного аналізу: для показників із нормальним розподілом ($p > 0,05$) у наступних підрозділах застосовуватиметься параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона та лінійна регресія, тоді як для показників зі значущим відхиленням від нормальності ($p < 0,05$) застосовуватиметься непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена. Інтерпретація рівнів вираженості здійснюється відповідно до нормативних таблиць стандартизації кожної методики.

Аналіз показників опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя здійснено на повній вибірці без жодних пропущених значень. Узагальнені результати описової статистики представлено у таблиці 3.1.

Табл. 3.1

Показники за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя

Шкала	M	Mdn	SD	Min	Max	As	Ku	W	p
Інтегральний показник	84,20	85,00	8.43	68	101	0,256	-0,627	0,971	0,098

Шкала	M	Mdn	SD	Min	Max	As	Ku	W	p
Сексуальна комунікація	25,60	25,00	3,32	19	32	0,222	-0,655	0,963	0,038
Сексуальна потреба	13,50	13,50	3,53	6	20	-0,191	-0,759	0,971	0,098
Задоволення сексуальним життям	22,90	23,00	2,98	12	28	-0,758	2,11	0,924	<0,001
Кількісна потреба	1,46	1,00	1,59	0	6	1,23	0,933	0,826	<0,001
Стосунки як цінність	22,20	22,00	2,43	16	27	-0,059	-0,527	0,967	0,063

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілکا засвідчила, що субшкали «Сексуальна потреба» ($W = 0,971$, $p = 0,098$) та інтегральний показник ($W = 0,971$, $p = 0,098$) відповідають нормальному розподілу. Субшкала «Сексуальна комунікація» продемонструвала граничне відхилення ($W = 0,963$, $p = 0,038$). З огляду на помірну асиметрію ($As = 0,222$) та достатній обсяг вибірки це відхилення не є критичним, і для неї також застосовуватиметься коефіцієнт Пірсона. Субшкала «Кількісна потреба» ($W = 0,826$, $p < 0,001$) виявила статистично значуще відхилення від нормальності, однак, ця субшкала виключена з кореляційного та регресійного аналізу через неможливість підтвердження її психометричних характеристик на вибірці моногамних партнерів. Субшкала «Стосунки як цінність» ($W = 0,967$, $p = 0,063$) також виключена з кореляційного та регресійного аналізів через незадовільні показники внутрішньої узгодженості. Виключення цих субшкал з подальшого аналізу детально обґрунтовано у підрозділі 2.2. Субшкала «Задоволеність сексуальним життям та стосунками» ($W = 0,924$, $p < 0,001$) також виявила значуще відхилення від нормальності.

Субшкала «Сексуальна комунікація» зафіксувала середнє значення $M = 25,60$ ($SD = 3,32$), що відповідно до нормативних даних стандартизації методики відповідає високому рівню (≥ 22 балів) (Гупаловська, 2021). Це свідчить про те, що респонденти загалом здатні відкрито обговорювати сексуальні потреби з партнером і не відчують суттєвих комунікативних бар'єрів у сексуальній сфері. Близькість середнього та медіани (25,60 і 25,00) підтверджує однорідність групи за цим показником. За субшкалою «Сексуальна потреба» отримано $M = 13,50$ ($SD = 3,53$), що відповідає середньому рівню (9-14 балів) (Гупаловська, 2021). Субшкала «Кількісна потреба» продемонструвала виражену правосторонню асиметрію ($As = 1,23$) із медіаною 1,00 та середнім значенням $M = 1,46$, що відповідає низькому рівню (0-1 бал) (Гупаловська, 2021). Цей результат є закономірним і теоретично очікуваним, оскільки вибірка формувалася з осіб, які перебувають у партнерських стосунках. Згідно з авторською концепцією, ця субшкала інтерпретується окремо і не включається до розрахунку інтегрального показника (Гупаловська, 2021).

Субшкала «Стосунки як цінність» зафіксувала $M = 22,20$ ($SD = 2,43$), що відповідає середньому рівню (17-23 балів), при цьому впритул до верхньої межі, за якою починається високий рівень (≥ 24 балів) (Гупаловська, 2021). Найменше стандартне відхилення серед усіх субшкал свідчить про виражену однорідність вибірки: респонденти стабільно і послідовно демонструють середню, близьку до високої суб'єктивну цінність емоційної близькості та глибини партнерських стосунків.

За субшкалою «Задоволеність сексуальним життям та стосунками» отримано $M = 22,90$ ($SD = 2,98$), що відповідає середньому рівню (20-23 балів) (Гупаловська, 2021). Негативна асиметрія ($As = -0,758$) свідчить про те, що розподіл скошений у бік вищих значень, однак значне стандартне

відхилення вказує на суттєву індивідуальну варіативність у вибірці, що підтверджується детальним розподілом за рівнями, представленим далі.

Інтегральний показник сексуального благополуччя становить $M = 84,20$ ($SD = 8,43$), що відповідає середньому рівню (62-84 балів), тоді як медіана 85,00 балів вже потрапляє до діапазону високого рівня (≥ 85 балів) (Гупаловська, 2021). Це означає, що приблизно половина вибірки демонструє високий рівень загального сексуального благополуччя, тоді як інша половина – середній, при цьому жоден з учасників не набрав балів у низькому діапазоні (мінімальне значення у вибірці – 68 балів, що відповідає середньому рівню). Таким чином, досліджувана група загалом характеризується від середнього до високого рівня суб'єктивного сексуального благополуччя, що є очікуваним результатом для вибірки осіб, які перебувають у стабільних партнерських стосунках.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями вираженості показників опитувальника сексуального благополуччя (див. рис. 3.1) дозволяє уточнити та поглибити картину, окреслену середніми значеннями.

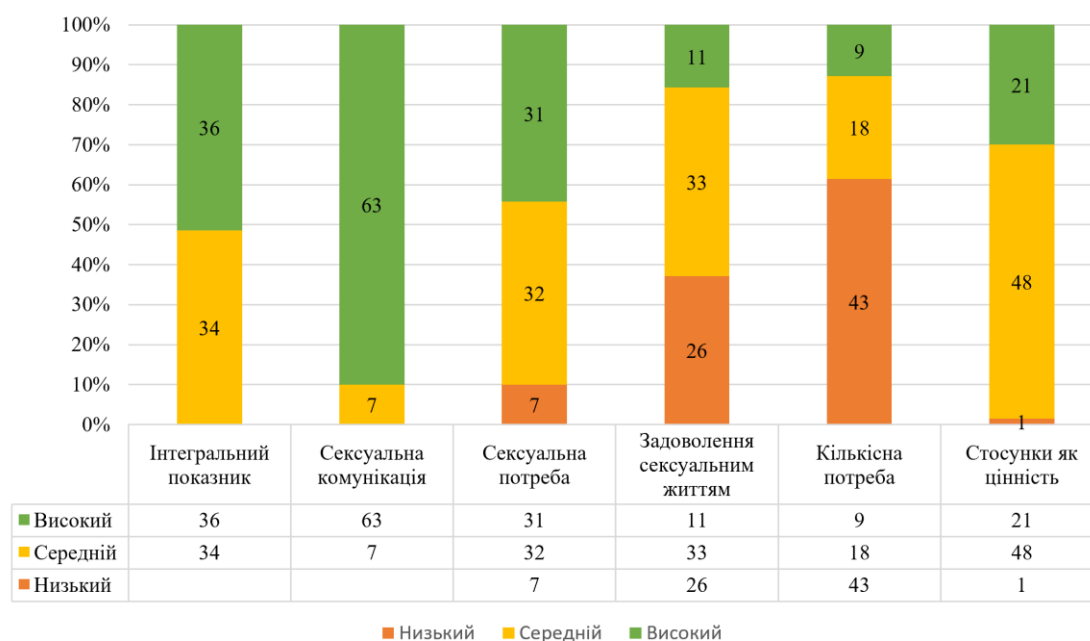


Рис. 3.1 Розподіл респондентів за рівнями вираженості показників

За інтегральним показником вибірка поділилася майже порівну: 51,4% респондентів (36 осіб) демонструють високий рівень загального сексуального благополуччя, тоді як 48,6% (34 особи) – середній, при цьому жоден учасник не потрапив до низького рівня. Найвиразніший результат зафіксовано за субшкалою «Сексуальна комунікація»: 90,0% респондентів (63 особи) мають високий рівень, і лише 10,0% (7 осіб) середній, що свідчить про стійку здатність переважної більшості респондентів до відкритого обговорення сексуальних потреб з партнером. За субшкалою «Сексуальна потреба» розподіл є більш рівномірним: 44,3% мають високий рівень, 45,7% – середній, і лише 10,0% низький, що відображає помірну вираженість сексуальної потреби у вибірці.

Найбільш неоднорідним виявився розподіл за субшкалою «Задоволеність сексуальним життям та стосунками»: попри середнє значення, що наближається до верхньої межі середнього рівня, майже третина респондентів (37,1%, 26 осіб) демонструє низький рівень задоволеності, тоді як лише 15,7% (11 осіб) – високий. Це свідчить про те, що середнє арифметичне у цьому випадку не відображає реальної неоднорідності групи, і значна частина вибірки суб'єктивно оцінює власне сексуальне життя як незадовільне. За субшкалою «Стосунки як цінність» переважає середній рівень (68,6%, 48 осіб), 30,0% (21 особа) демонструють високий рівень, і лише одна особа (1,4%) – низький, що підтверджує стабільно високу суб'єктивну цінність емоційної близькості у досліджуваній групі. Розподіл за субшкалою «Кількісна потреба» є очікуваним для вибірки осіб у партнерських стосунках: 61,4% (43 особи) мають низький рівень, що відповідає відсутності прагнення до зміни або одночасної наявності кількох партнерів.

Показово, що відносно високі середні значення за субшкалами сексуальної комунікації та стосунків як цінності поєднуються з помітною

часткою респондентів із низьким рівнем задоволеності сексуальним життям, що може свідчити про складний і неоднозначний характер взаємозв'язку між окремими компонентами сексуального благополуччя.

Результати описової статистики за методикою БіБіСі представлено у таблиці 3.2.

Табл. 3.2

**Описова статистика показників шкали суб'єктивного благополуччя
БіБіСі**

Показник	M	Mdn	SD	Min	Max	As	Ku	W	p
Психологічне благополуччя	41,00	41,50	6,84	24	59	-0,209	0,652	0,969	0,080
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,10	21,00	4,78	9	31	-0,277	-0,148	0,980	0,324
Стосунки	19,10	19,00	2,27	14	24	-0,112	0,310	0,950	0,007
Загальний показник	81,20	83,00	12,50	48	114	-0,070	0,672	0,971	0,104

Перевірка нормальності розподілу для шкал опитувальника «Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» за критерієм Шапіро-Вілка засвідчила, що субшкали «Психологічне благополуччя» ($W = 0,969$, $p = 0,080$), «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($W = 0,980$, $p = 0,324$) та загальний показник ($W = 0,971$, $p = 0,104$) відповідають нормальному розподілу. Для них застосовуватиметься коефіцієнт кореляції Пірсона. Субшкала «Стосунки» виявила статистично значуще відхилення від нормальності ($W = 0,950$, $p = 0,007$). Слід також зазначити, що субшкала «Стосунки» продемонструвала нижчі показники внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,635$, $\omega = 0,701$), що було детально пояснено у підрозділі 2.2, тому результати за нею інтерпретуються з відповідною обережністю.

За субшкалою «Психологічне благополуччя» отримано $M = 41,00$ ($SD = 6,84$), що відповідає нижній межі середнього рівня (40-47 балів) (Pontin et

al., 2013; Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Близькість середнього та медіани (41,00 і 41,50) свідчить про симетричний розподіл без виражених викидів. Водночас розподіл за рівнями розкриває неоднорідність вибірки: 37,1% респондентів демонструють низький рівень психологічного благополуччя, 47,1% середній, і лише 15,7 – високий. Така картина пояснюється особливістю нормативів методики: діапазон середнього рівня є відносно вузьким (лише 8 балів), тому навіть помірний розкид індивідуальних показників призводить до значної частки низького рівня у вибірці.

За субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» зафіксовано $M = 21,10$ ($SD = 4,78$), що відповідає середньому рівню (21-25 балів), однак також на його нижній межі (Pontin et al., 2013; Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Це найбільш варіативна субшкала у вибірці: стандартне відхилення 4,78 при діапазоні від 9 до 31 бала свідчить про значні індивідуальні відмінності у задоволеності фізичним станом, якістю сну та повсякденною активністю. Розподіл за рівнями підтверджує цю неоднорідність: 41,4% мають низький рівень, 37,1% середній, і 21,4% високий. Такий розподіл може відображати вплив зовнішніх стресових чинників, зокрема умов воєнного стану, на фізичну складову благополуччя респондентів.

Субшкала «Стосунки» зафіксувала $M = 19,10$ ($SD = 2,27$) при теоретичному діапазоні середнього рівня 17-20 балів, що відповідає середньому рівню (Pontin et al., 2013; Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Ця субшкала характеризується найменшим стандартним відхиленням серед усіх показників методики, що свідчить про відносну однорідність вибірки щодо якості соціальних стосунків. Розподіл за рівнями підтверджує цю однорідність: переважна більшість респондентів, а

саме 70,0% демонструє середній рівень, 18,6% – високий, і лише 11,4% – низький.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя становить $M = 81,20$ ($SD = 12,50$), що відповідає середньому рівню (77-91 балів) (Pontin et al., 2013; Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Різниця між середнім та медіаною (81,20 і 83,00) є незначною, що свідчить про симетричний розподіл. Розподіл за рівнями демонструє рівномірне представлення низького та середнього рівнів – по 38,6%, тоді як високий рівень зафіксовано у 22,9% вибірки. Загалом вибірка характеризується переважно середнім рівнем суб'єктивного благополуччя з помітною часткою осіб із низькими показниками, що узгоджується з дослідженнями психологічного стану українців в умовах воєнного стану та є важливим контекстом для інтерпретації подальших результатів.

Розподіл респондентів за рівнями наведено у рисунку 3.2.

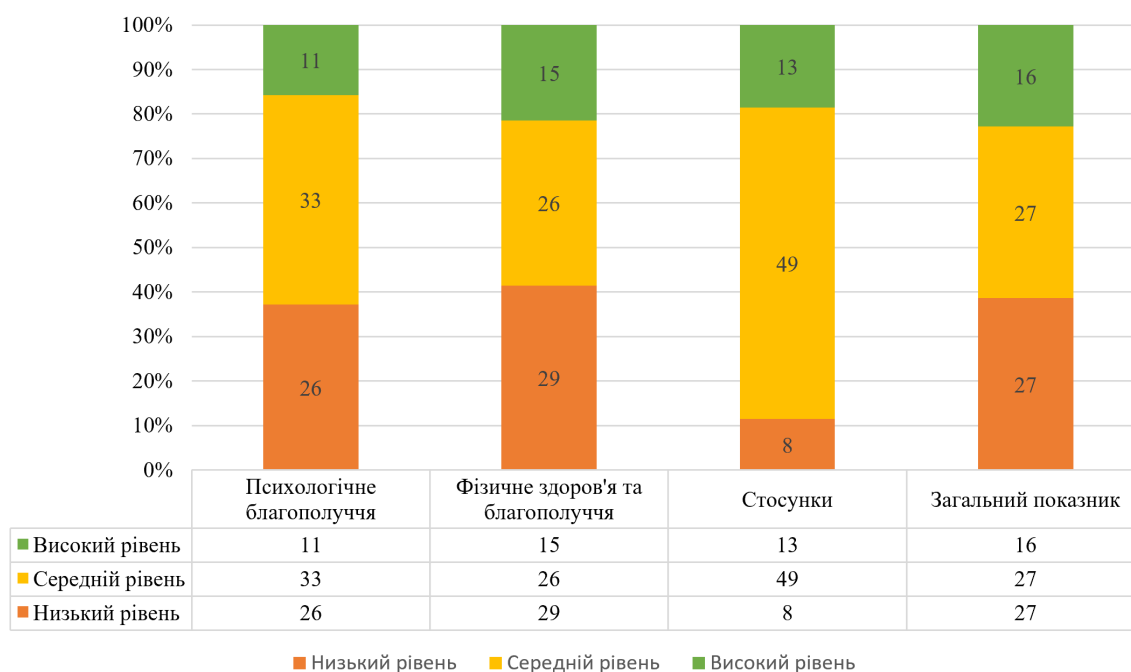


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя

Результати описової статистики за шкалою сприйнятого стресу представлено у Таблиці 3.3. Слід зазначити, що шкала PSS-10 в

оригінальній версії не передбачає нормативних меж для рівневої інтерпретації індивідуальних балів, оскільки методика призначена передусім для порівняння показників між групами (Cohen et al., 1983). Відтак отримані значення інтерпретуються у контексті теоретичного діапазону шкали (0-40 балів). Середній показник вибірки відповідає помірному рівню суб'єктивно сприйнятого стресу, що є очікуваним результатом для української вибірки в умовах воєнного стану.

Табл. 3.3

Описова статистика показників шкали сприйнятого стресу PSS-10

Показник	M	Mdn	SD	Min	Max	As	Ku	W	p
Сприйнятий стрес	17,40	17,50	5,69	6	36	0,574	2,12	0,937	0,002

Перевірка нормальності розподілу виявила статистично значуще відхилення від нормальності ($W = 0,937$, $p = 0,002$). Середнє значення сприйнятого стресу становить $M = 17,40$ ($SD = 5,69$) при близькій медіані 17,50, що свідчить про симетричний розподіл без виражених викидів.

Результати описової статистики за шкалою самооцінки Розенберга наведено у таблиці 3.4.

Табл. 3.4

Описова статистика показників шкали самооцінки Розенберга

Показник	M	Mdn	SD	Min	Max	As	Ku	W	P
Самооцінка	30,80	32,00	4,81	19	40	-0,415	0,259	0,955	0,013

Перевірка нормальності розподілу виявила статистично значуще відхилення від нормальності ($W = 0,955$, $p = 0,013$). Середнє значення самооцінки становить $M = 30,80$ ($SD = 4,81$), що відповідно до нормативів україномовної адаптації шкали відповідає середньому рівню (Вельдбрехт та ін., 2025). Негативна асиметрія ($As = -0,415$) у поєднанні з різницею між середнім та медіаною (30,80 і 32,00) свідчить про те, що розподіл дещо зміщений у бік вищих значень.

Розподіл за рівнями (див. рис. 3.3) демонструє, що переважна більшість респондентів має середній (44,3%) та високий (37,1%) рівень самооцінки, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 18,6% вибірки. Така картина свідчить про, загалом позитивне ставлення респондентів до себе, що є типовим для вибірки осіб у стабільних партнерських стосунках.

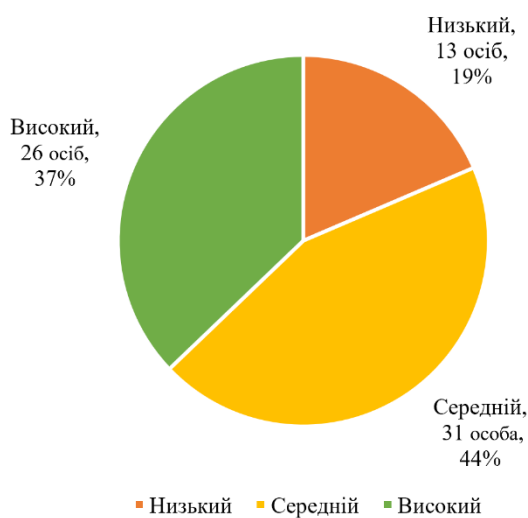


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки

Результати описової статистики за шкалою особистісної тривожності представлено у таблиці 3.5, розподіл респондентів за рівнями у рисунку 3.4.

Табл. 3.5

Описова статистика показників шкали особистісної тривожності

Показник	M	Mdn	SD	Min	Max	As	Ku	W	p
Особистісна тривожність	41,00	38,50	9,91	26	67	0,633	0,183	0,947	0,005

Перевірка нормальності розподілу виявила статистично значуще відхилення від нормальності ($W = 0,947$, $p = 0,005$). Середнє значення особистісної тривожності становить $M = 41,00$ ($SD = 9,91$), що відповідно до нормативів методики відповідає помірному рівню тривожності (31-45 балів) (Чабан та ін., 2019). Показово, що різниця між середнім та медіаною (41,00 і 38,50) у поєднанні з позитивною асиметрією ($As = 0,633$) свідчать

про наявність частини респондентів із суттєво вищими показниками тривожності, які зміщують середнє вгору відносно медіани. Розподіл за рівнями підтверджує цю картину: більшість респондентів демонструє помірний рівень тривожності, однак третина вибірки має високий рівень особистісної тривожності, що є важливим показником і може свідчити про вплив хронічного стресу воєнного часу на тривожний фон респондентів. Лише 17,1% (12 осіб) демонструють низький рівень тривожності.

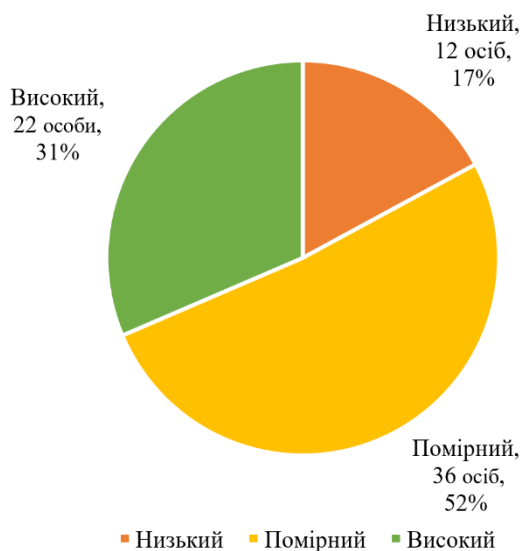


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності

Таким чином, аналіз описової статистики та розподілу респондентів за рівнями вираженості показників (див. дод. В) дозволяє окреслити загальний психологічний профіль вибірки. Респонденти загалом характеризуються від середнього до високого рівня сексуального благополуччя з особливо вираженою здатністю до сексуальної комунікації, тоді як задоволеність сексуальним життям демонструє найбільшу неоднорідність у групі. Показники суб'єктивного благополуччя переважно перебувають на середньому рівні з помітною часткою осіб із низькими значеннями, що узгоджується із загальним психологічним контекстом воєнного часу. Більшість респондентів демонструє помірний рівень особистісної тривожності та сприйнятого стресу, тоді як самооцінка є

переважно середньою і високою. Перевірка нормальності розподілу визначила методи подальшого аналізу: для показників із нормальним розподілом застосовуватиметься коефіцієнт кореляції Пірсона, для показників зі значущим відхиленням від нормальності коефіцієнт Спірмена. Субшкали «Кількісна потреба» та «Стосунки як цінність» виключені з подальшого аналізу з методологічних підстав.

3.2 Аналіз взаємозв'язку сексуальності та психологічного благополуччя

З метою перевірки гіпотези про взаємозв'язок сексуального благополуччя з показниками психологічного стану особистості було проведено кореляційний аналіз.

Відповідно до результатів перевірки нормальності розподілу, здійсненої у підрозділі 3.1, для змінних із нормальним розподілом обох показників застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), для пар, де хоча б один показник відхилявся від нормального розподілу – коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ).

Аналіз охоплював чотири показники опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя, які відповідно до методологічних рішень, обґрунтованих у підрозділі 2.2, включені до подальшого аналізу: субшкали сексуальної комунікації, сексуальної потреби, задоволеності сексуальним життям та стосунками, а також інтегральний показник. Зазначені показники зіставлялися з субшкалами і загальним показником суб'єктивного благополуччя (БіБіСі), рівнем сприйнятого стресу (PSS-10), самооцінкою (RSES) та особистісною тривожністю (STAI).

Повна кореляційна матриця представлена у Додатку Г, узагальнені результати значущих взаємозв'язків – у Таблиці 3.6.

Табл. 3.6

**Значущі кореляції показників сексуального благополуччя з
показниками психологічного стану (N = 70)**

	ВВСПБ	ВВCF Б	ВВCCT	ВВC	PSS-10	RSES	STAI
Сексуальна комунікація	$r = 0,451^{**}$ *	$r = 0,333^*$ *	$\rho = 0,574^{**}$ *	$r = 0,488^{**}$ *	$\rho = -0,379^{**}$	$\rho = 0,470^{**}$ *	нз
Сексуальна потреба	нз	нз	нз	нз	$\rho = -0,394^{**}$ *	нз	$\rho = -0,311^*$ *
Задоволеність СЖ та стосунками	нз	нз	$\rho = 0,381^{**}$	нз	нз	$\rho = 0,368^{**}$	нз
Інтегральний показник	нз	нз	$\rho = 0,460^{**}$ *	$r = 0,256^*$	$\rho = -0,437^{**}$ *	$\rho = 0,423^{**}$ *	$\rho = -0,330^*$ *

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Субшкала сексуальної комунікації виявила найбільшу кількість значущих взаємозв'язків серед усіх показників опитувальника сексуального благополуччя. Зафіксовано позитивні кореляції з усіма чотирма показниками суб'єктивного благополуччя: з психологічним благополуччям ($r = 0,451$, $p < 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($r = 0,333$, $p = 0,005$), якістю стосунків ($\rho = 0,574$, $p < 0,001$) та загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r = 0,488$, $p < 0,001$). Усі чотири зв'язки є статистично значущими: перший і четвертий помірної сили, третій – сильний. Таким чином, вища здатність до відкритого обговорення сексуальних потреб з партнером пов'язана з вищим рівнем психологічного, фізичного та загального суб'єктивного благополуччя, а найбільш

виражений зв'язок спостерігається саме у сфері якості стосунків, що є теоретично очікуваним результатом.

Окрім того, сексуальна комунікація виявила значущі негативні зв'язки зі сприйнятим стресом ($\rho = -0,379$, $p = 0,001$) та позитивний зв'язок із самооцінкою ($\rho = 0,470$, $p < 0,001$), обидва помірної сили. Це свідчить про те, що у осіб з вищим рівнем сексуальної комунікації зростає схильність сприймати повсякденні ситуації як менш стресові та проявляється більш позитивне ставлення до себе. Зв'язок між сексуальною комунікацією та особистісною тривожністю не досяг рівня статистичної значущості ($\rho = -0,227$, $p = 0,059$), що може свідчити про відносну незалежність комунікативного компонента сексуальності від стійких тривожних тенденцій особистості.

Субшкала сексуальної потреби продемонструвала інший патерн взаємозв'язків порівняно із сексуальною комунікацією. Значущі кореляції зафіксовано лише з двома показниками: сприйнятим стресом ($\rho = -0,394$, $p < 0,001$) та особистісною тривожністю ($\rho = -0,311$, $p = 0,008$). Обидва зв'язки є помірними і негативними. Це свідчить про те, що вищий рівень сексуальної потреби пов'язаний із нижчим суб'єктивним сприйняттям стресу та нижчим рівнем особистісної тривожності, або, в зворотному напрямку, що підвищений рівень стресу і тривожності має зв'язок зі зниженням сексуальної потреби. Встановити напрям причинно-наслідкового зв'язку на основі кореляційного аналізу неможливо, однак обидва варіанти інтерпретації узгоджуються з теоретичними положеннями про вплив хронічного стресу на сексуальну сферу, викладеними у Розділі I.

Натомість жодного значущого зв'язку між сексуальною потребою та показниками суб'єктивного благополуччя не виявлено ані з психологічним благополуччям ($r = 0,091$, $p = 0,454$), ані з фізичним здоров'ям та благополуччям ($r = 0,211$, $p = 0,080$), ані з якістю стосунків ($\rho = 0,132$, $p =$

0,275), ані із загальним показником благополуччя ($r = 0,170$, $p = 0,160$). Так само відсутній значущий зв'язок із самооцінкою ($\rho = 0,139$, $p = 0,252$). Таким чином, рівень сексуальної потреби як такий не пов'язаний із загальним відчуттям психологічного благополуччя респондентів, що може свідчити про те, що суб'єктивна задоволеність життям визначається не інтенсивністю сексуальної потреби, а іншими компонентами сексуальної та психологічної сфери.

Субшкала задоволеності сексуальним життям та стосунками виявила найбільш вибірковий патерн взаємозв'язків серед усіх досліджуваних показників суб'єктивного сексуального благополуччя. Значущі кореляції зафіксовано лише з двома змінними. Встановлено помірний позитивний зв'язок із якістю стосунків за методикою БіБіСі ($\rho = 0,381$, $p = 0,001$) та помірний позитивний зв'язок із самооцінкою ($\rho = 0,368$, $p = 0,002$). Перший зв'язок є теоретично очікуваним: суб'єктивна задоволеність сексуальним життям тісно переплітається із загальною якістю партнерських стосунків, і ці два конструкти взаємно підсилюють один одного. Зв'язок із самооцінкою свідчить про те, що позитивне ставлення до себе пов'язане з вищою суб'єктивною задоволеністю власним сексуальним життям, а нижчий рівень задоволеності сексуальним життям із нижчою самооцінкою, що також узгоджується з теоретичними положеннями про роль самооцінки у сексуальній сфері.

Водночас задоволеність сексуальним життям та стосунками не виявила значущих зв'язків із жодним із трьох інших показників суб'єктивного благополуччя, ані з психологічним благополуччям ($\rho = 0,089$, $p = 0,466$), ані з фізичним здоров'ям та благополуччям ($\rho = -0,132$, $p = 0,278$), ані із загальним показником благополуччя ($\rho = 0,018$, $p = 0,883$). Так само відсутні значущі зв'язки зі сприйнятим стресом ($\rho = -0,137$, $p = 0,258$) та особистісною тривожністю ($\rho = -0,109$, $p = 0,371$). Цей результат є

змістовно важливим: попри те, що задоволеність сексуальним життям інтуїтивно сприймається як складова загального щастя, емпіричні дані свідчать про її відносну автономність від ширших показників психологічного благополуччя та психоемоційного стану у досліджуваній вибірці. Ймовірно, задоволеність сексуальним життям є більш специфічним і контекстуально обумовленим конструктом, аніж загальне суб'єктивне благополуччя, і її зв'язок з психологічним станом радше опосередковується якістю стосунків та самооцінкою, ніж прямо визначається рівнем стресу чи тривожності.

Інтегральний показник сексуального благополуччя продемонстрував найбільш збалансований патерн взаємозв'язків серед усіх досліджуваних показників суб'єктивного сексуального благополуччя, що є закономірним з огляду на його узагальнюючий характер. Значущі кореляції встановлено з п'ятьма змінними з семи досліджуваних. Зафіксовано помірний позитивний зв'язок із якістю стосунків ($r = 0,460, p < 0,001$), помірні негативні зв'язки зі сприйнятим стресом ($r = -0,437, p < 0,001$) та особистісною тривожністю ($r = -0,330, p = 0,005$), а також помірні позитивні зв'язки із самооцінкою ($r = 0,423, p < 0,001$) та загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r = 0,256, p = 0,032$).

Таким чином, загальний рівень сексуального благополуччя виявляється значущо пов'язаним одразу з кількома ключовими вимірами психологічного функціонування особистості. Найбільш виражений зв'язок спостерігається у сфері міжособистісних стосунків: вищий інтегральний показник сексуального благополуччя супроводжується суттєво кращою якістю партнерських стосунків, що підтверджує міцний зв'язок між сексуальною та реляційною сферами. Не менш важливим є зв'язок із самооцінкою. Особи з вищим рівнем сексуального благополуччя демонструють більш позитивне і стабільне ставлення до себе, що може

свідчити як про роль самооцінки у формуванні сексуального благополуччя, так і про зворотний зв'язок, тобто сексуальне благополуччя як чинник підтримки позитивної Я-концепції. Щодо показників психоемоційного навантаження, вищий рівень загального сексуального благополуччя пов'язаний із нижчим суб'єктивним сприйняттям стресу та нижчим рівнем особистісної тривожності, що узгоджується з теоретичними положеннями про взаємозв'язок сексуальної та психоемоційної сфер, викладеними у Розділі I. Зрештою, зафіксовано позитивний зв'язок із загальним суб'єктивним благополуччям, що підтверджує основну гіпотезу дослідження про роль сексуальності як чинника психологічного благополуччя особистості.

Водночас, інтегральний показник не виявив значущих зв'язків із психологічним благополуччям ($r = 0,214$, $p = 0,075$) та фізичним здоров'ям і благополуччям ($r = 0,119$, $p = 0,328$) як окремими субшкалами БіБіСі. Це є важливим уточненням, адже загальний рівень сексуального благополуччя пов'язаний із суб'єктивним благополуччям як цілісним конструктом, однак цей зв'язок не відтворюється на рівні психологічного та фізичного компонентів. Зв'язок із загальним показником БіБіСі є слабшим порівняно із зв'язками зі стресом, тривожністю та самооцінкою, що може свідчити про те, що сексуальне благополуччя є більш специфічним предиктором окремих аспектів психологічного стану, аніж загального відчуття щастя та задоволеності життям.

Також уваги заслуговують взаємозв'язки між самими показниками психологічного стану, виявлені в межах кореляційного аналізу. Між сприйнятим стресом та особистісною тривожністю зафіксовано сильний позитивний зв'язок ($r = 0,798$, $p < 0,001$), що свідчить про їх тісну спільну природу: особи з вищим рівнем хронічного стресу закономірно демонструють вищий рівень особистісної тривожності, і навпаки.

Самооцінка виявила сильні негативні зв'язки як зі стресом ($\rho = -0,646$, $p < 0,001$), так і з тривожністю ($\rho = -0,546$, $p < 0,001$), що підтверджує роль позитивного ставлення до себе як захисного чинника щодо психоемоційного навантаження.

Показники суб'єктивного благополуччя за методикою БіБіСі також виявили значущі зв'язки з усіма трьома змінними психологічного стану. Загальний показник суб'єктивного благополуччя негативно корелює зі стресом ($\rho = -0,563$, $p < 0,001$) і тривожністю ($\rho = -0,413$, $p < 0,001$) та позитивно із самооцінкою ($\rho = 0,513$, $p < 0,001$). Психологічне благополуччя як субшкала БіБіСі демонструє особливо сильний негативний зв'язок зі стресом ($\rho = -0,642$, $p < 0,001$) і позитивний із самооцінкою ($\rho = 0,545$, $p < 0,001$). Ці результати свідчать про те, що стрес, тривожність і самооцінка утворюють щільно пов'язаний кластер психологічного стану, який у сукупності має зв'язок із рівнем суб'єктивного благополуччя особистості. Висока міра взаємозв'язку між цими змінними враховується при плануванні регресійного аналізу у підрозділі 3.3.

З метою дослідження взаємозв'язку показників сексуального благополуччя із соціально-демографічними характеристиками вибірки було проведено додатковий кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Спірмена. Аналізувалися зв'язки субшкал суб'єктивного сексуального благополуччя та інтегрального показника з віком, тривалістю стосунків, частотою сексуальних контактів і частотою оргазму. Детальніше показники представлено у таблиці 3.7.

Тож, аналіз не виявив жодних значущих зв'язків між показниками сексуального благополуччя та віком респондентів. Аналогічно, тривалість партнерських стосунків не виявила значущих зв'язків із жодним показником, що може свідчити про те, що якість сексуального

благополуччя не визначається тривалістю стосунків і є більш складно детермінованим конструктом.

Натомість частота сексуальних контактів виявила значущі зв'язки з двома показниками. Зафіксовано помірний значущий зв'язок із субшкалою сексуальної потреби ($\rho = 0,255$, $p = 0,033$): з урахуванням зворотного кодування шкали це означає, що рідші сексуальні контакти пов'язані з вищою суб'єктивною сексуальною потребою, що є теоретично очікуваним результатом. Найбільш виражений зв'язок зафіксовано між частотою сексу і субшкалою задоволеності сексуальним життям та стосунками ($\rho = -0,470$, $p < 0,001$): вища частота сексуальних контактів пов'язана з суттєво вищою суб'єктивною задоволеністю.

Частота оргазму виявила значущі негативні зв'язки із задоволеністю сексуальним життям та стосунками ($\rho = -0,346$, $p = 0,003$) та з інтегральним показником ($\rho = -0,348$, $p = 0,003$). З урахуванням зворотного кодування це означає, що вища частота оргазму пов'язана з вищою суб'єктивною задоволеністю сексуальним життям і вищим загальним рівнем сексуального благополуччя. Цей результат підкреслює роль сексуального задоволення як ключового компонента суб'єктивного сексуального благополуччя і узгоджується з даними попередніх досліджень про зв'язок між функцією оргазму і сексуальною задоволеністю.

Табл. 3.7

Кореляції показників сексуального благополуччя з соціально-демографічними характеристиками вибірки (N = 70)

	Вік	Тривалість стосунків	Частота сексу	Частота оргазму
Сексуальна комунікація	-0,083	-0,055	-0,179	-0,220
Сексуальна потреба	-0,092	0,092	0,255*	-0,080
Задоволеність СЖ та стосунками	-0,086	-0,166	-0,470***	-0,346**

	Вік	Тривалість стосунків	Частота сексу	Частота оргазму
Інтегральний показник	-0,107	-0,039	-0,183	-0,348**

Примітка. Усі коефіцієнти – ρ Спірмана. Частота сексу і частота оргазму задовані від 1 (найвища частота) до 4 (найнижча частота), тому негативні коефіцієнти відображають позитивний зв'язок між вищою частотою і вищим показником суб'єктивного сексуального благополуччя.
* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

З метою з'ясування наявності статевих відмінностей у показниках сексуального благополуччя було проведено порівняльний аналіз між групами жінок і чоловіків. Для субшкал із нормальним розподілом (сексуальна комунікація, сексуальна потреба, інтегральний показник) застосовувався t -критерій Стюдента для незалежних вибірок, для субшкали задоволеності сексуальним життям та стосунками – критерій Манна-Уїтні. Результати представлено у Таблиці 3.8.

Табл. 3.8

**Порівняння показників сексуального благополуччя між групами
жінок і чоловіків (N = 70)**

Показник	Жінки M (SD)	Чоловіки M (SD)	Статистика	p	d
Сексуальна комунікація	25,7 (3,60)	25,4 (3,06)	$t = 0,429$	0,669	0,103
Сексуальна потреба	12,6 (3,62)	14,4 (3,24)	$t = -2,192$	0,032	-0,524
Задоволеність СЖ та стосунками	22,9 (3,52)	22,8 (2,37)	$U = 569$	0,610	—
Інтегральний показник	83,1 (8,79)	85,2 (8,06)	$t = -1,006$	0,318	-0,241

Примітка. Для SSW3C розмір ефекту – rank biserial correlation = -0,071.

Порівняльний аналіз виявив статистично значущу відмінність між групами лише за субшкалою сексуальної потреби ($t = -2,192$, $p = 0,032$): чоловіки демонструють достовірно вищий рівень сексуальної потреби ($M =$

14,4, SD = 3,24) порівняно з жінками (M = 12,6, SD = 3,62). Розмір ефекту є середнім (Cohen's $d = -0,524$), що свідчить про практичну значущість виявленої відмінності. Цей результат узгоджується з даними наявних досліджень про гендерні відмінності у вираженості сексуального потягу.

За іншими показниками статистично значущих відмінностей між жінками і чоловіками не виявлено. Відсутність статевих відмінностей за більшістю показників може свідчити про те, що суб'єктивне сексуальне благополуччя як інтегральний конструкт є рівною мірою доступним для осіб різної статі і визначається радше індивідуальними та реляційними чинниками аніж статевою належністю.

Узагальнюючи результати кореляційного та порівняльного аналізу, можна констатувати, що сексуальне благополуччя особистості є багатовимірним конструктом, окремі компоненти якого виявляють якісно різні патерни взаємозв'язків із показниками психологічного стану та соціально-демографічними характеристиками вибірки. Найбільш системно пов'язаною з психологічним функціонуванням виявилася субшкала сексуальної комунікації, яка демонструє значущі зв'язки з усіма вимірами суб'єктивного благополуччя, самооцінкою та стресом. Субшкала сексуальної потреби виявляє специфічний зв'язок переважно з показниками психоемоційного навантаження, стресом і тривожністю, але не з благополуччям як таким, а також є єдиним показником, що демонструє значущу статеву відмінність на користь чоловіків. Задоволеність сексуальним життям та стосунками є найбільш автономним компонентом, пов'язаним переважно з якістю стосунків, самооцінкою та поведінковими характеристиками сексуального життя – частотою сексуальних контактів і оргазму. Інтегральний показник підтверджує загальну гіпотезу дослідження, демонструючи значущі зв'язки з ключовими вимірами психологічного стану, хоча сила цих зв'язків є помірною, що свідчить про

складний і опосередкований характер взаємовпливу сексуальної та психологічної сфер. Показники стресу, тривожності та самооцінки утворюють щільно взаємопов'язаний кластер психологічного стану, що враховується при плануванні регресійного аналізу у підрозділі 3.3. Вік і тривалість стосунків не виявили значущих зв'язків із жодним показником сексуального благополуччя, що свідчить про відсутність зв'язку сексуального благополуччя від цих характеристик у досліджуваній вибірці. Детальніший аналіз предикторної ролі сексуальності щодо психологічного стану особистості здійснюється у підрозділі 3.3.

3.3 Предиктори психологічного благополуччя особистості

З метою визначення предикторної ролі сексуального благополуччя щодо показників психологічного стану особистості було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Відповідно до результатів кореляційного аналізу, здійсненого у підрозділі 3.2, до кожної регресійної моделі включалися лише ті показники опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя, які виявили статистично значущий зв'язок із відповідною залежною змінною. Залежними змінними виступали загальний показник суб'єктивного благополуччя (BBC), благополуччя у стосунках (BBCCT), сприйнятий стрес (PSS), самооцінка (RSES) та особистісна тривожність (STAI). Для кожної моделі перевірено дотримання припущення нормальності залишків за допомогою Q-Q графіків (див. дод. Д), і це показало, що у всіх моделях точки розташовані близько до діагональної лінії без систематичних відхилень, що свідчить про відповідність даних вимогам лінійної регресії. Показники мультиколінеарності у всіх моделях не перевищували критичного порогу 5,0, що підтверджує прийнятний рівень незалежності предикторів між

собою. Узагальнені показники якості всіх регресійних моделей представлено у Таблиці 3.9.

Табл. 3.9

**Узагальнені показники регресійних моделей предикторної ролі
сексуального благополуччя (N = 70)**

Модель	Залежна змінна	Предиктори	Adjusted R ²	F	p	Значущі предиктори (β)
1a	BBC	SSWCK, ПП	0,261	13,2 (df = 2, 67)	<0,001	SSWCK (β = 0,762***), ПП (β = -0,347*)
1б	BBCCT	SSWCK, SSWЗС, ПП	0,364	14,2 (df = 3, 66)	<0,001	SSWCK (β = 0,580***)
2	PSS	SSWCK, SSWСП, ПП	0,241	8,30 (df = 3, 66)	<0,001	SSWCK (β = -0,375*), SSWСП (β = -0,370**)
3	RSES	SSWCK, SSWЗС, ПП	0,186	6,24 (df = 3, 66)	<0,001	SSWCK (β = 0,415*)
4	STAI	SSWСП, ПП	0,097	4,72 (df = 2, 67)	0,012	—

Примітка. * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001.

З рисунку 3.5, що ілюструє частку поясненої дисперсії залежних змінних видно, що предикторна сила моделей відрізняється відповідно до залежної змінної. Найвищу частку поясненої дисперсії демонструє модель для благополуччя стосунків (Adjusted R² = 0,364), тоді як найнижчу — модель для особистісної тривожності (Adjusted R² = 0,097). Детальна інтерпретація результатів кожної моделі описана далі.

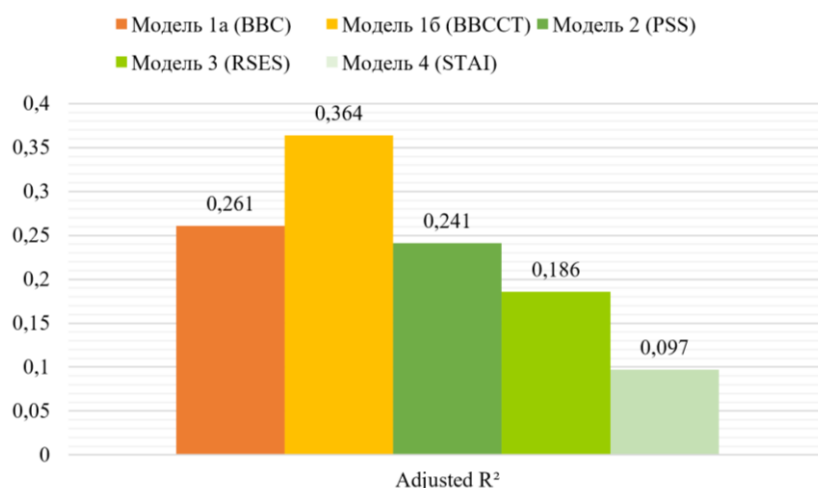


Рис. 3.5. Частка поясненої дисперсії залежних змінних

Регресійна модель 1а із субшкалою сексуальної комунікації та інтегральним показником сексуального благополуччя як предикторами загального суб'єктивного благополуччя виявилася статистично значущою і пояснює 26,1% дисперсії залежної змінної. Це означає, що більше чверті індивідуальних відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя респондентів може бути пояснено через показники сексуального благополуччя. Це результат, який є змістовно значущим з огляду на багатофакторну природу суб'єктивного благополуччя як конструкту. Перевірка мультиколінеарності показала прийнятні значення для обох предикторів ($VIF = 2,68$), що свідчить про відсутність критичної взаємозалежності між ними, хоча помірний рівень колінеарності все ж присутній і враховується при інтерпретації.

Єдиним самостійно значущим предиктором у моделі виявилася субшкала сексуальної комунікації ($\beta = 0,762$, $p < 0,001$). Її внесок є сильним і позитивним. Вищий рівень здатності відкрито обговорювати сексуальні потреби, бажання та межі з партнером пов'язаний із суттєво вищим загальним суб'єктивним благополуччям, що підкреслює центральну роль комунікативного компонента сексуальності у психологічному функціонуванні особистості. Інтегральний показник сексуального

благополуччя також увійшов до моделі як статистично значущий предиктор ($\beta = -0,347$, $p = 0,044$), однак його від'ємний знак є артефактом мультиколінеарності. Субшкала сексуальної комунікації та інтегральний показник сильно корелюють між собою, і в умовах їх спільної присутності в моделі інтегральний показник частково поступається своїм поясненням на користь сексуальної комунікації, що призводить до інверсії знаку коефіцієнта. Реальний внесок інтегрального показника у пояснення суб'єктивного благополуччя не є від'ємним, тож цей ефект слід інтерпретувати виключно у контексті зазначеного обмеження спільної моделі, і його самостійний позитивний зв'язок із загальним благополуччям був підтверджений у кореляційному аналізі підрозділу 3.2 ($r = 0,256$, $p = 0,032$).

Регресійна модель 16 із субшкалами сексуальної комунікації, задоволеності сексуальним життям та стосунками й інтегральним показником сексуального благополуччя як предикторами благополуччя у стосунках є статистично значущою ($F(3, 66) = 14,2$, $p < 0,001$) і є найпотужнішою серед усіх побудованих моделей. Вона пояснює 36,4% дисперсії залежної змінної ($\text{Adjusted } R^2 = 0,364$). Цей результат свідчить про те, що сексуальна сфера є особливо тісно пов'язаною саме з благополуччям партнерських стосунків порівняно з іншими вимірами психологічного стану, що є теоретично очікуваним з огляду на тісний зв'язок між сексуальним і реляційним функціонуванням особистості.

Єдиним статистично значущим предиктором у моделі виявилася субшкала сексуальної комунікації ($\beta = 0,580$, $p < 0,001$), яка демонструє сильний позитивний внесок: вищий рівень відкритості у сексуальному спілкуванні з партнером пов'язаний із суттєво кращою суб'єктивною якістю стосунків. Цей результат підкреслює що здатність говорити про сексуальні потреби і межі є не лише компонентом сексуального благополуччя, а й

важливим чинником загальної якості партнерської взаємодії. Субшкала задоволеності сексуальним життям та стосунками ($\beta = 0,117$, $p = 0,340$) та інтегральний показник ($\beta = -0,019$, $p = 0,913$) не виявили самостійного значущого внеску в межах спільної моделі. Відсутність значущості задоволеності сексуальним життям при контролі сексуальної комунікації може свідчити про те, що саме комунікативний компонент є більш фундаментальним предиктором якості стосунків, а вплив задоволеності частково опосередковується через нього.

Регресійна модель №2 із субшкалами сексуальної комунікації, сексуальної потреби та інтегральним показником сексуального благополуччя як предикторами сприйнятого стресу виявилася статистично значущою ($F(3, 66) = 8,30$, $p < 0,001$) і пояснює 24,1% дисперсії залежної змінної (Adjusted $R^2 = 0,241$). Таким чином, майже чверть індивідуальних відмінностей у суб'єктивному сприйнятті стресу може бути пояснена через показники сексуального благополуччя, що свідчить про змістовний зв'язок між цими двома сферами психологічного функціонування.

У цій моделі значущими виявилися два предиктори з трьох. Субшкала сексуальної комунікації демонструє помірний негативний внесок ($\beta = -0,375$, $p = 0,045$): вищий рівень відкритого сексуального спілкування з партнером пов'язаний із нижчим суб'єктивним сприйняттям стресу. Субшкала сексуальної потреби також виявила значущий негативний внесок ($\beta = -0,370$, $p = 0,012$). Що свідчить про те, що вищий рівень сексуальної потреби пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу, що може відображати захисну роль активного сексуального життя щодо стресового навантаження. Або ж зворотний механізм, коли хронічний стрес пригнічує сексуальну потребу, і нижча потреба є скоріше наслідком, а не причиною вищого стресу. Встановити напрям причинно-наслідкового зв'язку на основі регресійного аналізу поперечного зрізу неможливо, однак обидва

варіанти інтерпретації узгоджуються з наявними теоретичними положеннями. Інтегральний показник сексуального благополуччя не виявив самостійного значущого внеску в межах спільної моделі ($\beta = 0,099$, $p = 0,657$), що пояснюється його високою колінеарністю з субшкалою сексуальної комунікації ($VIF = 4,48$). Це найвище значення серед усіх моделей, хоча і таке, що не перевищує критичного порогу.

Регресійна модель №3 із субшкалами сексуальної комунікації, задоволеності сексуальним життям та стосунками й інтегральним показником сексуального благополуччя як предикторами самооцінки виявилася статистично значущою ($F(3, 66) = 6,24$, $p < 0,001$), однак демонструє найнижчу пояснювальну силу серед моделей з трьома предикторами, і це 18,6% дисперсії залежної змінної ($Adjusted R^2 = 0,186$). Цей результат свідчить про те, що самооцінка як конструкт є відносно більш автономною від сексуального благополуччя порівняно з іншими досліджуваними змінними, і значна частина її варіативності визначається чинниками поза межами сексуальної сфери.

Єдиним статистично значущим предиктором у моделі виявилася субшкала сексуальної комунікації ($\beta = 0,415$, $p = 0,023$), яка демонструє помірний позитивний внесок. Тут вищий рівень відкритості у сексуальному спілкуванні пов'язаний із більш позитивним і стабільним ставленням до себе. Цей результат може свідчити про те, що здатність відверто говорити про власні сексуальні потреби і межі є проявом ширшої особистісної впевненості і самоприйняття. Або ж, що позитивна самооцінка створює психологічні умови для більш відкритої сексуальної комунікації. Субшкала задоволеності сексуальним життям та стосунками ($\beta = 0,197$, $p = 0,158$) та інтегральний показник сексуального благополуччя ($\beta = -0,079$, $p = 0,694$) не виявили самостійного значущого внеску в межах спільної моделі, що знову

відображає домінуючу роль сексуальної комунікації як предиктора при контролі інших компонентів сексуального благополуччя.

Регресійна модель №4 із субшкалою сексуальної потреби та інтегральним показником сексуального благополуччя як предикторами особистісної тривожності виявилася статистично значущою на рівні моделі загалом ($F(2, 67) = 4,72, p = 0,012$), однак пояснює лише 9,7% дисперсії залежної змінної ($\text{Adjusted } R^2 = 0,097$). Це найнижчий показник серед усіх побудованих моделей. Цей результат свідчить про те, що показники сексуального благополуччя є відносно слабкими предикторами особистісної тривожності, і переважна частина її варіативності визначається іншими чинниками, що лежать поза межами сексуальної сфери.

Показово, що попри загальну значущість моделі жоден із двох предикторів не досяг рівня статистичної значущості окремо: ні інтегральний показник сексуального благополуччя ($\beta = -0,177, p = 0,232$), ні субшкала сексуальної потреби ($\beta = -0,212, p = 0,154$). Така ситуація, коли модель загалом є значущою, але жоден предиктор не є значущим окремо, є типовим наслідком помірної мультиколінеарності між предикторами ($VIF = 1,65$): обидва предиктори разом пояснюють певну частку дисперсії тривожності, однак їхні індивідуальні внески не є достатньо диференційованими, щоб досягти статистичної значущості. Цей результат слід інтерпретувати обережно: він не заперечує наявності зв'язку між сексуальним благополуччям і тривожністю, до того ж такий зв'язок був підтверджений у кореляційному аналізі підрозділу 3.2, однак свідчить про те, що предикторна сила цього зв'язку є недостатньою для побудови надійної регресійної моделі на даній вибірці.

З метою додаткової перевірки логіки основної гіпотези дослідження було побудовано зворотну регресійну модель, у якій загальний показник

суб'єктивного благополуччя виступав предиктором, а інтегральний показник сексуального благополуччя залежною змінною. Модель виявилася статистично значущою ($F(1, 68) = 4,77, p = 0,032$), однак пояснює лише 5,2% дисперсії інтегрального показника сексуального благополуччя ($\text{Adjusted } R^2 = 0,052$). Порівняння з основною моделлю 1а, де ті самі змінні були розташовані у зворотному напрямку і де показники сексуального благополуччя пояснювали 26,1% дисперсії суб'єктивного благополуччя, демонструє різку асиметрію предикторної сили: сексуальне благополуччя пояснює загальне благополуччя у п'ять разів ефективніше ніж навпаки. Хоча кореляційний і регресійний аналізи самі по собі не дозволяють встановити причинно-наслідковий напрям, ця асиметрія є додатковим емпіричним аргументом на підтримку теоретичної позиції роботи про сексуальність як чинник психологічного благополуччя, а не навпаки.

Узагальнюючи результати регресійного аналізу, можна констатувати що сексуальне благополуччя особистості виступає значущим предиктором ключових показників психологічного стану, хоча сила і характер цього предикторного зв'язку суттєво варіюють залежно від конкретної залежної змінної. Найбільш стабільним і потужним предиктором у всіх значущих моделях виявилася субшкала сексуальної комунікації. Вона є єдиним показником сексуального благополуччя який демонструє самостійний значущий внесок одразу у трьох моделях: загального суб'єктивного благополуччя, якості стосунків і самооцінки, а також є значущим предиктором сприйнятого стресу поряд із субшкалою сексуальної потреби. Найвищу пояснювальну силу серед усіх моделей демонструє модель для якості стосунків ($\text{Adjusted } R^2 = 0,364$), що підкреслює особливо тісний зв'язок між сексуальною і реляційною сферами особистості. Натомість особистісна тривожність виявилася найменш чутливою до предикторного впливу сексуального благополуччя. Відповідна модель пояснює лише 9,7%

її дисперсії і не виявила жодного самостійно значущого предиктора, що свідчить про відносну автономність тривожності від сексуальної сфери і її більшу залежність від інших психологічних чинників. Додаткова перевірка на пряму зв'язку засвідчила виражену асиметрію предикторної сили на користь основної гіпотези дослідження: сексуальне благополуччя пояснює загальне суб'єктивне благополуччя у п'ять разів ефективніше ніж навпаки, що є емпіричним підтвердженням ролі сексуальності як чинника психологічного благополуччя особистості.

Отримані результати загалом узгоджуються з даними сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень, хоча низка знахідок потребує окремого коментаря. Центральна роль сексуальної комунікації як предиктора суб'єктивного благополуччя і якості стосунків підтверджується даними мета-аналізу Маллорі (Mallory, 2022), який охопив 83 дослідження з понад 40 тисячами учасників і зафіксував позитивний зв'язок між сексуальною комунікацією і задоволеністю стосунками ($r = 0,38$) та сексуальною задоволеністю ($r = 0,42$). Цей результат безпосередньо узгоджується з нашими даними про те, що субшкала сексуальної комунікації є найбільш стабільним предиктором у всіх побудованих регресійних моделях. Зв'язок між сексуальним благополуччям і самооцінкою, виявлений у кореляційному і регресійному аналізі, узгоджується з даними Давісон і МакКейб (Davison & McCabe, 2005), які встановили позитивний взаємозв'язок між образом тіла, самооцінкою і сексуальним функціонуванням. Знахідка про зв'язок між сексуальною комунікацією і зниженням сприйнятого стресу підтверджується дослідженнями, які встановлюють, що відкрите обговорення сексуальних потреб знижує міжособистісну напруженість і пов'язане з кращою емоційною регуляцією в парі (Mallory et al., 2019). Результати щодо ролі частоти оргазму у зв'язку з загальним сексуальним благополуччям

узгоджуються з даними Мюїз та ін. (Muisse et al., 2016), які встановили що суб'єктивна якість сексуального досвіду, а не лише його частота, є ключовим предиктором психологічного благополуччя. Зафіксована відсутність зв'язку між тривалістю стосунків і сексуальним благополуччям узгоджується з даними досліджень, які свідчать, що задоволеність сексуальним життям визначається радше якістю комунікації і взаємною чуйністю, ніж тривалістю стосунків (Lawrance & Byers, 1995). Гендерна відмінність у сексуальній потребі на користь чоловіків підтверджується метааналітичними даними Петерсен і Гайд (Petersen & Hyde, 2010), які виявили стабільні гендерні відмінності у вираженості сексуального потягу в широкій вибірці досліджень. Водночас відсутність відмінностей між статями за більшістю показників сексуального благополуччя узгоджується з більш сучасними даними, що свідчать про конвергенцію гендерних паттернів сексуальності в контексті рівноправних партнерських стосунків (Vasconcelos et al., 2024).

Отримані результати слугують емпіричним підґрунтям для розробки практичних рекомендацій і програми психологічного втручання, представлених у підрозділі 3.4.

3.4 Опис, проведення та оцінка ефективності тренінгової програми

Результати емпіричного дослідження, представлені у підрозділах 3.2 і 3.3, свідчать про те, що сексуальна комунікація є найбільш стабільним предиктором психологічного благополуччя, благополуччя у стосунках і самооцінки партнерів у парах. Водночас значна частка респондентів продемонструвала середній і низький рівень задоволеності сексуальним життям та стосунками, а рівень особистісної тривожності у третини вибірки відповідав клінічно значущому діапазону. Ці дані вказують на існування потреби у психологічній інтервенції, спрямованій на розвиток сексуальної

комунікації та зниження психоемоційного навантаження у партнерських парах. Додатковим контекстом є умови воєнного стану в Україні, які суттєво загострюють рівень хронічного стресу і тривожності, негативно впливаючи на якість партнерських стосунків і сексуальну сферу. З урахуванням зазначеного, у межах дослідження розроблено і проведено тренінгову програму для партнерських пар, теоретичне обґрунтування, зміст і результати якої описані у цьому підрозділі.

Теоретичну основу програми складають три взаємопов'язані концепції: емоційно-фокусована терапія пар, теорія прив'язаності і сучасні дослідження сексуальної комунікації.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), розроблена Сью Джонсон, є одним із найбільш емпірично підтверджених підходів до роботи з парами у романтичних стосунках. Перший комплексний мета-аналіз ЕФТ, що охопив 20 досліджень і 332 пари, виявив середні та великі розміри ефектів як у короткостроковій ($d = 0,93$), так і у довгостроковій перспективі ($d = 0,86$), а 70% пар досягали ремісії симптомів дистресу наприкінці терапії (Wiebe & Johnson, 2022). Центральним механізмом ЕФТ є реструктуризація емоційних патернів взаємодії пари на основі теорії прив'язаності, що забезпечує формування безпечного емоційного зв'язку між партнерами (Johnson, 2020). Джонсон і Зуккаріні (Johnson & Zuccarini, 2010) обґрунтували інтеграцію сексуальності в роботу з прив'язаністю в межах ЕФТ, показавши, що безпечна прив'язаність створює психологічні умови для відкритої і довірливої сексуальної комунікації, тоді як ненадійна прив'язаність блокує цей процес.

Теорія прив'язаності Боулбі, докладно представлена у Розділі I, є фундаментальною основою для розуміння зв'язку між емоційною близькістю і сексуальністю. Мікулінцер і Шейвер (Mikulincer & Shaver, 2016) показали, що надійна прив'язаність у дорослих асоціюється з вищою

сексуальною задоволеністю, більш відкритою сексуальною комунікацією і кращою якістю партнерських стосунків. Дослідження Бірнбаум та ін. (Birnbaum et al., 2006) підтвердило, що стиль прив'язаності визначає не лише характер емоційного зв'язку, а й сексуальний досвід і задоволеність стосунками, підкреслюючи нерозривний зв'язок між системою прив'язаності і сексуальною системою в контексті романтичних стосунків.

Дослідження сексуальної комунікації однозначно вказують на неї як на ключову сферу для психологічних інтервенцій. Мета-аналіз Маллорі (Mallory, 2022), який охопив 83 дослідження, встановив позитивний зв'язок між сексуальною комунікацією і задоволеністю стосунками ($r = 0,38$) та сексуальною задоволеністю ($r = 0,42$). Маллорі та ін. (Mallory et al., 2019) додатково показали, що всі три виміри сексуальної комунікації, а саме саморозкриття, частота і якість, є значущими предикторами сексуального функціонування. Ці дані прямо узгоджуються з результатами власного дослідження, де субшкала сексуальної комунікації виявилася найбільш стабільним предиктором у всіх побудованих регресійних моделях.

Онлайн формат проведення програми обраний з урахуванням реалій воєнного часу в Україні, що унеможлиблює організацію безпечного офлайн простору і передбачає переривання через сигнали повітряної тривоги. Дослідження Кайзелі та ін. (Kysely et al., 2022) підтвердило, що терапія для пар у форматі відеоконференцій є не менш ефективною, ніж очна робота щодо задоволеності стосунками, психологічного здоров'я і терапевтичного альянсу, що обґрунтовує доцільність такого формату. Лебоу (Lebow, 2022) у своєму огляді сучасного стану парної терапії також вказує на психоедукаційний підхід як один із ключових компонентів ефективних програм для пар.

На основі теоретичного аналізу та результатів власного емпіричного дослідження розроблено психоедукаційну практичну тренінгову програму

«Близькість у діалозі: сексуальна комунікація як основа психологічного благополуччя пари». Програма тренінгу також спирається на теоретико-практичну базу принципів емоційно-фокусованої терапії і концепції Сью Джонсон (Джонсон, 2024). Програма є авторською адаптацією для одноразового групового онлайн-тренінгу в умовах воєнного часу. З семи бесід оригінальної програми для адаптації обрано ті, що найбільш відповідають виявленим потребам респондентів: бесіда 1 – розпізнавання деструктивних циклів взаємодії у сексуальній сфері, бесіда 4 – відкрите вираження емоційних і сексуальних потреб, бесіда 6 – сексуальна комунікація як вираження прив'язаності та єднання. Вправи з оригінальної програми адаптовано для групового контексту та їх не виконують публічно під час тренінгу, а пропонують парам як структуровані домашні завдання для приватного діалогу після заняття, що відповідає принципу збереження безпечного простору для обговорення сексуальної сфери.

Метою програми є підвищення рівня сексуальної комунікації як ключового предиктора психологічного благополуччя партнерських пар через психоедукацію та практичні вправи на основі принципів емоційно-фокусованої терапії. Програма передбачає вирішення таких завдань: надати учасникам психоедукаційну інформацію про зв'язок між сексуальною комунікацією, прив'язаністю і психологічним благополуччям; допомогти парам розпізнати власні деструктивні цикли взаємодії; розвинути навички відкритого вираження емоційних і сексуальних потреб; створити безпечний простір для обговорення сексуальної сфери як складової партнерського зв'язку; отримати зворотний зв'язок від учасників щодо ефективності програми. Формат – одноразовий груповий онлайн-тренінг тривалістю 2-2,5 години на платформі Zoom, 4 партнерські пари (8 учасників). Онлайн-формат обраний з урахуванням умов воєнного стану, що унеможливорює організацію безпечного офлайн-простору, а також підтверджений

дослідженнями як не менш ефективний порівняно з очним форматом (Kysely et al., 2022).

Структуру програми представлено за допомогою блок-схеми (Див. Рис. 3.6.)



Рис. 3.6. Структура психоедукаційної практичної тренінгової програми «Близькість у діалозі: сексуальна комунікація як основа психологічного благополуччя пари»

Блок 1. Вступ і психоедукація

Тривалість: 15-20 хв.

Мета: створити безпечний груповий простір і сформувати розуміння зв'язку між сексуальною комунікацією та психологічним благополуччям.

Хід блоку: тренінг розпочинається зі вступного слова, представлення і короткого окреслення теми і мети заняття. Озвучуються правила безпечного групового простору:

- усі обговорення залишаються в межах групи, запис без згоди неприпустимий;
- участь у вправах є добровільною;
- будь-яка реакція, зокрема емоційна чи вербальна, є нормальною, якщо не порушує кордони інших учасників.

Особливо наголошується, що обговорення теми сексуальності є нормальним і є важливою складовою партнерських стосунків, а не табуованою або виключно приватною сферою. Після короткого знайомства, де кожна пара називає себе і одне своє очікування від тренінгу, відбувається перехід до психоедукаційного блоку.

Психоедукаційна частина будується на результатах власного емпіричного дослідження. Учасникам у доступній формі презентується ключова знахідка: з усіх досліджуваних компонентів сексуального благополуччя саме здатність відкрито говорити про сексуальні потреби з партнером виявилася найбільш стабільним предиктором психологічного благополуччя, благополуччя у стосунках і самооцінки. Учасникам прояснюється, що не частота сексу, не сексуальна потреба як така, а саме комунікація, як здатність сказати партнеру про свої вподобання, бажання і межі та без осуду обговорити його чи її потреби, пов'язана з тим як ми відчуваємось загалом, у стосунках та у ставленні до себе. Додатково зазначається, що значна частина респондентів демонструвала середній і низький рівень задоволеності сексуальним життям, попри відносно високі

показники за іншими субшкалами, що може свідчити про дефіцит саме комунікативного компонента в парах.

Завершенням блоку є запитання до групи: «Що для вас означає говорити про секс з партнером? Це легко чи складно, звично або незвично?» Відповіді не є обов'язковими і слугують для саморефлексії та розігріву групи перед наступним блоком.

Блок 2. Деструктивні цикли у сексуальній сфері

Тривалість: 30-35 хв.

Теоретична основа: бесіда 1 (Джонсон, 2024), адаптована до теми сексуальної комунікації.

Мета: допомогти парам розпізнати власні деструктивні патерни взаємодії у сексуальній сфері та усвідомити їх зв'язок з емоційною небезпекою у стосунках.

Хід блоку: учасникам пояснюється концепція деструктивних циклів взаємодії в контексті сексуальної сфери. Більшість пар уникає сексуальних тем не через відсутність бажання говорити, а через страх бути відкинутим, засудженим, незрозумілим або вразливим. Цей страх запускає характерні патерни взаємодії, які з часом закріплюються і призводять до взаємного відчуження та зниження задоволеності. Наголошується, що проблема здебільшого не в самому сексі, а в тому, що пара потрапила у цикл з якого не знає як вийти. Пояснення супроводжується прикладами типових циклів:

- цикл «уникання - тиск»: один партнер уникає розмови про сексуальні потреби, інший починає вимагати або образливо мовчати, що ще більше закриває першого;
- цикл «мовчання - образа»: жоден з партнерів не говорить про незадоволені потреби, накопичується образа і дистанція;
- цикл «критика - захист»: спроба сказати про потреби сприймається як критика, партнер захищається, розмова не відбувається.

Після пояснення групі пропонується коротке обговорення: чи впізнають учасники якийсь із цих патернів у загальних рисах, без деталей і без розкриття особистого. Це не зобов'язує нікого ділитися приватним, достатньо сказати «так, знайоме» або «у нас інакше» і позначити для себе свої патерни.

Домашнє завдання для пари після тренінгу виконати вправу. Важливо виконувати її приватно та у максимально сприятливій, безпечній, комфортній обстановці. Партнери по черзі завершують речення:

«Коли я хочу поговорити про секс або про свої потреби, але не кажу, я зазвичай _____ (описати свою поведінку, наприклад: *уникаю контакту*). Я роблю це, тому що боюся _____ (описати свої переживання, наприклад: *боюсь бути відторгнутим*). І тоді ти зазвичай _____ (що, на мою думку, робить партнер/ка, наприклад: *ображаєшся і не говориш зі мною зовсім*).»

Після того, як обидва завершили речення, пара разом описує свій цикл одним реченням і дає йому назву. Мета вправи не звинуватити партнера, а побачити цикл і допомогти зайняти позицію «ми разом проти складнощів», а не «я – проблема» чи «ти – проблема». Об'єднання в позицію «ми – разом» є дуже важливим з метою зниження напруги, тривоги, почуття сорому і провини, і уникнення нового конфлікту.

Блок 3. Відкритий діалог сексуальних потреб

Тривалість: 40–45 хв

Теоретична основа: бесіди 4 і 6 (Джонсон, 2024), адаптовані до теми сексуальної комунікації.

Мета: сформувати розуміння сексуальної комунікації як прояву прив'язаності та безпечного зв'язку, а також надати парам інструменти для відкритого діалогу про сексуальні потреби і межі.

Хід блоку: блок розпочинається з короткого психоедукаційного фрагменту про три типи сексу, описані Джонсон (2024):

- секс як самоціль (фізичне задоволення без емоційного зв'язку);
- секс як втіха (спосіб впоратися з тривогою або отримати підтвердження);
- секс як єднання (поєднання фізичної і емоційної близькості на основі безпечної прив'язаності).

Учасникам пояснюється, що саме третій тип (секс як єднання) є найбільш тісно пов'язаним з психологічним благополуччям і задоволеністю стосунками, і що його основною умовою є відчуття емоційної безпеки з партнером і здатність відкрито говорити про свої потреби.

Далі увага зосереджується на практичному вимірі сексуальної комунікації. Учасникам пропонується поміркувати над питанням та занотувати свої варіанти: що насправді заважає говорити з партнером про секс? Далі озвучується, що зазвичай це не брак слів, а страх оцінки, сором, переконання, що «партнер має сам здогадатися» або досвід попереднього знецінення. Наголошується, що сексуальна комунікація – це навичка, яку можна і важливо розвивати, і що починати можна з малого: говорити не про все одразу, а про одну потребу або одне бажання. Для початку варто обирати найменш емоційно-заряджені теми, поступово удосконалювати навичку та обговорювати складніші теми.

Групі пропонується коротке обговорення: що, на думку учасників, є найскладнішим у розмові про секс з партнером? Відповіді добровільні і не передбачають розкриття особистих деталей.

Домашні завдання для пари:

Завдання №1. Діалог потреб. Кожен партнер письмово або усно завершує речення:

«У нашому сексуальному житті мені найбільше подобається _____. Мені хотілося б більше _____. Мені важливо, щоб ти знав(-ла) що _____.»

Після цього партнери діляться своїми відповідями і вислуховують одне одного без оцінок, коментарів і порад, лише з підтвердженням, що почули.

Завдання №2. Посібник з близькості. Кожен партнер письмово складає короткий посібник для іншого: що допомагає розкритися емоційно і фізично, що збуджує, що відштовхує, як виглядає ідеальна близькість. Партнери обмінюються посібниками і обговорюють питання яке найбільше здивувало або зацікавило.

Наголошується, що обидва завдання є добровільними і виконуються у власному темпі пари. Якщо розмова стає занадто інтенсивною, її можна зупинити і повернутися до неї пізніше. Мета не вирішити всі питання за один раз, а зробити крок у напрямі відкритості.

Блок 4. Рефлексія і завершення

Тривалість: 15–20 хв

Мета: інтегрувати досвід тренінгу, зафіксувати особисті інсайти учасників і отримати зворотний зв'язок, щодо ефективності програми.

Хід блоку: блок розпочинається з групового кола рефлексії. Кожному учаснику пропонується відповісти на одне запитання:

«Що цінного ви берете з собою після сьогоднішнього тренінгу?»

Відповіді є добровільними і не передбачають розгорнутого пояснення. Наголошується, що немає правильних або неправильних відповідей. Коло рефлексії слугує не лише завершенням тренінгу, а й моментом нормалізації: учасники чують одне одного і розуміють, що не самотні у своїх переживаннях навколо теми сексуальної комунікації.

Після кола учасникам повідомляється, що протягом наступної доби їм буде надіслано анонімну форму зворотного зв'язку. Учасників просять приділити формі 5–7 хвилин.

Форма зворотного зв'язку включає такі запитання:

- Наскільки корисним був тренінг для вас особисто? (шкала 1–10)
- Чи з'явилося нове розуміння про зв'язок між сексуальною комунікацією і психологічним благополуччям?
- Що було найціннішим або найбільш резонуючим?
- Чи плануєте виконати домашнє завдання разом з партнером?
- Що можна покращити у програмі?

Тренінг завершується подякою учасникам за відкритість і готовність досліджувати складну тему, коротким нагадуванням про домашні завдання і побажанням продовжувати діалог у власному темпі.

Тренінгову програму «Близькість у діалозі: сексуальна комунікація як основа психологічного благополуччя пари» проведено в онлайн-форматі на платформі Zoom. До участі залучено чотири партнерські пари (8 осіб). Загальна тривалість тренінгу склала приблизно 2 години 15 хвилин. Усі учасники були поінформовані про мету заняття, добровільний характер участі та анонімність у зворотному зв'язку.

На початку тренінгу в групі спостерігалась помітна напруженість, характерна для обговорення теми сексуальності у груповому форматі: учасники поводитись стримано, переважно уникали прямого зорового контакту з камерою. Психоедукаційний блок на основі результатів власного дослідження сприяв помітному зниженню напруги, зокрема, акцент на тому, що комунікативні труднощі у сексуальній сфері є поширеним явищем навіть у стабільних парах дозволив учасникам відчувати, що їхній досвід є нормальним і не унікальним. Найбільший емоційний відгук у групі викликав блок розбору деструктивних циклів: пари впізнавали власні

патерни, що супроводжувалось невербальними реакціями взаємного розуміння між партнерами. Варто зазначити, що частина учасників чоловічої статі спочатку демонструвала тенденцію до раціоналізації і запиту на чіткі інструкції, що є характерною реакцією захисту при зіткненні з емоційно навантаженою темою. Переорієнтація фокусу з міжособистісного конфлікту на спільний деструктивний цикл як об'єкт роботи сприяла зниженню цього спротиву. До кінця тренінгу атмосфера в групі стала помітно теплішою і довірливішою. Блок домашніх завдань, зокрема вправа «Посібник з близькості», був сприйнятий позитивно. Кілька учасників зазначили, що письмова форма вираження є для них більш доступною ніж усна. Онлайн-формат загалом виправдав себе: ряд учасників зазначили, що психологічна дистанція екрану сприяла відчуттю безпеки при обговоренні інтимних тем.

Для оцінки ефективності програми використано два методи: групова усна рефлексія наприкінці тренінгу та анонімне письмове опитування, надіслане учасникам протягом доби після заняття. Усі вісім учасників заповнили форму зворотного зв'язку.

Середня оцінка корисності тренінгу становила 8,6 з 10 балів (діапазон відповідей: від 6 до 10). Шість учасників з восьми підтвердили, що у них з'явилося нове розуміння зв'язку між сексуальною комунікацією і психологічним благополуччям, двоє зазначили часткове нове розуміння. Щодо виконання домашнього завдання, п'ятеро учасників зазначили, що планують його виконати, троє обрали варіант «скоріше так». Тобто всі учасники без винятку висловили намір опрацювати запропоновані вправи з партнером.

Аналіз відповідей на відкриті запитання дозволяє виокремити кілька ключових тем, що резонували з учасниками найбільше. Концепція деструктивних циклів взаємодії у сексуальній сфері виявилась найбільш

впізнаваною і емоційно значущою. Більшість учасників згадали саме її як найцінніший елемент програми. Психоедукаційна статистика на початку тренінгу отримала окрему позитивну оцінку як інструмент нормалізації: учасники зазначали, що усвідомлення поширеності комунікативних труднощів у стабільних парах знімало відчуття сорому і перебування на самоті з проблемою. Концепція «сексу як єднання» і пов'язана з нею ідея про три якісно різні типи сексуальної близькості отримала відгук як такої, що змінює кут зору на якість, а не кількість сексуального досвіду. Кілька учасників зазначили важливість усвідомлення зв'язку між стресом, тривожністю і сексуальним бажанням, що прямо відповідає знахідкам власного дослідження. Ідея про сексуальну комунікацію як навичку, яку можна розвивати, а не як вроджений талант також отримала помітний відгук.

Серед пропозицій, щодо покращення програми, учасники найчастіше зазначали бажання короткої перерви посередині заняття, потребу у більшій кількості конкретних практичних прикладів на противагу теоретичній частині, збільшення часу на рефлексію у третьому блоці та наявність роздаткового матеріалу з формулюваннями вправ після тренінгу. Ці спостереження є цінними для подальшого вдосконалення програми.

Загалом, результати оцінки ефективності свідчать про те, що програма досягла своєї основної мети: учасники отримали нове розуміння зв'язку між сексуальною комунікацією і психологічним благополуччям, змогли розпізнати власні деструктивні цикли взаємодії у сексуальній сфері і отримали конкретні інструменти для подальшого діалогу з партнером. Онлайн-формат виявився не лише прийнятним, але й функціонально доцільним з огляду на специфіку теми. Психологічна дистанція екрану сприяла відчуттю безпеки при обговоренні інтимних питань, що

узгоджується з даними про ефективність онлайн-терапії для пар (Kysely et al., 2022).

Отримані результати оцінки ефективності дозволяють стверджувати, що розроблена програма загалом досягла своєї мети. Учасники сформували нове розуміння зв'язку між сексуальною комунікацією і психологічним благополуччям, набули здатності розпізнавати власні деструктивні цикли взаємодії у сексуальній сфері та отримали структуровані інструменти для подальшого діалогу з партнером. Середня оцінка корисності програми склала 8,6 з 10 балів, що свідчить про її суб'єктивну значущість для учасників. Онлайн-формат виявився не лише прийнятним, але й функціонально доцільним. Психологічна дистанція екрану сприяла відчуттю безпеки при обговоренні інтимних тем. Водночас зворотний зв'язок учасників окреслив конкретні напрями вдосконалення програми: додавання короткої перерви посередині заняття, збільшення практичного компонента і часу на рефлексію, а також розробка роздаткового матеріалу з формулюваннями вправ.

Висновки до Розділу III

Емпіричне дослідження сексуальності як чинника психологічного благополуччя особистості охоплювало чотири взаємопов'язані етапи: аналіз описової статистики, кореляційний аналіз, регресійний аналіз та розробку і апробацію психоедукаційної тренінгової програми.

Аналіз описової статистики засвідчив, що досліджувана вибірка загалом характеризується від середнього до високого рівня сексуального благополуччя, з особливо вираженою здатністю до сексуальної комунікації. Показники суб'єктивного благополуччя переважно перебувають на середньому рівні, з помітною часткою осіб із низькими значеннями, що узгоджується із загальним контекстом психологічного стану українців в

умовах воєнного часу. Більшість досліджуваних демонструє помірний рівень особистісної тривожності та сприйнятого стресу, тоді як самооцінка є переважно середньою і високою. Перевірка нормальності розподілу визначила диференційований підхід до вибору методів подальшого аналізу: для показників з нормальним розподілом застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, для показників зі значущим відхиленням від нормальності коефіцієнт Спірмена.

Кореляційний аналіз виявив, що сексуальне благополуччя є багатовимірним конструктом, окремі компоненти якого демонструють якісно різні патерни взаємозв'язків. Субшкала сексуальної комунікації виявилась найбільш системно пов'язаною з психологічним функціонуванням. Вона корелює з усіма вимірами суб'єктивного благополуччя, самооцінкою і сприйнятим стресом. Субшкала сексуальної потреби виявляє специфічний зв'язок переважно з показниками психоемоційного навантаження: стресом і тривожністю. Задоволеність сексуальним життям та стосунками є найбільш автономним компонентом, пов'язаним переважно з якістю стосунків, самооцінкою та поведінковими характеристиками сексуального життя: частотою сексуальних контактів і оргазму. Єдина статистично значуща гендерна відмінність зафіксована за субшкалою сексуальної потреби на користь чоловіків. Вік і тривалість стосунків не виявили значущих зв'язків із жодним показником сексуального благополуччя.

Регресійний аналіз підтвердив предикторну роль сексуального благополуччя, щодо показників психологічного стану. Субшкала сексуальної комунікації виявилась найбільш стабільним предиктором у всіх значущих моделях. Вона є єдиним показником сексуального благополуччя який демонструє самостійний значущий внесок у моделях загального суб'єктивного благополуччя, якості стосунків, самооцінки та сприйнятого

стресу. Найвищу пояснювальну силу демонструє модель благополуччя у стосунках, що підкреслює особливо тісний зв'язок між сексуальною і реляційною сферами особистості. Додаткова перевірка на пряму зв'язку засвідчила асиметрію предикторної сили на користь основної гіпотези дослідження: сексуальне благополуччя пояснює загальне суб'єктивне благополуччя у п'ять разів ефективніше ніж навпаки.

На основі отриманих результатів розроблено і проведено психоедукаційну тренінгову програму «Близькість у діалозі: сексуальна комунікація як основа психологічного благополуччя пари». Це одноразовий груповий онлайн-тренінг для чотирьох партнерських пар, на основі принципів емоційно-фокусованої терапії. Програма охоплювала три змістові блоки: психоедукацію на основі результатів власного дослідження, роботу з деструктивними циклами взаємодії у сексуальній сфері та практичні інструменти для відкритого діалогу сексуальних потреб. Оцінка ефективності засвідчила високу суб'єктивну значущість програми для учасників. Середня оцінка корисності склала 8,6 з 10 балів, усі учасники підтвердили намір виконати домашні завдання з партнером, шестеро з восьми зафіксували нове розуміння зв'язку між сексуальною комунікацією і психологічним благополуччям.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку ролі сексуальності як чинника психологічного благополуччя особистості. Відповідно до поставлених завдань отримано такі результати.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що взаємозв'язок між сексуальністю та психологічним благополуччям є багатовимірним і нелінійним. Починаючи від психоаналітичної концепції З. Фрейда, яка розглядає сексуальність як базову рушійну силу психічного функціонування, і гуманістичної теорії А. Маслоу та її сучасного переосмислення С. Б. Кауфманом, до моделей сексуального здоров'я і теорії прив'язаності, наука послідовно підтверджує, що сексуальна сфера є центральним, а не периферійним компонентом особистісного благополуччя. Встановлено, що тривожність і стрес негативно пов'язані зі сексуальним функціонуванням і задоволеністю, тоді як позитивна самооцінка є ресурсом, що підтримує як сексуальне, так і загальне психологічне благополуччя. В українському науковому просторі ця тема залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює актуальність комплексних емпіричних досліджень з валідованим інструментарієм.
2. Розроблено та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку і впливу сексуальності на психологічне благополуччя особистості на вибірці з 70 осіб у партнерських стосунках із застосуванням п'яти валідованих психодіагностичних методик. Кореляційний аналіз виявив, що субшкала сексуальної комунікації є найбільш системно пов'язаною з психологічним функціонуванням. Вона корелює з усіма вимірами суб'єктивного благополуччя, самооцінкою і сприйнятим

стресом. Субшкала сексуальної потреби виявляє специфічний зв'язок переважно з показниками психоемоційного навантаження, тоді як задоволеність сексуальним життям та стосунками є найбільш автономним компонентом, пов'язаним з якістю стосунків, самооцінкою і поведінковими характеристиками сексуального життя. Вік і тривалість стосунків не виявили значущих зв'язків із жодним показником сексуального благополуччя, а єдина статистично значуща гендерна відмінність зафіксована за субшкалою сексуальної потреби на користь чоловіків.

3. Аналіз і інтерпретація отриманих результатів засвідчили предикторну роль компонентів сексуального благополуччя, щодо показників психологічного стану особистості. Субшкала сексуальної комунікації виявилася найбільш стабільним предиктором у всіх значущих регресійних моделях і демонструє самостійний значущий внесок у поясненні загального суб'єктивного благополуччя (Adjusted $R^2 = 0,261$), якості стосунків (Adjusted $R^2 = 0,364$), самооцінки (Adjusted $R^2 = 0,186$) та сприйнятого стресу (Adjusted $R^2 = 0,241$). Додаткова перевірка на пряму зв'язку засвідчила виражену асиметрію предикторної сили: сексуальне благополуччя пояснює загальне суб'єктивне благополуччя у п'ять разів ефективніше ніж навпаки, що є емпіричним підтвердженням ролі сексуальності як чинника психологічного благополуччя особистості. Отримані результати загалом узгоджуються з даними сучасних зарубіжних досліджень, зокрема з мета-аналітичними даними про зв'язок сексуальної комунікації із задоволеністю стосунками і сексуальною задоволеністю.
4. На основі результатів дослідження розроблено психоедукаційну тренінгову програму «Близькість у діалозі: сексуальна комунікація як

основа психологічного благополуччя пари». Це одноразовий груповий онлайн-тренінг для партнерських пар на основі принципів емоційно-фокусованої терапії. Програма спрямована на підвищення рівня сексуальної комунікації як ключового предиктора психологічного благополуччя і охоплює психоедукаційний блок, роботу з деструктивними циклами комунікації у сексуальній сфері та практичні інструменти для відкритого діалогу сексуальних потреб. Програма була застосована на вибірці з чотирьох партнерських пар і засвідчила суб'єктивну ефективність: середня оцінка корисності склала 8,6 з 10 балів, усі учасники підтвердили намір виконати домашні завдання, а більшість зафіксувала нове розуміння зв'язку між сексуальною комунікацією і психологічним благополуччям.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що сексуальність є значущим чинником психологічного благополуччя особистості, а сексуальна комунікація виступає його найбільш дієвим і стабільним компонентом у цьому взаємозв'язку. Перспективами подальших досліджень є вивчення цього взаємозв'язку на більших і більш різноманітних вибірках, а також розробка і апробація більш тривалих програм психологічної інтервенції із застосуванням контрольних груп і повторного тестування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О., Зінченко, Н., & Тавровецька, Н. (2025). Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 13, 142-172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
2. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Журнал сучасної психології, 2, 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
3. Вільямс, М. Б., & Пойюла, С. (2023). ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу (О. Міщенко, пер.). Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки.
4. Ворнік, Б. М., Кришталь, Є. В. (2023). Сексологія і сексопатологія. Київ: Медицина.
5. Гупаловська В. А. (2021). Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація. Психологічний часопис, 7(8), 18-39. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8>
6. Джонсон, С. (2024). Пригорни мене міцніше! 7 бесід про кохання тривалістю в життя (В. Кучменко, пер.). Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
7. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., & Терещенко, К. В. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, № 2-3, (23-34) <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>
8. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О., (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale).

Організаційна психологія. Економічна психологія. № 3-4 (27)
<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

9. Нагоскі, Е. (2019). Як бажає жінка. Правдива наука про жіночу сексуальність (А. Яремчук, пер.). Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.
10. Франкл, В. (2020). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.
11. Фройд, З. (2019). По той бік принципу задоволення (В. Чайковський, пер.). Харків: Фоліо.
12. Фройд, З. (2025). Психологія сексуальності (Є. Тарнавський, пер.). Харків: Фоліо.
13. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., Асанова, А. Е., Трачук, Л. Є., & Асонов, Д. О. (2019). Практична психосоматика: діагностичні шкали (2-ге вид.). Київ: Медкнига.
14. Чапмен, А., Гратц, К., & Тулл, М. (2023). *Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги: робочий зошит* (А. В. Думбрава, пер.). Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки.
15. Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). New York, London: The Guilford Press.
16. Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51-65.
<https://doi.org/10.1080/009262300278641>
17. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
18. Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual

- experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929-943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>
19. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.
 20. Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
 21. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2009). The Five-Factor Model and the NEO Inventories. In J. N. Butcher (Ed.), *Oxford handbook of personality assessment* (pp. 299-322). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195366877.013.0016>
 22. Crooks, R. L., & Baur, K. (2020). *Our sexuality* (14th ed.). Cengage Learning.
 23. Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles*, 52(7), 463-475. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3712-z>
 24. Debrot, A., Meuwly, N., Muise, A., Impett, E. A., & Schoebi, D. (2017). More than just sex: Affection mediates the association between sexual activity and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(3), 287-299. <https://doi.org/10.1177/0146167216684124>
 25. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1). <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
 26. Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, 89-125. <https://mpra.ub.uni-muenchen.de/111773/>
 27. Edwards, W. M., & Coleman, E. (2004). Defining sexual health: A descriptive overview. *Archives of Sexual Behavior*, 33(3), 189-195. <https://doi.org/10.1023/B:ASEB.0000026619.95734.d5>
 28. Eysenck, H. J. (1976). *Sex and Personality*. University of Texas Press.

29. Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: EFT with individuals, couples and families*. Guilford Press.
30. Johnson, S. M. (2020). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (3rd ed.). Routledge.
31. Johnson, S. M., & Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(4), 431-445. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00155.x>
32. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
33. Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. SAGE Publications.
34. Hudson, W. W. (1982). *The Clinical Measurement Package: A Field Manual*. Dorsey Press.
35. Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *Journal of Sex Research*, 40(1), 87-100. <https://doi.org/10.1080/00224490309552169>
36. Janssen, E., & Bancroft, J. (2007). The Dual Control Model: The role of sexual inhibition and excitation in sexual arousal and behavior. In E. Janssen (Ed.), *The Psychophysiology of Sex* (pp. 197-222). Bloomington: Indiana University Press.
37. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
38. Kaufman, S. B. (2022). *Transcend: The new science of self-actualization*. London: John Murray Learning

39. Kernberg, O. F. (1995). *Love relations: Normality and pathology*. New Haven, CT: Yale University Press.
40. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
41. Krumpal, I. (2013). Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: a review. *Quality & Quantity*, 47(4), 2025-2047. <https://doi.org/10.1007/s11135-011-9640-9>
42. Kysely, A., Bishop, B., Kane, R. T., McDevitt, M., De Palma, M., & Rooney, R. (2022). Couples therapy delivered through videoconferencing: Effects on relationship outcomes, mental health and the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology*, 12, 773030. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.773030>
43. Lawrance, K., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
44. Lebow, J. L. (2022). Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments. *Family Process*, 62(1), 1-27. <https://doi.org/10.1111/famp.12824>
45. Lilienfeld, S. O., Wood, J. M., & Garb, H. N. (2000). The scientific status of projective techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 1(2), 27-66. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.002>
46. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.9.2.111>

47. Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358-371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
48. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882-898. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1568375>
49. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.
50. Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Boston: Little, Brown and Company.
51. Meltzer, A. L., Makhanova, A., Hicks, L. L., French, J. E., McNulty, J. K., & Bradbury, T. N. (2017). Quantifying the sexual afterglow: The lingering benefits of sex and their implications for pair-bonded relationships. *Psychological Science*, 28(5), 587-598. <https://doi.org/10.1177/0956797617691361>
52. Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36(4), 477-507. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9175-2>
53. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
54. Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295-302. <https://doi.org/10.1177/1948550615616462>
55. Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. Harper Perennial.

56. Petersen, J. L., & Hyde, J. S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993-2007. *Psychological Bulletin*, 136(1), 21-38. <https://doi.org/10.1037/a0017504>
57. Piran, N. (2017). *Journeys of embodiment at the intersection of body and culture: The developmental theory of embodiment*. Elsevier Academic Press.
58. Pollard A. E., Cero I. & Rogge R. D. (2025). Conceptual frameworks linking sexual health to physical, mental, and interpersonal well-being. *Behavioral Sciences*, 15(1), 1636. <https://doi.org/10.3390/bs14121151>
59. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
60. Ryan R. M., Deci E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
61. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
62. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
63. Simon, W., Gagnon, J.H. Sexual scripts: Permanence and change. *Arch Sex Behav* 15, 97-120 (1986). <https://doi.org/10.1007/BF01542219>
64. Snell, W. E. (1998). The Multidimensional Sexual Self-Concept Questionnaire. In C. M. Davis et al. (Eds.), *Handbook of sexuality-related measures*. Sage Publications. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5057.1928>

65. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
66. Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the New Sexual Satisfaction Scale. *Journal of Sex Research*, 47(4), 257-268. <https://doi.org/10.1080/00224490903100561>
67. Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty.com body image survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9530-7>
68. Tolman, D. L., Bowman, C. P., & Fahs, B. (2014). Sexuality and embodiment. In D. L. Tolman & L. M. Diamond (Eds.), *APA handbook of sexuality and psychology*, Vol. 1: Person-based approaches (pp. 759-804). American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/14193-025>
69. Vasconcelos P., Carrito M. L., Quinta-Gomes A. L., Patrão A. L., Nóbrega C. A. P., Costa P. A. & Nobre H. J. (2024). World Health Organization. Associations between sexual health and well-being: A systematic review. *Bulletin of the World Health Organization*. <https://doi.org/10.2471/BLT.24.291565>
70. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2022). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 13(2), 81. <https://doi.org/10.1037/cfp0000233>
71. Wiederman, M. W. (1999). Volunteer bias in methods of examining sexual behavior. *Journal of Sex Research*, 36(1), 59-66. <https://doi.org/10.1080/00224499909551968>
72. World Health Organization. (2006). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health*. Geneva: WHO.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Власна анкета

1) Вкажіть ваш вік:

- 1) 22-25
- 2) 26-35
- 3) 36-45
- 4) 46-60
- 5) 61 і більше

2) Ваша біологічна стать:

- 1) Жінка
- 2) Чоловік

3) Гендерна ідентичність:

- 1) Жінка
- 2) Чоловік
- 3) Небінарна особа

4) Ваша сексуальна орієнтація:

- 1) Гетеросексуальність (потяг до осіб іншої статі)
- 2) Гомосексуальність (потяг до осіб своєї статі)
- 3) Бісексуальність (потяг до осіб обох статей)
- Інше:

5) На даний момент ви (можна обрати декілька):

- 1) Працюєте
- 2) Навчаєтесь
- 3) Ні те, ні інше

6) Ваш сімейний стан:

- 1) У шлюбі / проживаю з партнером(-кою)

2) У стосунках (не спільне проживання)

3) Не маю постійного(-ої) партнера(ки)

7) Як довго ви у теперішніх стосунках?

1) Немає постійного партнера(ки)

2) Менше року

3) 1-5 років

4) 6-10 років

5) 11-15 років

6) 16 і більше років

8) Якщо у вас є діти оберіть вік дитини/дітей (можна декілька варіантів, якщо у вас не одна дитина):

1) Немовля

2) Дошкільного віку

3) Шкільного віку

4) Підлітки

5) Дорослі

6) Немає дітей

9) З ким ви зараз проживаєте?

1) Самі

2) З партнером/партнеркою

3) З партнером/партнеркою та іншими членами родини (діти, батьки тощо)

4) З іншими членами родини, без партнера/ки

10) В якому віці ви почали статеве життя?

1) 15 років або менше

2) 16 - 19 років

3) 20 - 25 років

4) 26 років або більше

11) Як часто ви маєте сексуальні контакти (за останні 3 місяці)?

- 1) Щодня
- 2) Кілька разів на тиждень
- 3) Кілька разів на місяць
- 4) Рідше
- 5) Взагалі не маю сексуальних контактів

12) Як часто ви досягаєте оргазму під час сексуальних контактів?

- 1) Завжди
- 2) Більше половини випадків
- 3) Менше половини випадків
- 4) Ніколи / не досягаю

Додаток Б.

Перелік питань «Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя»

1. Моє здоров'я протягом останнього часу було не гіршим, ніж у інших.
2. Я і мій партнер/партнерка сприймаємо сексуальні стосунки як складову частину нашого кохання/любові/стосунків.
3. Моє здоров'я та інші життєві обставини сильно мене турбують, тому мені не до сексу.
4. Я розумію, що секс не може бути щоразу грандіозний, що іноді може дещо не вдаватись, не зовсім подобатись, але це не впливає на мою оцінку загальної якості мого сексуального життя.
5. Мої сексуальні потреби повністю реалізовані.
6. Під час “занять любов'ю” ми враховуємо відмінності між тим, що радує в сексі чоловіка, і тим, що радує жінку.
7. Я перебуваю в стосунках і це мені подобається.
8. Ми з моїм партнером/партнеркою можемо обговорювати наше сексуальне життя, сексуальні відчуття, потреби, що подобається чи не сподобалося.
9. У мене є кілька сексуальних партнерів.
10. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою наповнюють мене позитивними емоціями.
11. Я не уявляю собі стосунків у парі без сексу.
12. Я не боюся запитувати, що подобається моєму партнеру/партнерці.
13. Під час сексуальних стосунків ми стараємося тримати баланс між тим, скільки віддаємо, і скільки отримуємо.
14. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою напружують, засмучують мене.
15. У мене зараз немає сексуальних стосунків і мені так добре.

16. Щоб відчувати задоволення від свого сексуального життя, мені необхідно мати кілька сексуальних партнерів.

17. Ми з моїм партнером/партнеркою свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.

18. Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.

19. У мене від природи висока потреба у сексі, навіть якщо немає пари.

20. Я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям.

21. Для того, щоб бути задоволеним своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.

22. Для того, щоб бути щасливим, мені потрібен секс.

23. Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.

24. Наша близькість з партнером/партнеркою збереглася би і без сексуальних стосунків.

25. Я маю почуття до свого партнера і ми добре розуміємо одне одного, тому й інтимні стосунки у нас гармонійні.

26. Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером.

27. Душевна близькість з моїм сексуальним партнером є умовою мого сексуального благополуччя.

28. При наявності партнера та гармонійних з ним стосунків не є визначальною частота статевих контактів.

29. Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм партнером.

30. Я мрію про зміну сексуального партнера.

31. Мій партнер уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.

32. Я потребую урізноманітнити свої статеві стосунки.

33. Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.

34. Я готовий/а іти на поступки у сексуальних стосунках заради благополуччя пари.

Додаток В

**Зведена таблиця розподілу респондентів за рівнями вираженості
показників (N = 70)**

Методика	Шкала	Низький рівень, % (осіб)	Середній рівень, % (осіб)	Високий рівень, % (осіб)
Суб'єктивне сексуальне благополуччя	Інтегральний показник	—	48,6% (34)	51,4% (36)
	Сексуальна комунікація	—	10,0% (7)	90,0% (63)
	Сексуальна потреба	10,0% (7)	45,7% (32)	44,3% (31)
	Задоволеність СЖ та стосунками	37,1% (26)	47,1% (33)	15,7% (11)
	Кількісна потреба	61,4% (43)	25,7% (18)	12,9% (9)
	Стосунки як цінність	1,4% (1)	68,6% (48)	30,0% (21)
БіБіСі	Загальний показник	38,6% (27)	38,6% (27)	22,9% (16)
	Психологічне благополуччя	37,1% (26)	47,1% (33)	15,7% (11)
	Фізичне здоров'я та благополуччя	41,4% (29)	37,1% (26)	21,4% (15)
	Стосунки	11,4% (8)	70,0% (49)	18,6% (13)
STAI (Спілбергер)	Особистісна тривожність	17,1% (12)	51,4% (36)	31,4% (22)
RSES (Розенберг)	Самооцінка	18,6% (13)	44,3% (31)	37,1% (26)
PSS-10	Сприйнятий стрес	—	—	—

Таблиця кореляцій

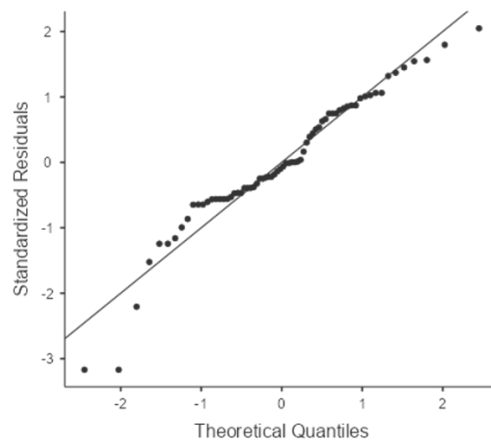
		SSWCK	SSWCI	SSW3C	П	ВВСПБ	ВВCFБ	ВВCct	ВВC (2)	PSS	RSES	STAI
ВВСПБ	P	0.451***	0.091	0.065	0.214	—						
	df	68	68	68	68	—						
	p-value	<.001	0.454	0.594	0.075	—						
	r	0.495***	0.101	0.089	0.289*	—						
	df	68	68	68	68	—						
	p-value	<.001	0.407	0.466	0.015	—						
ВВCFБ	P	0.333**	0.211	-0.112	0.119	0.756***	—					
	df	68	68	68	68	68	—					
	p-value	0.005	0.080	0.355	0.328	<.001	—					
	r	0.372**	0.166	-0.132	0.159	0.748***	—					
	df	68	68	68	68	68	—					
	p-value	0.002	0.170	0.278	0.190	<.001	—					

		SSWCK	SSWCI	SSW3C	П	ВВСПБ	ВВCFБ	ВВCct	ВВC (2)	PSS	RSES	STAI
ВВCct	P	0.618 ***	0.214	0.37 1**	0.511 ***	0.605 ***	0.565 ***	—				
	df	68	68	68	68	68	68	—				
	p-value	<.001	0.075	0.00 2	<.001	<.001	<.001	—				
	r	0.574 ***	0.132	0.38 1**	0.460 ***	0.635 ***	0.552 ***	—				
	df	68	68	68	68	68	68	—				
	p-value	<.001	0.275	0.00 1	<.001	<.001	<.001	—				
ВВC	P	0.488 ***	0.170	0.06 0	0.256 *	0.949 ***	0.902 ***	0.731 ***	—			
	df	68	68	68	68	68	68	68	—			
	p-value	<.001	0.160	0.62 2	0.032	<.001	<.001	<.001	—			
	r	0.538 ***	0.159	0.01 8	0.312 **	0.954 ***	0.875 ***	0.711 ***	—			

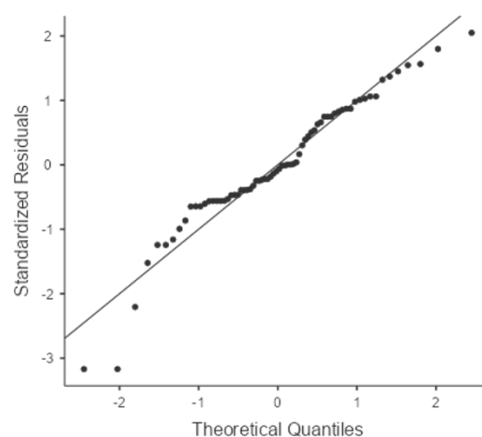
		SSWCK	SSWCI	SSW3C	П	ВВСПБ	ВВCFБ	ВВСст	ВВC (2)	PSS	RSES	STAI
	df	68	68	68	68	68	68	68	—			
	p-value	<.001	0.189	0.88 ₃	0.008	<.001	<.001	<.001	—			
PSS	P	- 0.419 ***	- 0.431 ***	- 0.08 9	- 0.430 ***	- 0.653 ***	- 0.349 **	- 0.600 ***	- 0.601 ***	—		
	df	68	68	68	68	68	68	68	68	—		
	p-value	<.001	<.001	0.46 ₂	<.001	<.001	0.003	<.001	<.001	—		
	r	- 0.379 **	- 0.394 ***	- 0.13 7	- 0.437 ***	- 0.642 ***	- 0.251 *	- 0.478 ***	- 0.563 ***	—		
	df	68	68	68	68	68	68	68	68	—		
	p-value	0.001	<.001	0.25 ₈	<.001	<.001	0.036	<.001	<.001	—		
RSES	P	0.443 ***	0.148	0.33 9**	0.370 **	0.673 ***	0.448 ***	0.655 ***	0.661 ***	- 0.677 ***	—	
	df	68	68	68	68	68	68	68	68	68	—	

Q-Q графіки для перевірки дотримання припущення нормальності залишків

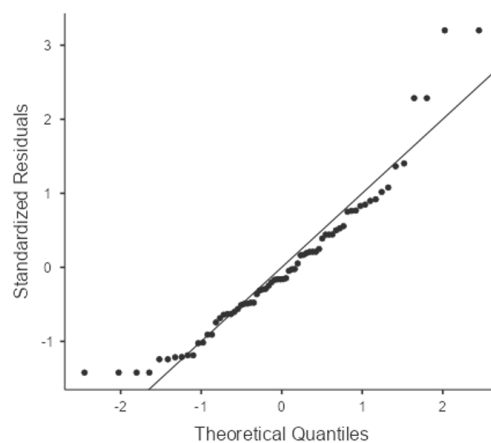
Модель 1а: залежна ВВС, предиктори: SSWCK, ІП



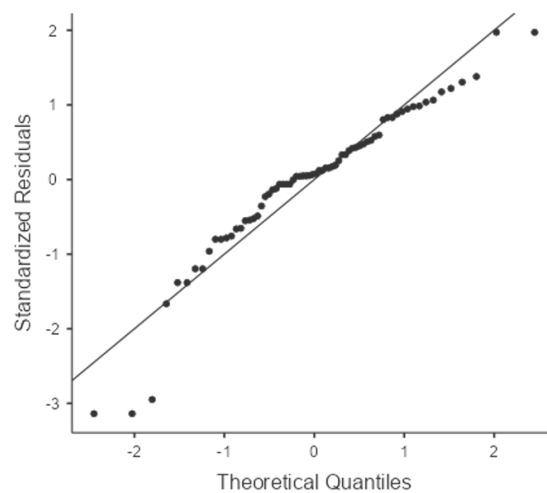
Модель 1б: залежна ВВСст, предиктори: SSWCK, SSWЗС, ІП



Модель 2: залежна PSS, предиктори: SSWCK, SSWСП, ІП



Модель 3: залежна RSES, предиктори: SSWCK, SSW3C, ПП



Модель 4: залежна STAI, предиктори: SSWСП, ПП

