

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники сексуального благополуччя чоловіків та жінок

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Чернявська О.О.
(прізвище та ініціали)
Керівники
к.психол.н.
Іванова Є.О.
к.психол.н., доц.
Карамушка Т.В.
(вчене звання, науковий ступінь,
прізвище та ініціали)

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

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

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., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

Сексуальне благополуччя, за даними Diener (1984), Laumann et al. (1999) та Masters & Johnson (1970), є важливою складовою загальної якості життя та відіграє значну роль у побудові гармонійних партнерських стосунків. Дослідження акцентує увагу на взаємозв'язку між сексуальним задоволенням, фізичним і психічним здоров'ям, а також загальною життєвою задоволеністю.

Теоретико-методологічну основу роботи становлять концепції життєвої задоволеності (Diener, 1984), психічного здоров'я (Kroenke et al., 2001), ідентичності та сексуальності (Masters & Johnson, 1970), а також теорія емоційної стабільності (Eysenck, 1952).

У рамках емпіричного дослідження була проведена анкетна оцінка за допомогою валідованих інструментів, таких як шкала життєвої задоволеності (Diener et al., 1985), PHQ-9 для оцінки психічного стану (Kroenke et al., 2001), опитувальник сексуального благополуччя та методика оцінки психічних станів Айзенка (Eysenck, 1952). Результати демонструють статистично значущі кореляції між рівнем сексуального благополуччя, фізичним здоров'ям та емоційною стабільністю.

Отримані дані свідчать, що психоемоційні фактори, зокрема рівень депресії та стресу, суттєво впливають на сексуальне життя, що підтверджують висновки попередніх дослідників (Laumann et al., 1999). Крім того, фізичне здоров'я, зокрема відсутність хронічних захворювань і регулярна фізична активність, є значущими предикторами задоволеності інтимним життям.

Робота також враховує соціально-культурні аспекти сексуального благополуччя, підкреслюючи роль культурних норм і медіа (Bowlby, 1969). Практичні рекомендації спрямовані на розробку індивідуалізованих програм консультування для покращення якості інтимних стосунків пар.

КЛЮЧОВІ СЛОВА сексуальне благополуччя, задоволеність життям, психічний стан, здоров'я, сімейна терапія.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	9
1.2. Взаємозв'язок сексуального благополуччя з психічним здоров'ям	10
1.3. Фізичне здоров'я як основа сексуального благополуччя	10
1.4. Соціально-культурні аспекти сексуального благополуччя	11
1.5. Вплив задоволеності життям на сексуальне благополуччя	12
1.6. Вплив схильності до стереотипізації на сексуальне благополуччя	13
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	20
2.1. Мета і завдання дослідження	20
2.2. Вибірка дослідження	21
2.3. Інструменти дослідження	24
2.4. Процедура проведення дослідження	27
2.5. Методи обробки даних	27
2.6. Етичні аспекти	28
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ.....	31

3.1. Взаємозв'язки задоволеності сексуальним життям з задоволеністю життям, депресією, сексуальними стереотипами та психічними станами	31
3.2. Особливості сексуального благополуччя досліджуваних з різних соціально-демографічних груп	45
3.3. Рекомендації для покращення якості інтимного життя, емоційного контакту та загальної задоволеності у стосунках	65
Висновки до розділу 3	73
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність теми

Сексуальне благополуччя є невід'ємною складовою загального психічного здоров'я та якості життя людини. Воно відіграє ключову роль у побудові гармонійних партнерських стосунків і збереженні емоційної стабільності (WHO, 2006; Rosen & Bachmann, 2008). Особливо це питання набуває значення в умовах сучасних викликів, пов'язаних із війною та її наслідками, що суттєво впливають на психоемоційний стан людей.

Війна, як джерело хронічного стресу, підвищує рівень тривожності, депресії та інших психічних розладів (Hobfoll et al., 2007; Norris et al., 2002). Це може негативно впливати на інтимне життя, знижувати рівень сексуального задоволення, сприяти конфліктам у парах і посилювати почуття емоційної віддаленості (Laumann et al., 1999; Weeks et al., 2008).

Одночасно фізичне та психічне здоров'я залишаються важливими ресурсами для адаптації до стресових ситуацій, що підтверджують дослідження Diener et al. (2018) та Schnurr & Green (2004). Дослідники також наголошують, що сексуальне благополуччя тісно пов'язане з рівнем емоційної близькості у відносинах (Heiman et al., 2011), здатністю подружжя долати стрес (Karney & Bradbury, 1995), а також із загальною стійкістю особистості до психосоціальних викликів (Ryff & Singer, 1998). В умовах війни ці аспекти стають ще більш важливими для підтримки стабільності та психоемоційного благополуччя партнерів. Вивчення сексуального благополуччя в контексті війни та стресових умов є не лише науково значущим, але й практично важливим для розробки психотерапевтичних стратегій, спрямованих на підтримку психосоціального благополуччя населення. Це дозволяє глибше зрозуміти, як взаємопов'язані психічний стан, фізичне здоров'я та інтимне життя (Leiblum, 2007; Brotto et al., 2016), і створити ефективні програми підтримки для пар, які стикаються з труднощами через вплив воєнних подій.

Таким чином, тема дослідження є актуальною з точки зору як теоретичного аналізу, так і практичного застосування результатів у сфері психологічного консультування в умовах кризи.

Теоретико-методологічна основа

Дослідження базується на роботах сучасних учених, які аналізують сексуальне благополуччя через призму взаємодії фізичних, психологічних і соціальних факторів. Основою стали теорії, що висвітлюють задоволення життям (Diener, 1984), психічне здоров'я (Kroenke et al., 2001), та оцінювання психічних станів (Eysenck, 1952).

Об'єкт, предмет, мета та завдання

Об'єктом дослідження є сексуальне благополуччя пар.

Предметом є залежність рівня задоволеності сексуальним життям від фізичного та психічного стану особистості.

Метою є виявлення закономірностей та взаємозв'язків між рівнем задоволеності сексуальним життям, загальним здоров'ям та психічним станом.

Завдання

1. Провести аналіз літератури щодо взаємозв'язків між сексуальним благополуччям, здоров'ям та психічним станом.
2. Емпірично виміряти рівень сексуального задоволеності в парах
3. Визначити кореляції між задоволеністю сексуальним життям та іншими факторами: здоров'я, задоволеність власним життям, самооцінка
4. Розробити на основі отриманих даних тренінгову програму для пар

Методи дослідження

Для досягнення мети використано методи анкетування та статистичної обробки даних.

Характеристика вибірки

Вибірку становили жінки і чоловіки віком від 18 до 60 років. 70 людей. Учасники заповнювали анкету, що включала опитувальники задоволеності життям, РНQ-9, опитувальник сексуального благополуччя, шкалу самооцінки психічних станів Айзенка та опитувальник по гендерним стереотипам.

Дослідницькі питання:

1. Які чинники впливають на сексуальне благополуччя жінок і чоловіків ?
2. Чи існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем задоволеності сексуальним життям та фізичним і психічним здоров'ям?
3. Дослідити та описати, як стереотипи корелюють з сексуальним задоволенням чоловіків і жінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття сексуального благополуччя в сучасній психології

Сексуальне благополуччя є складовою загального психічного, фізичного та емоційного добробуту людини. Воно охоплює як суб'єктивне відчуття задоволення сексуальним життям, так і об'єктивні чинники, пов'язані зі здоров'ям, міжособистісними відносинами та соціокультурним контекстом.

Сексуальне благополуччя розглядається в межах різних підходів:

- *Біологічний підхід* підкреслює значення фізичного здоров'я, гормонального балансу та фізіологічних процесів, які впливають на сексуальну функцію.
- *Психологічний підхід* акцентує увагу на емоціях, самооцінці, рівні стресу, сприйнятті власної сексуальності та впевненості у собі.
- *Соціальний підхід* зосереджується на якості взаємодії з партнером, впливі культурних норм, соціальної підтримки та табування теми сексуальності.

Наприклад, у дослідженнях Майстерса та Джонсона (Masters & Johnson, 1970) сексуальне благополуччя розглядається як багатовимірний феномен, що залежить від біологічних, психологічних та соціальних факторів. Водночас Лауманн із колегами (Laumann et al., 1999) наголошують на ролі соціокультурного контексту, включаючи рівень сексуальної освіти та доступ до медичних послуг.

Відповідно до сучасних теорій, сексуальне благополуччя є не лише фізіологічною потребою, але й одним із важливих аспектів ідентичності людини, її самореалізації та емоційного задоволення.

1.2. Взаємозв'язок сексуального благополуччя з психічним здоров'ям

Психічне здоров'я є ключовим елементом сексуального благополуччя, оскільки саме психоемоційний стан визначає здатність людини до відкритих і гармонійних стосунків. Взаємозв'язок між цими аспектами вивчався в багатьох дослідженнях, які виявили наступне:

1. *Депресія та тривожність.* Люди, які мають високий рівень депресії (оцінений за шкалою PHQ-9), часто стикаються з труднощами в інтимному житті, такими як зниження сексуального потягу, відсутність задоволення або відчуженість від партнера. Депресивні стани також можуть викликати сексуальну дисфункцію, яка посилює негативні емоційні стани, утворюючи “замкнене коло”.

2. *Стрес.* Хронічний стрес призводить до фізіологічних змін (наприклад, підвищення рівня кортизолу), що негативно впливає на сексуальне функціонування. Крім того, стрес знижує емоційну відкритість, необхідну для гармонійних стосунків.

3. *Самооцінка.* Низька самооцінка та незадоволення власною зовнішністю часто викликають сексуальні труднощі, зокрема уникання близькості через страх негативного оцінювання. Дослідження Айзенка (Eysenck, 1952) підкреслює важливість рис особистості у формуванні стосунків. Наприклад, люди з високим рівнем нейротизму частіше стикаються з емоційною нестабільністю, яка ускладнює побудову гармонійних інтимних відносин. Натомість екстраверсія та емоційна стабільність позитивно впливають на сексуальне задоволення.

1.3. Фізичне здоров'я як основа сексуального благополуччя

Фізичне здоров'я має критичне значення для сексуального благополуччя, адже саме від функціонального стану організму залежать як фізична здатність

до інтимної близькості, так і якість переживань. Сучасні дослідження свідчать про наступні закономірності:

1. *Хронічні захворювання.* Такі стани, як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, гормональні порушення або ожиріння, можуть безпосередньо впливати на сексуальну функцію, зокрема через еректильну дисфункцію, зниження лібідо або фізичний дискомфорт.

2. *Фізична активність.* Регулярні вправи підвищують рівень енергії, покращують кровообіг та підвищують рівень ендорфінів, що позитивно впливає на інтимне життя.

3. *Харчування та спосіб життя.* Здорове харчування, відмова від куріння та надмірного вживання алкоголю також сприяють поліпшенню сексуального функціонування. Наприклад, у дослідженні Laumann et al. (1999) зазначено, що люди, які ведуть активний та здоровий спосіб життя, частіше задоволені своїм сексуальним життям.

1.4. Соціально-культурні аспекти сексуального благополуччя

Соціальний та культурний контексти суттєво впливають на формування ставлення до сексуальності та здатність досягати сексуального благополуччя.

Основними аспектами є:

1. *Культурні норми.* У суспільствах із високим рівнем табування сексуальності люди часто не мають можливості відкрито говорити про свої інтимні потреби, що може призводити до конфліктів у стосунках.

2. *Релігійні переконання.* У деяких релігійних традиціях сексуальність розглядається як табуована тема, що обмежує можливість для особистої експресії та задоволення.

3. *Засоби масової інформації*. Образи сексуальності в медіа формують уявлення про “ідеальні” стосунки, які часто є недосяжними, що викликає відчуття незадоволеності реальними відносинами.

Теорія прив’язаності Дж. Боулбі (Bowlby, 1969) наголошує на значенні емоційної безпеки у стосунках. Партнери, які мають надійний стиль прив’язаності, демонструють вищий рівень довіри, відкритості та задоволення в інтимному житті.

1.5. Вплив задоволеності життям на сексуальне благополуччя

Життєва задоволеність визначає емоційний фон, на якому розвиваються стосунки, і значною мірою впливає на сексуальне благополуччя.

1. Оптимізм і позитивне мислення. Люди, які загалом задоволені своїм життям, легше долають труднощі у стосунках та відкритіші до нових переживань.
2. Емоційна стабільність. Позитивні емоції сприяють зміцненню зв’язків між партнерами та збільшують відчуття близькості.
3. Задоволеність іншими сферами життя. Фінансова стабільність, кар’єрні досягнення та гармонійні соціальні відносини позитивно впливають на сексуальну задоволеність.

Наприклад, Diener et al. (1985) зазначають, що високий рівень життєвої задоволеності корелює з якісними інтимними стосунками, тоді як низька задоволеність асоціюється із сексуальними проблемами. Ці розширення кожного підпункту дозволяють глибше зрозуміти різноманітні аспекти сексуального благополуччя, які будуть досліджуватися в подальших розділах.

1.6. Вплив схильності до стереотипізації на сексуальне благополуччя

Сексуальність — це багаторівневе соціокультурне явище, яке охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти людського досвіду: від тілесних відчуттів і емоцій до мотивів, уяви та вчинків.

Вона формується на базі біології (хромосоми, гормони, статеві органи) у ході психосексуального розвитку, але набуває конкретних рис під впливом виховання, культурних норм і власного досвіду.

Від народження відбувається соціалізація статі: сім'я, школа, однолітки закладають уявлення про «чоловіче» й «жіноче». Гендерні ролі — сукупність поведінкових очікувань і стереотипів — спочатку мають жорсткий характер (чоловік — активний, раціональний; жінка — пасивна, емоційна), але поступово розмиваються: спільна праця, освіта та загальна культура пом'якшують традиційну поляризацію ролей, хоча певні відмінності ще зберігаються.

Моральні та культурні норми сексуальної поведінки швидко змінюються, особливо серед молоді. Порівняно з попередніми поколіннями, сучасні юнаки й дівчата раніше починають статеve життя (на 3–4 роки раніше), експериментують із різними його формами та проявами, зокрема мастурбацією й випадковими контактами. При цьому дівчата й досі частіше потребують емоційної близькості й зв'язку, тоді як хлопці налаштовані більш прямолінійно та орієнтовані на досягнення фізичного задоволення.

Гендерні відмінності в дозріванні теж помітні: дівчата тілесно дозрівають швидше, але їхня потреба в інтимності та здатність отримувати приємні відчуття розвиваються поступово, за участі тривалих емоційних стосунків. Хлопці, навпаки, стають сексуально активними й отримують оргазми майже одразу, сприймаючи сексуальність як прояв чоловічої гідності.

Стереотипи та установки щодо сексуальності впливають на задоволеність життям обох статей. Жінкам нерідко приписують «пасивність» і закріплюють у

них почуття сорому або вини за власні бажання; чоловіки відчують тиск постійно бути «затребуваними» й ризикують ігнорувати емоційні потреби партнера. Небезпечні установки — це подвійні стандарти («вона — повія, якщо проявляє ініціативу; він — герой»), надмірна сексуалізація в рекламі та ЗМІ, а також уявлення про «природну» нерівність, що претендує на неспростовність.

У класичній соціологічній теорії Т. Пірсона й Р. Бейлса чоловіче життя вважається інструментальним (зовнішні зв'язки й матеріальне забезпечення), жіноче — експресивним (турбота й емоційна підтримка). Р. Коллінз додає, що історично сексуальна нерівність виникла через фізичну перевагу чоловіків, перетворюючи жінок на об'єкт обміну. Сучасні автори вказують, що в розвинених суспільствах усунення антисексуальних табу та підвищення статусу жінок дають їм змогу ширше реалізувати свою сексуальність.

У підсумку, сексуальні установки визначаються чотирма основними чинниками:

1. Біологічні можливості й відмінності організму.
2. Уявлення про власну сексуальність, часто невідповідні реальності.
3. Соціалізація (виховання, заборони, недостатня інформація).
4. Соціальні норми та загальноприйняті стереотипи.

Тенденція сучасної культури спрямована на усвідомлення індивідуальності: розмивання жорстких гендерних ролей порушує традиційні уявлення про «природний» розподіл функцій і розширює свободу вибору в сексуальному житті. Це створює нові можливості для самовираження, але водночас викликає потребу в більш толерантному ставленні до різних сексуальних стилів та установок.

Для прикладу давайте розглянемо найбільш розповсюджені стереотипи.

Стереотипи, які стосуються чоловіків:

1. Чоловік завжди хоче сексу — незалежно від обставин.

Побутує думка, що чоловіки ніколи не втрачають інтересу до інтиму, навіть коли втомлені, хворі чи емоційно виснажені.

2. Якщо чоловік не хоче сексу — з ним “щось не так”.

Вважається, що відсутність бажання автоматично вказує на проблеми: стосунки, потенцію або зраду.

3. Чоловік повинен знати, як задовольнити жінку — інтуїтивно.

Ігнорується потреба у відкритому діалозі, експериментах, помилках і навчанні.

4. Чоловіки не потребують емоційного контакту в сексі.

Часто сексуальність чоловіка зводиться до фізіології, без врахування потреби в близькості чи прийнятті.

5. Ерекція — головний показник сексуального здоров'я.

Наявність або відсутність ерекції часто сприймається як мірило чоловічої повноцінності.

6. Чоловік має бути “завжди готовий”.

Будь-яка “невдача” в ліжку викликає сильне почуття сорому, адже не вписується в очікування “мужності”.

7. Оргазм чоловіка — це кінець сексуального контакту.

Статевий акт часто завершується після чоловічої еякуляції, не враховуючи бажання або потреби партнера/ки.

Стереотипи, які стосуються жінок:

1. Жінки цікавляться сексом менше, ніж чоловіки.

Начебто бажання жінки з'являється лише “у відповідь”, або як частина романтики.

2. Жінка має бути скромною у сексуальних бажаннях.

Активна сексуальність жінки досі часто сприймається як щось “ненормальне” або “легковажне”.

3. Жіночий оргазм — рідкість, і це нормально.

Поширена думка, що “вона ж просто полежала — і добре”, нівелює значення жіночого задоволення.

4. Жінці секс потрібен тільки для підтримки стосунків.

Тобто, не для власного задоволення, а як “інструмент” збереження пари чи залучення партнера.

5. Якщо жінка не отримує задоволення — вона сама винна.

Ігнорується роль партнера, якість взаємодії, контекст і психоемоційний стан.

6. Ініціатива з боку жінки — це “нежіночно”.

Бажання, проявлене жінкою напяму, все ще може сприйматися як “нахабство” або навіть загроза чоловічому самолюбству.

7. Жінки не мають сексуальних фантазій.

Таке уявлення знецінює внутрішній світ жінки, її сексуальну уяву й індивідуальні еротичні сценарії.

Гендерно-нейтральні, але токсичні стереотипи в парі:

1. У “здоровій” парі сексуальні потреби збігаються.

Різниця в лібідо часто сприймається як свідчення проблем у стосунках, замість того щоб бути предметом діалогу.

2. Якщо партнери кохають одне одного — секс має бути ідеальним.

Це уявлення не залишає місця для ніяковості, втоми чи експериментів, які є частиною реального життя.

3. Секс має бути спонтанним, а не “запланованим”.

Вважається, що справжнє бажання виникає саме по собі, без зусиль. Ігнорується той факт, що в реальному житті планування — це прояв турботи й пріоритету.

4. Проблеми в сексі — це або медичне, або чиясь вина.

Стереотип виключає багатofакторність: стрес, стосунки, образи, недовіру, травми, рівень сексуальної освіти тощо.

5. У довготривалих стосунках сексуальна пристрасть обов’язково згасає.

Віра в “сексуальну рутину” як неминучість обмежує пари й заважає їм вкладатися в інтимність.

Не можна не згадати подвійні стандарти щодо випадкового сексу. Жінки часто уникають випадкових сексуальних контактів через страх бути осудженими та сумніви щодо отримання задоволення. Дослідження Террі Конлі показують, що жінки відмовляються від таких контактів не через відсутність бажання, а через А також часто жінки беруть на себе роль забезпечення емоційного комфорту партнера, іноді на шкоду власному задоволенню. Це призводить до “виконавчого” сексу, де задоволення жінки відходить на другий план.

Висновки до розділу 1

У першому розділі ми глибоко занурилися в розуміння сексуального благополуччя як комплексного явища, що охоплює фізичну, психологічну, соціальну та культурну складові. Це не просто про наявність сексуальної активності, а про глибоке емоційне задоволення, психологічний комфорт і якісні стосунки з партнером і з собою.

По-перше, поняття сексуального благополуччя розглядається в контексті кількох підходів. Біологічний — зосереджений на гормонах, фізіології та здоров'ї, психологічний — на емоціях, самооцінці, стресі та уявленні про себе як сексуальну істоту, а соціальний — на якості стосунків, впливі суспільства, культурних норм та стереотипів. Усе це формує інтимне життя людини як багатогранний, міждисциплінарний процес.

По-друге, сексуальне благополуччя тісно пов'язане з психічним здоров'ям. Високий рівень тривожності, депресії, низька самооцінка прямо впливають на здатність людини бути відкритою, ініціативною та задоволеною у стосунках. Навіть стрес здатен пригнічувати сексуальне бажання та знижувати якість взаємодії між партнерами. Особистісні риси (наприклад, нейротизм чи екстраверсія) теж можуть як посилювати, так і гальмувати сексуальне задоволення.

Третій блок — роль фізичного здоров'я. Організм — це платформа для всіх емоцій, бажань і дій. Хронічні хвороби, гормональні порушення, малорухливий спосіб життя або шкідливі звички прямо впливають на якість сексу. Натомість активність, збалансоване харчування та турбота про тіло створюють сприятливе середовище для інтимної близькості та задоволення.

Далі, в роботі розкрито соціокультурні фактори, які визначають, наскільки комфортно люди почуваються у своїй сексуальності. Якщо тема сексу табуована, про неї не заведено говорити — це породжує сором, відчуження і проблеми в парі. ЗМІ також формують викривлені уявлення про

«ідеальність» сексуального життя, що часто призводить до розчарування. Теорія прив'язаності доводить: тільки в умовах емоційної безпеки можлива справжня близькість і задоволення.

Також ми побачили, що життєва задоволеність безпосередньо впливає на інтимне життя. Люди, які в цілому позитивно ставляться до життя, мають більше емоційного ресурсу, відкритості та гнучкості. Навпаки, постійне незадоволення собою, роботою чи стосунками зазвичай «перетягується» в ліжку, знижуючи якість сексуального досвіду.

Окремий підрозділ був присвячений впливу стереотипів і гендерних ролей. З дитинства хлопцям і дівчатам прищеплюють різні установки: хлопці — «завжди хочуть», «повинні бути майстрами», дівчата — «мають бути пасивними», «не можуть проявляти ініціативу». Ці стереотипи шкодять усім: чоловіки відчувають тиск відповідати образу «справжнього мачо», а жінки — вчаться соромитися своїх бажань. Така неприродна система очікувань заважає щирому контакту, дослідженню, діалогу та емоційному зростанню в парі.

Крім того, було показано, що сучасна культура поступово розширює рамки традиційних уявлень, пропонуючи більше свободи, але й вимагаючи більшої відповідальності за власну сексуальність. Відкрите ставлення до різних моделей поведінки, повага до кордонів і потреб кожного — ключ до здорового й задовільного сексуального життя.

Отже, сексуальне благополуччя — це не окремий елемент, а індикатор загального стану людини. Воно відображає, наскільки особистість здатна бути в контакті з собою, партнером і навколишнім світом. Гармонія в інтимній сфері потребує балансу фізичних, психічних і соціальних чинників, а також звільнення від стереотипів і обмежень. Це надзвичайно індивідуальний і водночас глибоко соціальний процес, у якому кожна деталь має значення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Мета і завдання дослідження

Мета дослідження полягає у вивченні впливу фізичного і психічного здоров'я, а також життєвої задоволеності на рівень сексуального благополуччя респондентів. Це дозволить виявити не лише прямі взаємозв'язки між цими змінними, але й опосередкований вплив життєвих факторів на сексуальне задоволення.

Для реалізації цієї мети були сформульовані такі завдання:

1. Оцінити рівень сексуального благополуччя респондентів.

Використання спеціального опитувальника дозволить виміряти не тільки задоволеність сексуальним життям, а й окремі його аспекти, такі як емоційний комфорт під час сексу, частота сексуальних стосунків, рівень довіри між партнерами тощо.

2. Визначити рівень психічного здоров'я.

Дослідження психічного стану за допомогою шкали PHQ-9 дозволить виявити симптоми депресії, тривожності та їхній вплив на сексуальну активність.

3. Проаналізувати рівень життєвої задоволеності.

Вивчення загального рівня задоволеності життям допоможе встановити, чи є цей фактор ключовим для сексуального благополуччя.

4. Дослідити фізичне здоров'я респондентів.

Вивчення стану фізичного здоров'я через спеціальну анкету дозволить оцінити, наскільки фактори, як-от хронічні захворювання, рівень фізичної активності та спосіб життя, впливають на сексуальне життя.

5. Дослідити схильність до стереотипізації, що може також виявитись чинником, що заважає або навпаки служить сексуальному задоволенню в парі.

5. Виявити взаємозв'язки між цими змінними.

Застосування статистичних методів дозволить встановити, які з досліджуваних чинників є найбільш впливовими на рівень сексуального задоволення.

2.2. Вибірка дослідження

Дослідження проводилося на вибірці із 76 респондентів, серед яких 40 жінок і 36 чоловіків. Вибірка була сформована з урахуванням наступних критеріїв:

1. Віковий діапазон. Вік респондентів становив від 18 до 60 років, що охоплює репродуктивний та сексуальний періоди життя.

2. Сімейний статус. До вибірки увійшли лише особи, які перебувають у стабільних партнерських стосунках протягом щонайменше 6 місяців. Це забезпечило аналіз стосунків у довгострокових парах.

3. Фізичне здоров'я. Відбір включав осіб без серйозних захворювань, які могли б значно спотворити результати.

4. Соціально-економічний статус: учасники належали до різних соціальних верств, що дозволило врахувати вплив соціально-економічних умов на досліджувані показники.

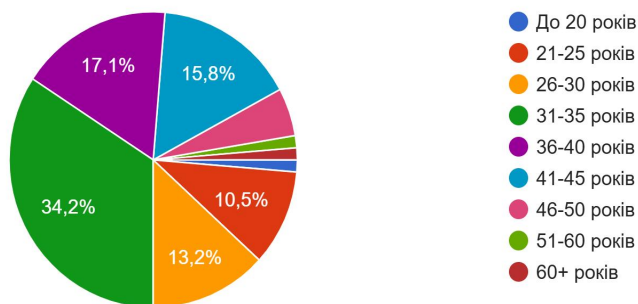


Рис. 1. Віковий розподіл респондентів (%)

Найбільшу частку вибірки становлять особи віком від 31 до 35 років (34,2%), що відповідає періоду активних партнерських стосунків. Значна частка також припадає на вікові групи 21–30 та 36–45 років. Це забезпечує широкий охоплення дорослого населення та дозволяє аналізувати сексуальне благополуччя у різних вікових контекстах.

Ваш сімейний стан
76 ответов

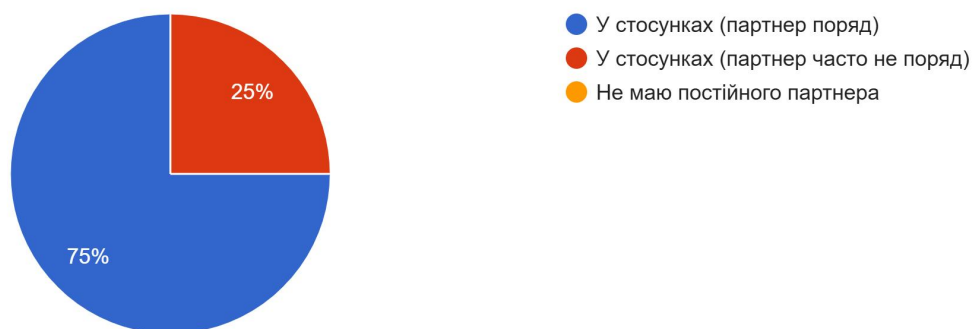


Рис. 2. Сімейний стан респондентів (%)

Переважає більшість учасників (75%) перебуває у стосунках із постійним партнером. Чверть респондентів вказали, що їхній партнер часто не поряд або що вони не мають постійного партнера. Такий розподіл дозволяє дослідити вплив партнерської присутності на інтимну комунікацію та задоволення.

Мої стосунки тривають (не шлюб, а саме роки у стосунках з певною людиною)

76 ответов

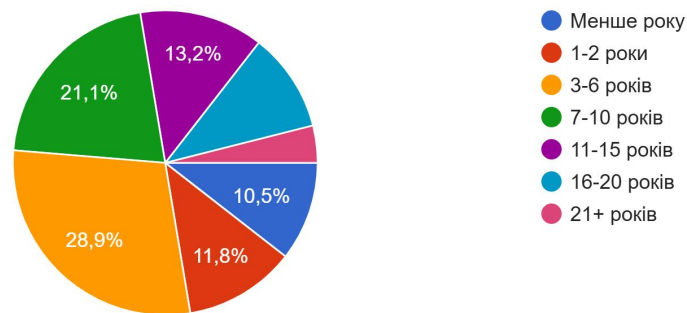


Рис. 3. Тривалість теперішніх стосунків (%)

Найбільша частка респондентів (28,9%) перебуває у стосунках від 3 до 6 років, ще 21,1% — від 7 до 10 років. Це свідчить про те, що більшість учасників мають досвід тривалих взаємин, що є важливим для вивчення глибини сексуального контакту та емоційної динаміки у стабільних союзах.

У вас є діти

76 ответов

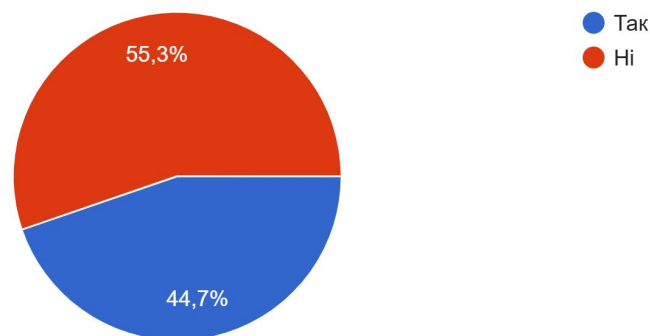


Рис. 4. Наявність дітей у респондентів (%)

Понад половина опитаних (55,3%) не мають дітей, тоді як 44,7% — мають. Цей фактор може впливати на рівень стресу, доступність часу для інтимної близькості та загальну структуру сімейної взаємодії, що варто враховувати при аналізі сексуального благополуччя.

Чи знаходитесь ви зараз на території, де є безпосередня загроза вашому життю?
(прифронтна зона, зона бойових дій)

76 ответов

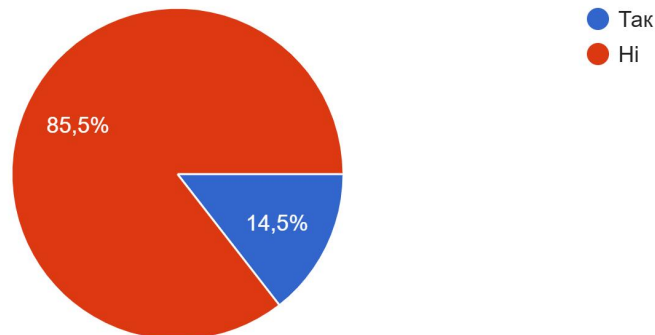


Рис. 5. Перебування на території з безпосередньою загрозою життю (%)

Абсолютна більшість респондентів (85,5%) не перебувають у зоні бойових дій або прифронтній зоні, водночас 14,5% зазначили, що перебувають у потенційно небезпечних умовах. Цей чинник є критичним у контексті психоемоційного стану та його впливу на інтимне життя. Тож в основному ми досліджуємо людей, що перебувають у відносній безпеці.

2.3. Інструменти дослідження

Для збору інформації використовувалися наступні валідовані методики:

1. Опитувальник задоволеності сексуальним життям.

Цей інструмент дозволяє оцінити:

- Частоту сексуальних контактів.
- Емоційний комфорт під час сексуальних стосунків.
- Рівень задоволеності інтимною комунікацією з партнером.

2. Шкала RNQ-9.

Дозволяє оцінити наявність симптомів депресії, які можуть бути фактором зниження сексуального бажання та задоволення.

3. Опитувальник життєвої задоволеності.

Включає запитання про:

- Загальний рівень щастя та гармонії.
- Задоволеність різними аспектами життя (робота, стосунки, фінансовий стан).

4. Методика Айзенка.

Цей інструмент застосовується для оцінки емоційної стабільності, яка є критичною для довготривалих партнерських відносин.

5. Анкета для оцінки фізичного здоров'я.

Містить питання щодо:

- Фізичної активності.
- Присутності хронічних хвороб.
- Загальних звичок (сон, харчування, шкідливі звички).

6. Анкета досліджень сексуальних переконань та стереотипів про сексуальність від Коренєвої Ю.П. та Ляшко А.В.

Анкета дозволяє дослідити:

1. Уявлення про “природні” ролі чоловіка і жінки

- Наприклад:
 - “Чоловік – добувач, жінка – берегиня вогнища.”
 - “Жінці не слід займати керівні посади.”
 - “Чоловік повинен бути сильним і не виявляти емоцій.”

Оцінюється ступінь згоди з подібними твердженнями. Чим вищий бал – тим вищий рівень підтримки традиційних стереотипів.

2. Очікування від поведінки залежно від статі

- Твердження типу:

- “Дівчина має бути скромною та поступливою.”

- “Хлопець повинен завжди бути лідером.”

Це дозволяє виявити, чи респонденти ототожнюють певні якості (лідерство, емоційність, турботливість) виключно з певною статтю.

3. Оцінка можливостей і соціальних ролей

- Наприклад:

- “Чоловіки краще справляються з технічними професіями.”

- “Жінкам не місце в армії.”

- “Догляд за дітьми – обов’язок матері.”

Виявляє ставлення до можливостей і обмежень для жінок і чоловіків у професійному, освітньому та соціальному середовищах.

4. Вплив стереотипів на самооцінку

- Деякі твердження спрямовані на виявлення того, як стереотипи впливають на уявлення людей про власні здібності й соціальні очікування.

Це особливо важливо для аналізу внутрішніх обмежень, які людина може несвідомо приймати.

5. Гендерна “норма” в культурі

- Наприклад:

- “Нетрадиційна поведінка жінки/чоловіка виглядає неприродно.”

- “Жінка, яка не хоче мати дітей, – не справжня жінка.”

Дозволяє виявити ставлення до тих, хто не відповідає культурно закріпленим нормам поведінки для певної статі.

2.4. Процедура проведення дослідження

Процес дослідження включав три ключові етапи:

1. Підготовка.

- Створення опитувальника, що включає вищезазначені методики.
- Залучення респондентів через соціальні мережі.
- Проведення інформаційних зустрічей з учасниками для пояснення мети та формату дослідження.

2. Основний етап.

- Респонденти заповнювали анкети онлайн.
- Контроль якості заповнення опитувальників (перевірка на пропущені або нелогічні відповіді).

3. Аналіз даних.

- Дані були оброблені за допомогою статистичної програми Jamovi.
- Здійснено перевірку достовірності зібраних даних.
- Результати аналізу представлені у вигляді графіків та таблиць.

2.5. Методи обробки даних

Для обробки та аналізу інформації використовувалися такі методи:

1. Кореляційний аналіз.

Визначення взаємозв'язків між показниками сексуального благополуччя, життєвої задоволеності та здоров'я.

2.Регресійний аналіз.

Використовувався для оцінки, наскільки кожен із факторів (фізичний стан, психічне здоров'я, життєва задоволеність) впливає на сексуальне задоволення.

3.Крос-груповий аналіз.

Дозволив порівняти респондентів за різними критеріями (віком, статтю, рівнем життєвої задоволеності).

4.Графічне представлення результатів.

Побудовані діаграми, які ілюструють взаємозв'язки між змінними, наприклад, рівень сексуального задоволення у респондентів з високим і низьким рівнем життєвої задоволеності.

2.6. Етичні аспекти

Особлива увага приділялася етичним питанням:

- Усі респонденти надавали письмову згоду на участь у дослідженні.
- Гарантована повна конфіденційність та анонімність зібраних даних.
- Результати дослідження не використовувалися для жодних інших цілей, окрім наукових.
- Попереджено ризики, пов'язані з психологічним дискомфортом учасників (наприклад, через чутливість теми сексуального благополуччя)

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено комплексну організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу фізичного і психічного здоров'я, а також життєвої задоволеності на рівень сексуального благополуччя респондентів.

Було чітко сформульовано мету дослідження та завдання, які охоплювали як оцінку основних показників сексуального життя, так і аналіз психоемоційного стану, задоволеності життям, фізичного здоров'я та схильності до гендерних стереотипів. Це дозволило врахувати багатofакторний характер сексуального благополуччя.

Вибіркова сукупність охоплювала 76 респондентів обох статей у віці від 18 до 60 років, які перебували у стабільних партнерських стосунках, що забезпечило релевантність даних до реального контексту довготривалих взаємин.

Для збору даних використовувалися валідні та науково апробовані методики: шкала РНQ-9, опитувальник життєвої задоволеності, анкета для оцінки фізичного здоров'я, методика Айзенка, а також спеціальні опитувальники, розроблені для вивчення сексуального задоволення та гендерних стереотипів. Це забезпечило глибокий і комплексний підхід до оцінки змінних.

Дослідження було проведено з дотриманням етичних норм: забезпечено добровільну участь, конфіденційність даних та психологічну безпеку респондентів. Всі етапи — від підготовки до аналізу — були здійснені з урахуванням наукових стандартів.

Використання сучасного статистичного інструментарію (кореляційний, регресійний та крос-груповий аналіз) дозволило сформувавши надійне підґрунтя для подальшої інтерпретації результатів у третьому розділі. Отримані дані створюють передумови для з'ясування ключових чинників, що впливають на сексуальне благополуччя в партнерських стосунках, та дають змогу перейти до формулювання обґрунтованих висновків і практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ

3.1. Взаємозв'язки задоволеності сексуальним життям з задоволеністю життям, депресією, сексуальними стереотипами та психічними станами

Важливе завдання нашої роботи – дослідити фактори, що впливають на задоволеність сексуальним життям, тому в першу чергу ми застосували кореляційний аналіз. Частина шкал не виявилась нормально розподіленою, як на групі жінок, так і на групі чоловіків, тому при проведенні кореляційного аналізу було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Досліджуючи зв'язки задоволеності сексуальним життям з задоволеністю життям, депресією та сексуальними стереотипами, на групі жінок було встановлено:

- Задоволеність життям позитивно корелює зі шкалою Сексуальна комунікація ($r = 0.377^*$, $p = 0.016$).

- Депресія негативно корелює зі шкалами Задоволення сексуальним життям і стосунками ($r = -0.386^*$, $p = 0.014$) та з Інтегральним показником СБ ($r = -0.362^*$, $p = 0.022$).

- Сексуальні стереотипи негативно корелює зі шкалами Стосунки як цінність ($r = -0.316^*$, $p = 0.047$) та з Інтегральним показником СБ ($r = -0.318^*$, $p = 0.046$).

Таблиця

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника задоволеності життям, опитувальника з депресії PHQ-9 та опитувальника «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (жінки)

		Задоволеність життям	Депресія	Сексуальні стереотипи
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	0.377*	-0.293	-0.295
	p	0.016	0.067	0.064
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.041	0.080	-0.124
	p	0.802	0.626	0.445
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	-0.142	0.241	0.072
	p	0.383	0.134	0.660
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.040	-0.091	-0.316*
	p	0.804	0.578	0.047
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	0.161	-0.386*	-0.222
	p	0.320	0.014	0.168
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	0.284	-0.362*	-0.318*
	p	0.076	0.022	0.046

Досліджуючи зв'язки задоволеності сексуальним життям з задоволеністю життям, депресією та сексуальними стереотипами, на групі чоловіків було встановлено, що Депресія негативно корелює зі шкалами Сексуальна комунікація ($r = -0.382^*$, $p = 0.021$), Задоволення сексуальним життям і стосунками ($r = -0.556^{***}$, $p < .001$) та з Інтегральним показником СБ ($r = -0.559^{***}$, $p < .001$).

Не було встановлено кореляційних зв'язків для шкал Задоволеність життям та Сексуальні стереотипи.

Таблиця

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника задоволеності життям, опитувальника з депресії PHQ-9 та опитувальника «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (чоловіки)

		Задоволеність життям	Депресія	Сексуальні стереотипи
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	0.217	-0.382*	-0.015
	p	0.204	0.021	0.932
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.029	-0.290	0.145
	p	0.866	0.087	0.397
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	0.128	0.283	0.029
	p	0.455	0.095	0.866
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.170	-0.147	-0.175
	p	0.321	0.394	0.307
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	0.274	-0.556***	-0.092
	p	0.106	<.001	0.594
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	0.283	-0.559***	-0.055
	p	0.094	<.001	0.751

Досліджуючи кореляційні зв'язки задоволеності сексуальним життям зі шкалами методики самооцінки психічних станів Айзенка, на групі жінок не було встановлено жодних статистично значущих зв'язків.

Таблиця

Кореляційні зв'язки шкал методики самооцінки психічних станів Айзенка зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (жінки)

		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	-0.065	-0.225	0.189	-0.114
	p	0.690	0.163	0.242	0.482
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.113	-0.012	0.188	-0.141
	p	0.488	0.944	0.246	0.387
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	-0.041	0.009	-0.173	-0.030
	p	0.801	0.955	0.286	0.855
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.063	-0.135	-0.043	-0.129
	p	0.697	0.405	0.793	0.429
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	0.043	-0.127	0.262	-0.044
	p	0.793	0.434	0.103	0.787
Інтегральний показник СБ	коэф.	-0.036	-0.232	0.211	-0.154

	Спірмена				
	p	0.826	0.150	0.192	0.344

Досліджуючи кореляційні зв'язки задоволеності сексуальним життям зі шкалами методики самооцінки психічних станів Айзенка, на групі чоловіків було встановлено, що Фрустрація позитивно корелює з Кількісною потребою ($r = 0.351^*$, $p = 0.036$) та негативно корелює зі шкалами Сексуальна комунікація ($r = -0.390^*$, $p = 0.019$), Задоволення сексуальним життям і стосунками ($r = -0.344^*$, $p = 0.040$) та з Інтегральним показником ($r = -0.422^*$, $p = 0.010$).

Таблиця

Кореляційні зв'язки шкал методики самооцінки психічних станів Айзенка зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (чоловіки)

		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	-0.246	-0.390*	-0.019	-0.276
	p	0.148	0.019	0.912	0.103
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	-0.194	-0.227	-0.044	-0.236
	p	0.256	0.184	0.800	0.167
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	0.294	0.351*	-0.103	0.093
	p	0.082	0.036	0.552	0.590
Стосунки як цінність	коэф.	0.122	0.116	-0.025	-0.052

	Спірмена				
	p	0.480	0.500	0.883	0.761
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	-0.267	-0.344*	0.072	-0.198
	p	0.116	0.040	0.677	0.247
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	-0.308	-0.422*	-0.007	-0.317
	p	0.068	0.010	0.967	0.060

Досліджуючи суб'єктивні оцінки задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям, у групі жінок було встановлено:

- Суб'єктивна задоволеність життям позитивно корелює зі шкалами Сексуальна комунікація ($r = 0.392^*$, $p = 0.012$), Задоволення сексуальним життям і стосунками ($r = 0.333^*$, $p = 0.036$) та з Інтегральним показником СБ ($r = 0.413^{**}$, $p = 0.008$).

Суб'єктивна задоволеність сексуальним життям позитивно корелює зі шкалами Сексуальна комунікація ($r = 0.583^{***}$, $p < .001$), Задоволення сексуальним життям і стосунками ($r = 0.699^{***}$, $p < .001$) та з інтегральним показником сексуального благополуччя ($r = 0.647^{***}$, $p < .001$), а також негативно корелює зі шкалою Кількісна потреба ($r = -0.333^*$, $p = 0.036$).

Не було встановлено кореляційних зв'язків для шкали Суб'єктивна задоволеність здоров'ям.

Таблиця

Кореляційні зв'язки суб'єктивних оцінок задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (жінки)

		Суб. задоволеність життям	Суб. задоволеність здоров'ям	Суб. задоволеність сексуальним життям
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	0.392*	0.082	0.583***
	p	0.012	0.615	<.001
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.210	0.172	0.177
	p	0.192	0.289	0.274
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	-0.136	-0.068	-0.333*
	p	0.403	0.677	0.036
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.121	-0.212	0.176
	p	0.455	0.190	0.278
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	0.333*	0.101	0.699***
	p	0.036	0.537	<.001
Інтегральний	коэф.	0.413**	0.057	0.647***

показник СБ	Спірмена			
	p	0.008	0.725	<.001

Досліджуючи суб'єктивні оцінки задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям, у групі чоловіків було встановлено:

- Суб'єктивна задоволеність сексуальним життям позитивно корелює зі шкалами Задоволення сексуальним життям і стосунками ($r = 0.477^{**}$, $p = 0.003$) та з Інтегральним показником сексуального благополуччя ($r = 0.440^{**}$, $p = 0.007$).

Не було встановлено кореляційних зв'язків для шкал Суб'єктивна задоволеність життям та Суб'єктивна задоволеність здоров'ям.

Таблиця

Кореляційні зв'язки суб'єктивних оцінок задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (чоловіки)

		Суб. задоволеність життям	Суб. задоволеність здоров'ям	Суб. задоволеність сексуальним життям
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	0.086	0.327	0.281
	p	0.617	0.052	0.097
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	-0.088	0.294	0.099

	p	0.608	0.082	0.567
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	0.009	0.178	-0.033
	p	0.956	0.300	0.849
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.089	-0.059	0.057
	p	0.608	0.734	0.742
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	0.170	0.187	0.477**
	p	0.321	0.275	0.003
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	0.142	0.293	0.440**
	p	0.410	0.083	0.007

Окрім пошуку кореляційних зв'язків ми вирішили також дослідити загалом які шкали обраних методик мають вплив у формуванні задоволеності сексуальним життям та пріоритезувати їх, тому надалі було використано регресійний аналіз.

За допомогою множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна комунікація в групі жінок було побудовано модель:

$$\text{Сексуальна комунікація} = 10.286 + 0.579 \times \text{Задоволеність життям.}$$

Було виявлено, що Задоволеність життям є значущим предиктором Сексуальної комунікації ($\beta = 0.579$, $t = 3.60$, $p < .001$). Отже, із підвищенням рівня загального життєвого задоволення зростають показники сексуальної

комунікації у жінок. Стандартизований коефіцієнт ($\beta^* = 0.504$) свідчить про помірну силу цього зв'язку.

Отримана модель пояснює 25,4 % дисперсії шкали Сексуальна комунікація.

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна комунікація (жінки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	10.286	3.992	2.58	0.014	
Задоволеність життям	0.579	0.161	3.60	<.001	0.504

В групі чоловіків при цьому було побудовано модель:

Сексуальна комунікація = $24.453 - 0.397 \times$ Депресія.

Було виявлено, що Депресія є значущим предиктором Сексуальної комунікації ($\beta = -0.397$, $t = -2.31$, $p = 0.027$). З підвищенням рівня Депресії спадають показники сексуальної комунікації у чоловіків.

Отримана модель пояснює 13,5 % дисперсії шкали Сексуальна комунікація.

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна комунікація (чоловіки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	24.453	1.454	16.82	<.001	
Депресія	-0.397	0.172	-2.31	0.027	-0.368

Не вдалось побудувати регресійні моделі для шкал Сексуальна потреба та Кількісна потреба на групі жінок.

На групі чоловіків не вдалось побудувати регресійну модель для шкали Сексуальна потреба. Для шкали Кількісна потреба отримано рівняння регресії:

$$\text{Кількісна потреба} = 2.544 + 0.290 \times \text{Фрустрація.}$$

Фрустрація є значущим предиктором Кількісної потреби ($\beta = 0.290$, $t = 2.26$, $p = 0.030$). Чим вищий рівень Фрустрації у чоловіка, тим вища кількісна потреба у сексуальному стосунку.

Отримана модель пояснює 13,1 % дисперсії шкали Кількісна потреба.

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Кількісна потреба (чоловіки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	2.544	1.246	2.04	0.049	
Фрустрація	0.290	0.128	2.26	0.030	0.362

Для шкали Стосунки як цінність в групі жінок було побудовано модель:
 Стосунки як цінність = 23.105 - 0.834 × Сексуальні стереотипи.

Сексуальні стереотипи є значущим предиктором Стосунки як цінність ($\beta = -0.834$, $t = -2.41$, $p = 0.021$). Отже, із підвищенням Сексуальних стереотипів знижується рівень шкали Стосунки як цінність.

Отримана модель пояснює 13,3 % дисперсії шкали Стосунки як цінність.

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Стосунки як цінність (жінки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	23.105	1.014	22.79	<.001	
Сексуальні стереотипи	-0.834	0.345	-2.41	0.021	-0.365

Не вдалось побудувати модель лінійної регресії для шкали Стосунки як цінність на групі чоловіків.

Для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками на групі жінок було отримано рівняння регресії:

Задоволення сексуальним життям і стосунками = 11.746 + 0.372 × Задоволеність життям.

Чим вищий рівень Задоволеності життям, тим вищий рівень Задоволення сексуальним життям і стосунками.

Отримана модель пояснює 13,2 % дисперсії шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками.

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками (жінки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	11.746	3.851	3.05	0.004	
Задоволеність життям	0.372	0.155	2.40	0.021	0.363

Для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками на групі чоловіків було отримано рівняння регресії:

Задоволення сексуальним життям і стосунками = 21.595 - 0.538 × Депресія.

Чим вищий рівень Депресії, тим нижчий рівень Задоволення сексуальним життям і стосунками. Це твердження співпадає з нашою теоретичною базою про те, що психічне здоров'я - це основа задоволеності сексуальним життям і стосунками

Отримана модель пояснює 28,1 % дисперсії шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками.

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками (чоловіки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	21.595	1.247	17.32	<.001	
Депресія	-0.538	0.148	-3.64	<.001	-0.530

Для шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя у групі жінок було отримано рівняння регресії:

Інтегральний показник сексуального благополуччя = 50.67 + 1.13 × Задоволеність життям.

Отримана модель пояснює 16,3 % дисперсії шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя. Як бачимо з підрахунків, на таблиця пояснює закономірності у меншій кількості жінок, а значить

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя (жінки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	50.67	10.271	4.93	<.001	
Задоволеність життям	1.13	0.414	2.72	0.010	0.404

У групі чоловіків для шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя було отримано рівняння регресії:

Інтегральний показник сексуального благополуччя = $81.65 - 1.16 \times$ Депресія.

Отримана модель пояснює 16,3 % дисперсії шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя.

Таблиця

Коефіцієнти моделі множинної лінійної регресії для шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя (чоловіки)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	81.65	3.817	21.39	<.001	
Депресія	-1.16	0.452	-2.57	0.015	-0.404

3.2. Особливості сексуального благополуччя досліджуваних з різних соціально-демографічних груп

Надалі ми вирішили встановити особливості задоволеності сексуальним життям, в залежності від соціально-демографічних чинників, зібраних в анкеті.

Оскільки з частини анкетних даних вдалось утворити метричні шкали (вік, тривалість стосунків та кількість дітей), в першу чергу ми застосували кореляційний аналіз. Проте у групі жінок не було встановлено кореляційних

зв'язків отриманих шкал зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям.

Таблиця

Кореляційні зв'язки віку, тривалості стосунків та кількості дітей зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям та опитувальника «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» (жінки)

		Вік	Тривалість стосунків	К-ть дітей
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	-0.081	-0.025	0.310
	p	0.619	0.878	0.281
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	-0.038	0.004	0.003
	p	0.818	0.980	0.993
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	0.042	-0.120	-0.189
	p	0.796	0.461	0.517
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.050	-0.159	0.119
	p	0.757	0.327	0.686
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	0.013	-0.087	0.220
	p	0.936	0.594	0.451
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	-0.004	-0.056	0.228
	p	0.979	0.733	0.434

Сексуальні стереотипи	коэф. Спірмена	0.093	0.281	-0.044
	p	0.569	0.079	0.882

Не було встановлено кореляційних зв'язків віку, тривалості стосунків та кількості дітей зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям і у групі чоловіків.

Таблиця

Кореляційні зв'язки віку, тривалості стосунків та кількості дітей зі шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям та опитувальника «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» (чоловіки)

		Вік	Тривалість стосунків	К-ть дітей
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	-0.039	-0.065	-0.178
	p	0.820	0.707	0.440
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.015	-0.231	-0.245
	p	0.929	0.175	0.285
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	-0.022	-0.075	0.293
	p	0.897	0.666	0.198
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	-0.248	0.086	-0.215
	p	0.145	0.619	0.350
Задоволення сексуальним	коэф. Спірмена	-0.138	-0.239	-0.248

життям і стосунками				
	p	0.421	0.160	0.278
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	-0.130	-0.210	-0.320
	p	0.450	0.220	0.157
Сексуальні стереотипи	коэф. Спірмена	-0.205	-0.210	-0.233
	p	0.231	0.220	0.309

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку, тривалості стосунків та кількості дітей з суб'єктивними оцінками задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям серед жінок, було встановлено, що Тривалість стосунків позитивно корелює зі шкалою Суб'єктивна задоволеність здоров'ям.

Таблиця

Кореляційні зв'язки віку, тривалості стосунків та кількості дітей зі шкалами суб'єктивних оцінок задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям (жінки)

		Вік	Тривалість стосунків	К-ть дітей
Суб. задоволеність життям	коэф. Спірмена	-0.057	0.118	-0.026
	p	0.729	0.469	0.930
Суб. задоволеність здоров'ям	коэф. Спірмена	-0.007	0.384*	0.228

	p	0.968	0.014	0.433
Суб. задоволеність сексуальним життям	коэф. Спірмена	0.018	0.018	0.223
	p	0.910	0.910	0.444

Серед чоловіків не було встановлено кореляційних зв'язків віку, тривалості стосунків та кількості дітей з суб'єктивними оцінками задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям.

Таблиця

Кореляційні зв'язки віку, тривалості стосунків та кількості дітей зі шкалами суб'єктивних оцінок задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям (чоловіки)

		Вік	Тривалість стосунків	К-ть дітей
Суб. задоволеність життям	коэф. Спірмена	-0.179	-0.007	0.065
	p	0.296	0.966	0.779
Суб. задоволеність здоров'ям	коэф. Спірмена	-0.154	0.017	0.054
	p	0.369	0.923	0.816
Суб. задоволеність сексуальним життям	коэф. Спірмена	-0.183	-0.265	0.094
	p	0.285	0.118	0.684

Надалі за допомогою тестів для незалежних вибірок ми порівнювали досліджуваних, у яких партнер поряд, з тими, у яких проживає не поряд.

Не було встановлено статистично достовірних відмінностей між тими, у кого партнер поряд, та тими, у кого не поряд, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям серед жінок.

Таблиця

Порівняння досліджуваних, у яких партнер поряд, з тими, у яких не поряд, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (жінки)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	U-критерій Манна-Уїтні	86.0		0.967	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.0171
Сексуальна потреба	t-критерій Стьюдена	-0.4051	38.0	0.688	d Коена	-0.19369
Кількісна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	67.0		0.396	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.2343
Стосунки як цінність	t-критерій Стьюдена	-0.1360	38.0	0.893	d Коена	-0.06501
Задоволення сексуальним життям і стосунками	U-критерій Манна-Уїтні	67.0		0.410	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.2343
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	65.0		0.368	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.2571

Серед чоловіків було встановлено статистично достовірні відмінності між тими, у кого партнер поряд, та тими, у кого не поряд, за шкалами Кількісна потреба, Задоволення сексуальним життям і стосунками та за Інтегральним показником СБ. Можемо припустити також про відмінність за шкалою Сексуальна комунікація ($U = 97.5, p = 0.068$).

Таблиця

Порівняння досліджуваних, у яких партнер поряд, з тими, у яких не поряд, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (чоловіки)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	U-критерій Манна-Уїтні	97.5		0.068	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.3669
Сексуальна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	133.0		0.503	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.1364
Кількісна потреба	t-критерій Стьюдена	-3.200	34.0	0.003	d Коена	-1.0940
Стосунки як цінність	U-критерій Манна-Уїтні	123.5		0.326	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.1981
Задоволення сексуальним життям і стосунками	t-критерій Стьюдена	3.226	34.0	0.003	d Коена	1.1031
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	77.0		0.013	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.5000

Як бачимо з коробкових діаграм, чоловіки, у яких партнер поряд, мають нижчий рівень за шкалою Кількісна потреба та вищий рівень за шкалою Задоволення сексуальним життям і стосунками ніж чоловіки, у яких партнер часто не поряд.

Припускаючи, що має місце також відмінність за шкалою Сексуальна комунікація, спостерігаємо, що досліджувані, у яких партнер поряд, мають вищий рівень Сексуальної комунікації ніж досліджувані, у яких партнер часто не поряд.

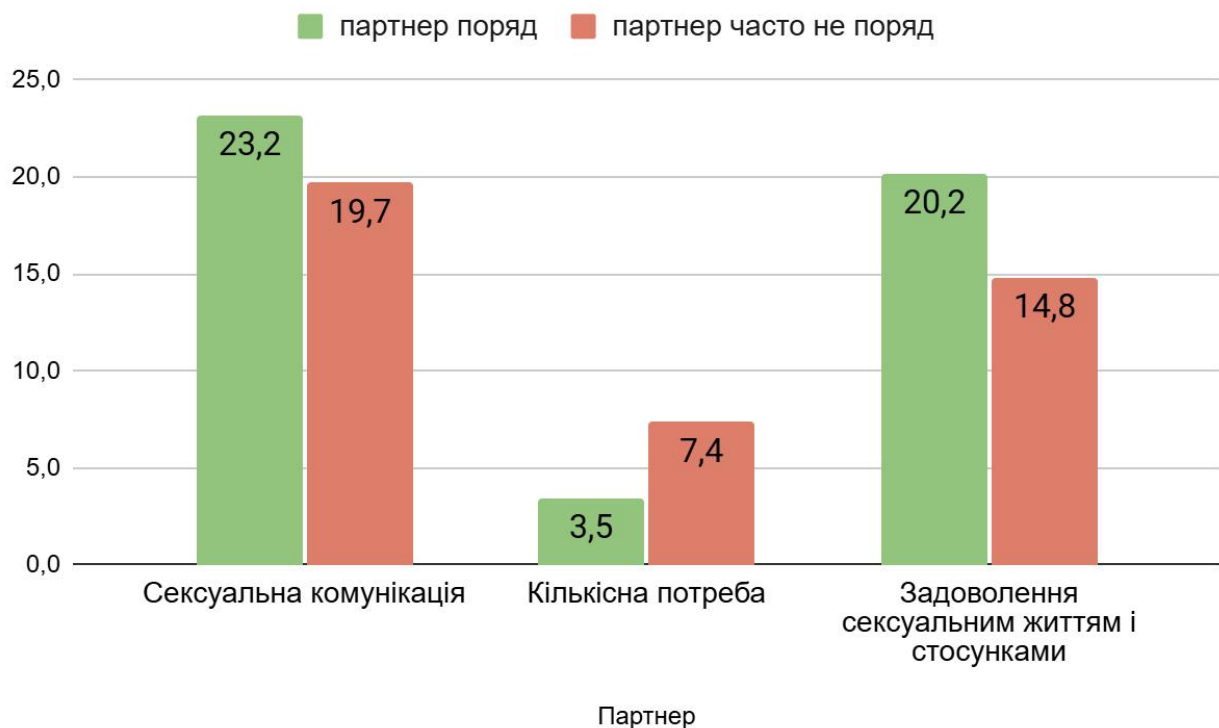


Рис. Діаграми середніх серед досліджуваних, у яких партнер поряд, та тих, у яких не поряд, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям, за якими встановлено відмінності (чоловіки)

Чоловіки, у яких партнер поряд, мають зрештою вищий рівень Інтегрального показника сексуального благополуччя ніж чоловіки, у яких партнер часто не поряд.

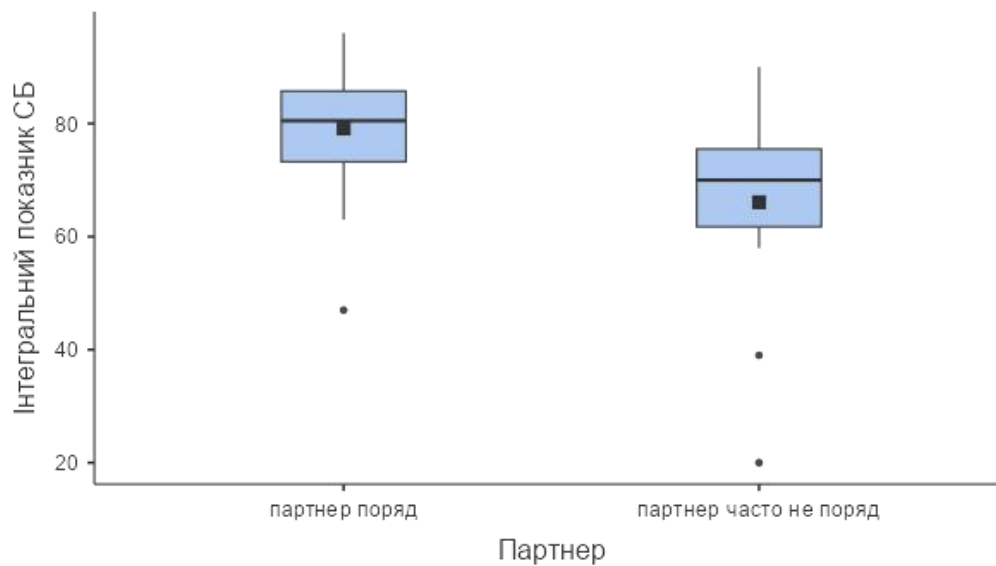


Рис. Коробкові діаграми для шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя серед досліджуваних, у яких партнер поряд, та тих, у яких не поряд (чоловіки)

Порівнюючи жінок, у яких партнер поряд, з тими, у яких не поряд, за опитувальником «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» та за суб'єктивними оцінками задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям не було встановлено достовірних відмінностей в групах.

Таблиця

Порівняння досліджуваних, у яких партнер поряд, з тими, у яких не поряд, за шкалами опитувальника «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» та за суб'єктивними оцінками задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям (жінки)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальні стереотипи	t-критерій Стьюдена	0.8228	38.0	0.416	d Коена	0.39338

Суб. задоволеність життям	U-критерій Манна-Уїтні	57.5		0.173	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.3429
Суб. задоволеність здоров'ям	U-критерій Манна-Уїтні	79.5		0.734	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.0914
Суб. задоволеність сексуальним життям	U-критерій Манна-Уїтні	46.5		0.083	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.4686

Не було встановлено також відмінностей між чоловіками, у яких партнер поряд, та тими, у яких не поряд, за опитувальником «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» та за суб'єктивними оцінками задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям.

Таблиця

Порівняння досліджуваних, у яких партнер поряд, з тими, у яких не поряд, за шкалами опитувальника «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок» та за суб'єктивними оцінками задоволеності життям, здоров'ям та сексуальним життям (чоловіки)

		Статистика	p		Величина ефекту
Сексуальні стереотипи	U-критерій Манна-Уїтні	111.5	0.165	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.2760
Суб. задоволеність життям	U-критерій Манна-Уїтні	141.0	0.664	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.0844

Суб. задоволеність здоров'ям	U-критерій Манна-Уїтні	142.0	0.683	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.0779
Суб. задоволеність сексуальним життям	U-критерій Манна-Уїтні	125.0	0.334	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.1883

Порівнюючи групи досліджуваних, утворених за частотою оргазмів (до 4 разів на місяць та від 5 разів на місяць) за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям, не було встановлено достовірних відмінностей серед жінок.

Таблиця

Порівняння груп досліджуваних, утворених за частотою оргазмів, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (жінки)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	t-критерій Стьюдена	1.369	37.0	0.179	d Коена	0.439
Сексуальна потреба	t-критерій Стьюдена	1.086	37.0	0.284	d Коена	0.348
Кількісна потреба	U-критерій Манна- Уїтні	172		0.609	Рангово- бісер. коэф. кор.	0.0947
Стосунки як цінність	t-критерій Стьюдена	0.822	37.0	0.416	d Коена	0.263
Задоволення сексуальним життям і стосунками	U-критерій Манна-	135		0.120	Рангово- бісер. коэф.	-0.2921

	Уітні				кор.	
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уітні	123		0.061	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.3526

Припускаючи, що на більшій вибірці все ж могла б бути встановлена відмінність за шкалою Інтегральний показник СБ ($U = 123$, $p = 0.061$), бачимо, що у жінок, котрі мають від 5 оргазмів на місяць, вищий рівень Інтегрального показника сексуального благополуччя ніж у жінок, котрі мають до 4 оргазмів на місяць.

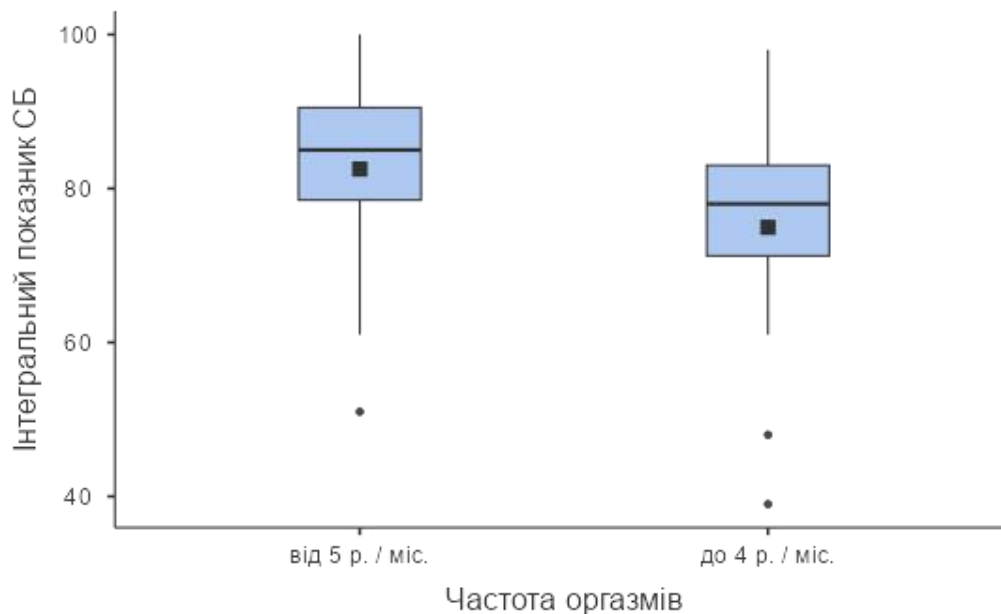


Рис. Коробкові діаграми за Інтегральним показником благополуччя в групах, утворених за частотою оргазмів (жінки)

Порівнюючи групи досліджуваних, утворених за частотою оргазмів (до 4 разів на місяць та від 5 разів на місяць) за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям, серед чоловіків було встановлено достовірні відмінності за шкалами Сексуальна комунікація та Сексуальна потреба.

Таблиця

Порівняння груп досліджуваних, утворених за частотою оргазмів, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (чоловіки)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	t-критерій Стьюдена	2.063 ^a	33.0	0.047	d Коена	0.735
Сексуальна потреба	t-критерій Стьюдена	3.398	33.0	0.002	d Коена	1.210
Кількісна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	101.0		0.202	Рангово- бісер. коеф. кор.	-0.268
Стосунки як цінність	U-критерій Манна-Уїтні	122.5		0.598	Рангово- бісер. коеф. кор.	0.112
Задоволення сексуальним життям і стосунками	U-критерій Манна-Уїтні	117.0		0.475	Рангово- бісер. коеф. кор.	-0.152
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	97.0		0.158	Рангово- бісер. коеф. кор.	-0.297

Чоловіки з більшою частотою оргазмів мають вищий рівень Сексуальної комунікації та Сексуальної потреби ніж чоловіки з меншою частотою оргазмів.

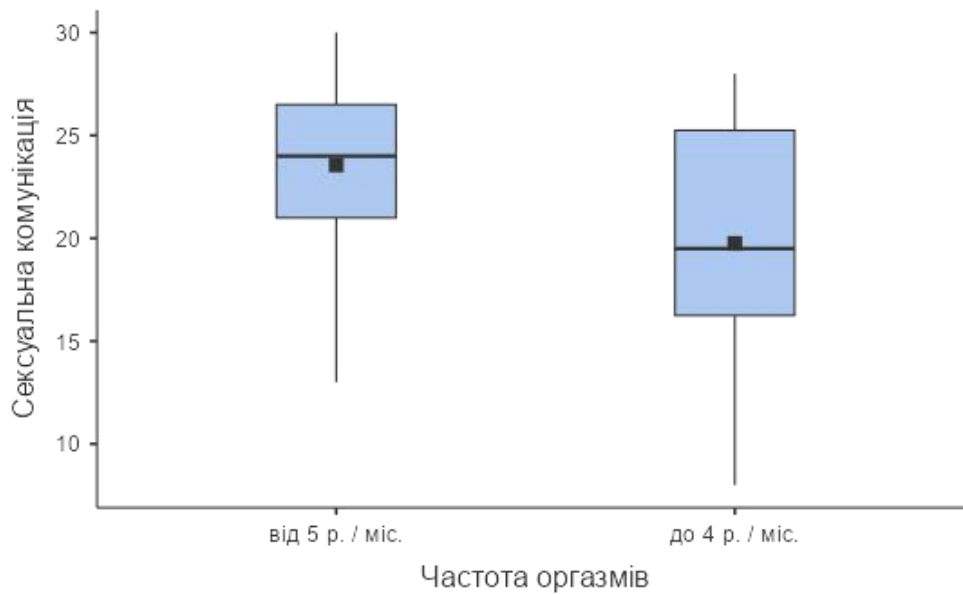


Рис. Коробкові діаграми за Сексуальною комунікацією в групах, утворених за частотою оргазмів (чоловіки)

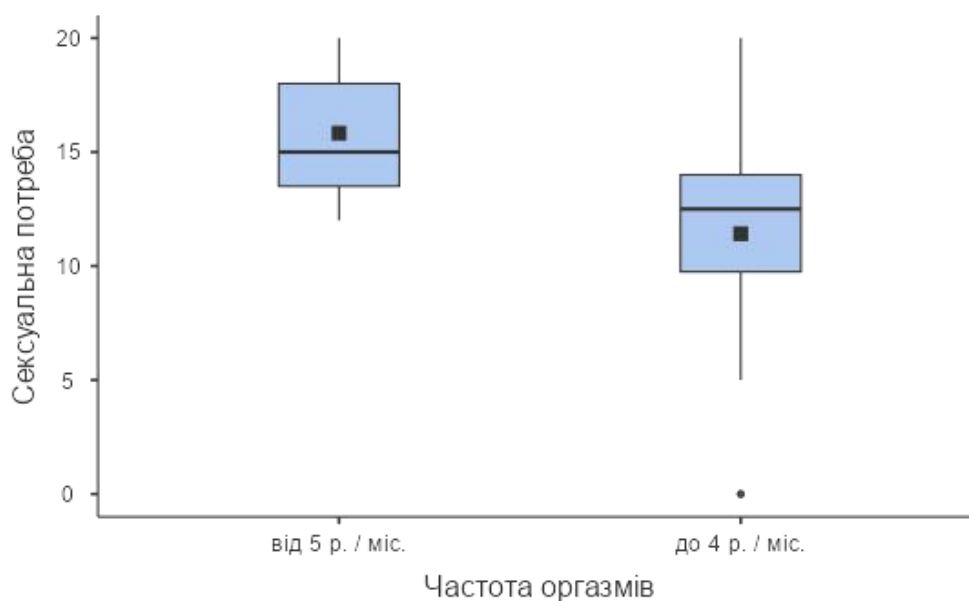


Рис. Коробкові діаграми за Сексуальною потребою в групах, утворених за частотою оргазмів (чоловіки)

Встановлено достовірну відмінність між жінками, які вдоволені частотою своїх оргазмів, та жінками, які не вдоволені, за шкалою Задоволення сексуальним життям і стосунками, а також припускаємо відмінність за Інтегральним показником сексуального балгополуччя.

Таблиця

Порівняння груп досліджуваних, утворених за задоволеністю частотою оргазмів, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (жінки)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	U-критерій Манна-Уїтні	94.5		0.148	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.3226
Сексуальна потреба	t-критерій Стьюдена	-0.723	38.0	0.474	d Коена	-0.274
Кількісна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	112.5		0.373	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.1935
Стосунки як цінність	t-критерій Стьюдена	0.000	38.0	1.000	d Коена	0.000
Задоволення сексуальним життям і стосунками	U-критерій Манна-Уїтні	50.0		0.004	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.6416
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	81.5		0.062	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.4158

Жінки, які відповіли, що вони вдоволені частотою своїх оргазмів, мають вищий рівень Задоволення сексуальним життям і стосунками ніж жінки, які не вдоволені.

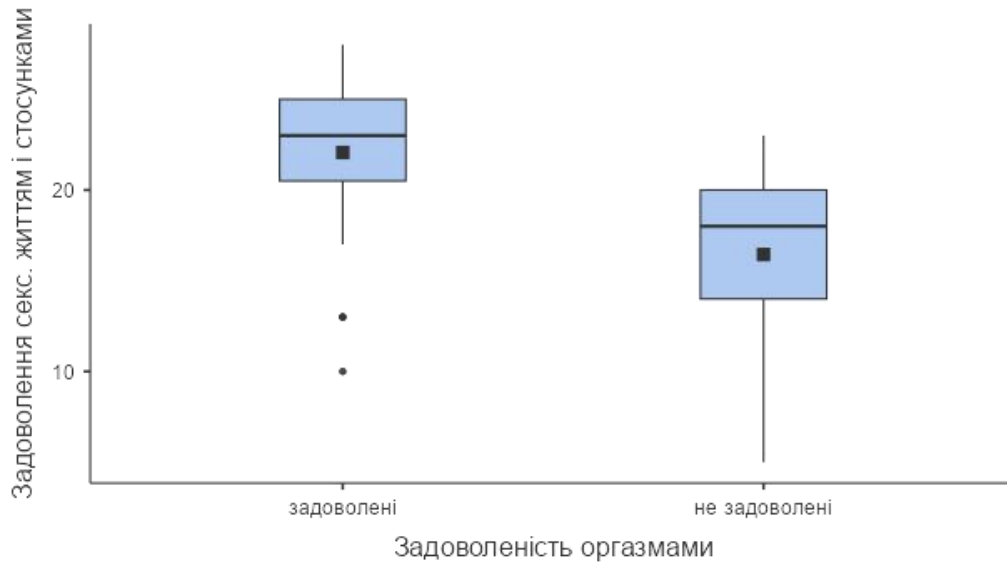


Рис. Коробкові діаграми за шкалою Задовolenня сексуальним життям і стосунками в групах, утворених за задоволеністю частотою оргазмів (жінки)

Припускаємо, що жінки, які відповіли, що вони вдоволені частотою своїх оргазмів, мають також вищий рівень Інтегрального показника СБ ніж жінки, які не вдоволені.

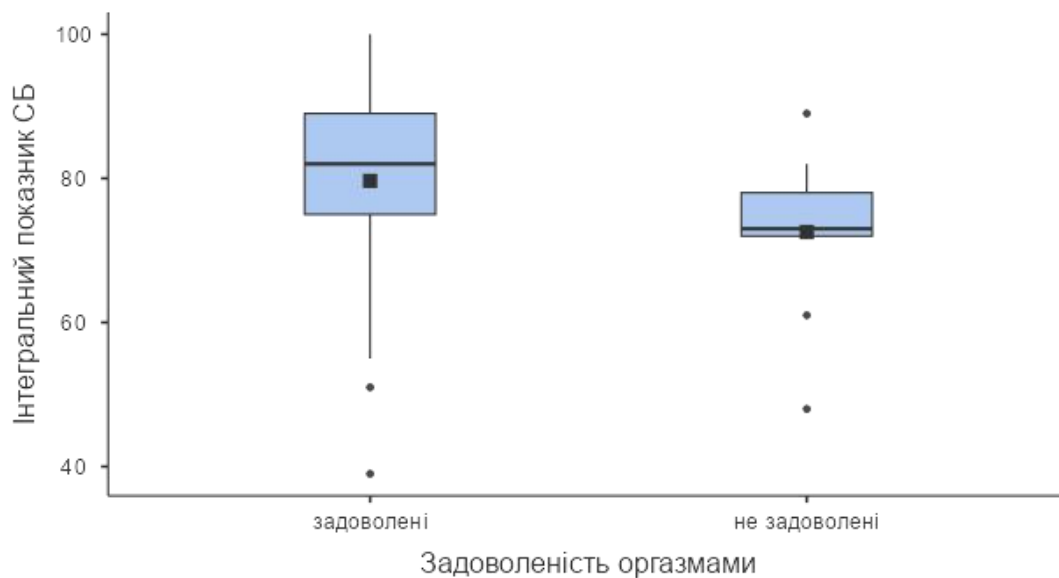


Рис. Коробкові діаграми за Інтегральним показником СБ в групах, утворених за задоволеністю частотою оргазмів (жінки)

Встановлено достовірну відмінність між чоловіками, які вдоволені частотою своїх оргазмів, та жінками, які не вдоволені, за шкалами Сексуальна комунікація, Кількісна потреба, Задоволення сексуальним життям і стосунками та за Інтегральним показником СБ.

Таблиця

Порівняння груп досліджуваних, утворених за задоволеністю частотою оргазмів, за шкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям (чоловіки)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	U-критерій Манна-Уїтні	70.5		0.004	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.565
Сексуальна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	125.0		0.245	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.228
Кількісна потреба	t-критерій Стьюдена	-2.24	34.0	0.032	d Коена	-0.746
Стосунки як цінність	U-критерій Манна-Уїтні	144.5		0.587	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.108
Задоволення сексуальним життям і стосунками	t-критерій Стьюдена	3.52	34.0	0.001	d Коена	1.172
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	64.5		0.002	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.602

Чоловіки, які вдоволені частотою своїх оргазмів, мають вищий рівень за шкалами Сексуальна комунікація, Задоволення сексуальним життям і стосунками та за Інтегральним показником СБ, а також мають нижчий рівень за шкалою Кількісна потреба, ніж чоловіки, які не вдоволені частотою своїх оргазмів.

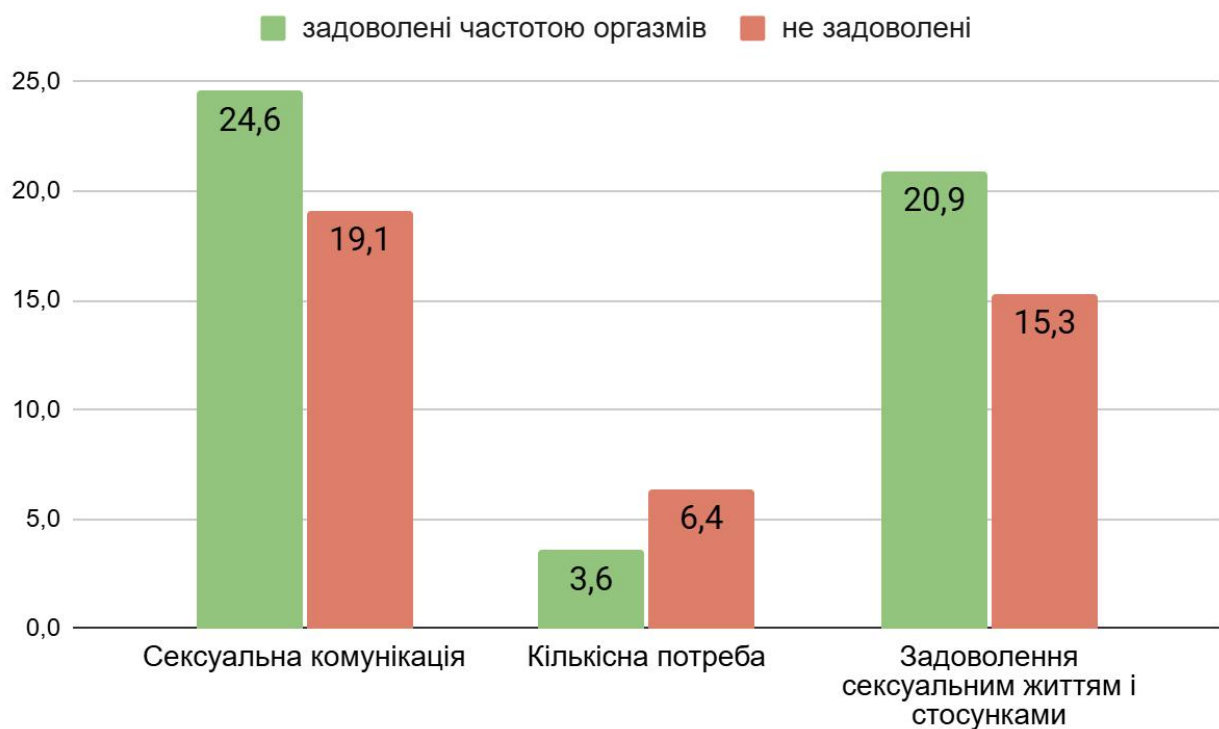


Рис. Діаграми середніх серед досліджуваних, які задоволені частотою оргазмів, та тими, які не задоволені, за субшкалами опитувальника задоволеності сексуальним життям, за якими встановлено відмінності (чоловіки)

Ключові спостереження:

- Сексуальна комунікація є істотно вищою серед задоволених (≈ 15) порівняно з незадоволеними.
- Кількісна потреба теж вища у задоволених (6.4 проти 3.6).
- Найбільша різниця — у загальному показнику задоволеності сексуальним життям і стосунками: 15.3 у задоволених проти приблизно 0 у незадоволених.

Наше дослідження показало, що чоловіки, задоволені частотою оргазмів, мають значно вищі середні показники за всіма субшкалами сексуальної задоволеності: сексуальною комунікацією, кількісною потребою та загальною задоволеністю сексуальним життям і стосунками. Це свідчить про важливий зв'язок між частотою оргазмів та загальним сприйняттям сексуальної сфери.

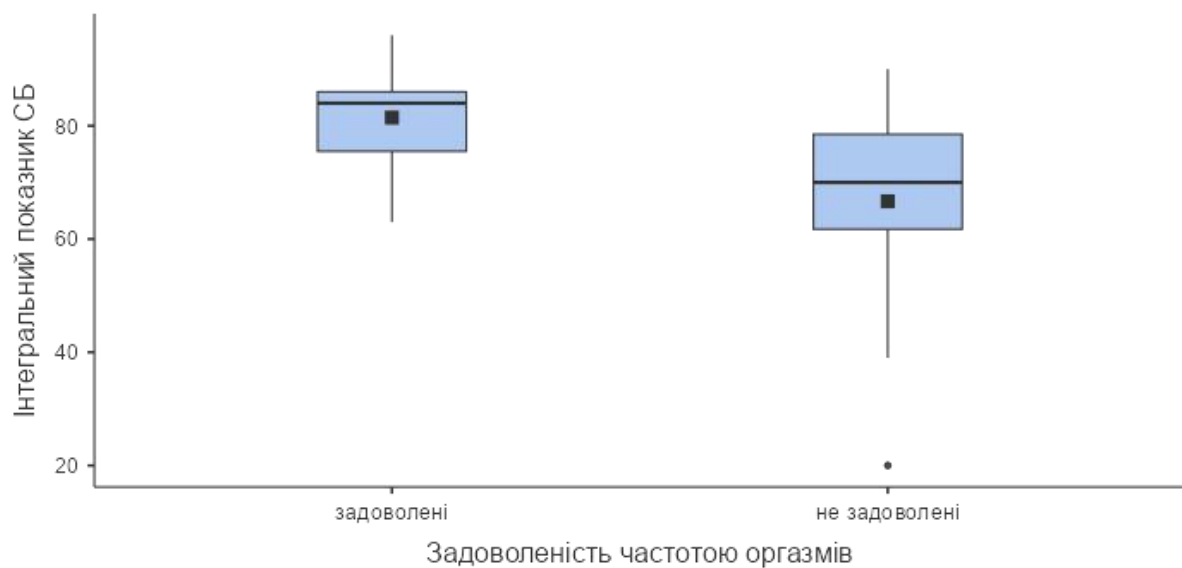


Рис. Коробкові діаграми за Інтегральним показником СБ в групах, утворених за задоволеністю частотою оргазмів (чоловіки)

Що видно на діаграмі:

- Медіана (чорна риска в середині коробки) є вищою у задоволених, що означає — більшість значень у цій групі теж вищі.
- Розподіл у групі незадоволених зсунений вниз — тобто їхній інтегральний рівень сексуального благополуччя нижчий.
- Діапазон варіації у задоволених — ширший, що вказує на більшу індивідуальну різноманітність.

Коробкова діаграма демонструє, що чоловіки, задоволені частотою оргазмів, мають значно вищий інтегральний показник сексуального благополуччя. Це підкреслює вагомість фізіологічного аспекту задоволення у формуванні загального благополуччя в сексуальній сфері.

3.3. Рекомендації для покращення якості інтимного життя, емоційного контакту та загальної задоволеності у стосунках

Отримані нами результати дослідження мають важливе прикладне значення для покращення якості інтимного життя, емоційного контакту та загальної задоволеності у стосунках. Зважаючи на виявлені гендерні відмінності у впливі психологічних і соціальних чинників на сексуальне благополуччя, було розроблено низку практичних рекомендацій — як для пар загалом, так і окремо для жінок і чоловіків. Усі запропоновані техніки мають доказову психологічну основу, є доступними для щоденного застосування та спрямовані на розвиток емоційної відкритості, подолання стереотипів, покращення комунікації й підтримку психоемоційного стану партнерів.

Загальні практичні рекомендації для пар:

1. Розвивайте відкриту сексуальну комунікацію, особливо акцентуючи увагу на емоційному кліматі в парі.

Жінки більш чутливі до загальної життєвої задоволеності як передумови для відкритості в інтимній сфері. Партнери мають обговорювати не лише фізичні, а й емоційні потреби.

2. Враховуйте вплив психічного здоров'я, особливо депресії.

Якщо один із партнерів має симптоми депресії, це може значно знизити якість сексуального життя. Рекомендується звертатися за підтримкою психолога чи психотерапевта.

3. Розбирайте і деконструйте гендерні стереотипи в парі.

Обговорюйте очікування та упередження щодо ролей у сексуальних відносинах, особливо ті, що обмежують жінок у самовираженні.

4. Підтримуйте емоційну стабільність і безпеку у стосунках.

Високий рівень фрустрації, особливо у чоловіків, може провокувати

"виконавчий" секс без емоційної глибини, що знижує задоволеність обох партнерів.

5. Оцінюйте і поважайте суб'єктивні відчуття задоволення сексуальним життям.

Важливо розуміти, що якість інтимної взаємодії не завжди визначається частотою, а глибиною та змістом взаємодії.

Практичні рекомендації для жінок:

1. Працюйте над підвищенням загальної життєвої задоволеності.

Позитивний емоційний фон підтримує відкритість у сексуальній комунікації. Займайтеся активностями, які підвищують ваш настрій і самооцінку.

2. Уникайте внутрішньої підтримки традиційних сексуальних стереотипів.

Відкиньте уявлення про пасивність і підпорядкування у сексуальних стосунках. Дозвольте собі виражати власні бажання і ініціативу.

3. Слідкуйте за психоемоційним станом і при потребі звертайтеся по допомогу.

Депресія може значно знизити емоційний комфорт і задоволення. Психологічна підтримка допоможе уникнути цього впливу.

4. Цінують якість інтимної близькості, а не тільки її частоту.

Якісна сексуальна взаємодія — це глибина контакту, а не кількість.

Практичні рекомендації для чоловіків:

1. Управляйте емоційною нестабільністю і фрустрацією.

Високий рівень стресу і фрустрації підвищує сексуальні потреби, але знижує якість комунікації. Навчайтеся розпізнавати і виражати свої емоції конструктивно.

2. Працюйте над відкритістю у сексуальній комунікації.

Навіть якщо сексуальні потреби можуть бути локалізованими, важливо вміти говорити про емоційний контакт і задоволення.

3. Слідкуйте за психічним здоров'ям і звертайте увагу на симптоми депресії.

Вчасна підтримка допоможе уникнути негативного впливу на сексуальне життя.

4. Звертайте увагу не лише на кількість, а й якість сексуальних контактів.

Уникайте "виконавчого" сексу, де фізична близькість не супроводжується емоційною глибиною.

Також ми пропонуємо практичні рекомендації для пар із конкретними вправами і техніками.

1. Вправа «Щоденник емоцій і бажань»

Мета: Розвивати відкриту комунікацію про інтимні потреби.

Кроки:

1. Візьміть окремі зошити або щоденники для себе.
2. Кожен вечір виділіть 10 хвилин на запис:

Що вас порадувало в стосунках сьогодні?

Які емоції виникли в інтимній сфері?

Чого хотіли б більше чи інакше?

3. Протягом тижня ведіть щоденник щодня.
4. На спокійному спільному вечорі обміняйтеся записами.

Кожен партнер читає і повторює своїми словами, що зрозумів (активне слухання).

Обговоріть, що можете зробити, щоб покращити інтимні стосунки.

2. Вправа «Емоційна валіза»

Мета: Підвищити емоційну підтримку і розуміння.

Кроки:

1. Візьміть аркуш і поділіть його навпіл.
2. Ліва колонка — «Турбує», права — «Підтримує».
3. Кожен партнер по черзі записує по 3 пункти у кожен колонку:

Що його тривожить у стосунках або житті загалом?

Що допомагає відчувати підтримку?

4. По завершенню обговоріть, як зменшити турботи і збільшити підтримку.
5. Визначте 1-2 конкретні дії, які ви можете зробити для цього.

3. Вправа «Переписування історії»

Мета: Визначити і змінити обмежувальні сексуальні стереотипи.

Кроки:

1. Кожен партнер окремо записує 3 переконання про роль чоловіка/жінки в сексі (наприклад, «Чоловік завжди ініціатор»).
2. Обговоріть разом кожне переконання:

Чи справедливе воно?

Як воно впливає на ваші стосунки?

Чи обмежує воно вас?

3. Спробуйте разом сформулювати альтернативні, більш гнучкі переконання (наприклад, «Ініціатива може бути від обох»).
4. Запишіть ці нові переконання і нагадуйте собі про них у щоденному житті.

4. Вправа «Свідомий дотик»

Мета: Підвищити емоційну близькість без тиску на секс.

Кроки:

1. Виберіть зручний час (15 хвилин), коли ви обоє розслаблені.
2. Сядьте або ляжте поруч.
3. Один партнер починає ніжно торкатися другого — руки, плечі, спина, без сексуальної мети.
4. Партнер, якого торкаються, звертає увагу на відчуття, дихання, внутрішні емоції.
5. Потім поміняйтеся ролями.
6. Обговоріть після вправи свої відчуття та враження.

Окремо пропонуємо вправи для жінок:

1. Вправа «Колесо життя»

Мета: Підвищити життєву задоволеність.

Кроки:

1. Намалюйте коло і поділіть його на 6–8 секторів (робота, стосунки, здоров'я, хобі, самооцінка тощо).
2. Кожен сектор оцініть за шкалою від 1 (незадоволеність) до 10 (повне задоволення).
3. Визначте 2 сфери, які хочете покращити.
4. Запишіть по 2 конкретних дії для покращення (наприклад, записатися на курси, почати заняття спортом).
5. Протягом тижня виконайте ці дії.

2. Вправа «Голос своїх бажань»

Мета: Відкидати обмежувальні стереотипи та відкрито виражати потреби.

Кроки:

1. Щотижня записуйте 3 речі, які хотіли б спробувати або змінити в інтимній сфері.
2. Виберіть один пункт для обговорення з партнером.
3. Використовуйте спокійний, чесний тон і говоріть від свого імені («Я хотіла б...», «Мені важливо...»).
4. Записуйте реакції партнера і свої відчуття.
5. Повторюйте регулярну практику для розвитку вираження потреб.

3. Техніка «Дихання для заспокоєння»

Мета: Знизити тривогу і підвищити емоційну стійкість.

Кроки:

1. Сядьте зручно, руки покладіть на коліна.
2. Закрийте очі, зосередьтеся на диханні.
3. Вдихайте повітря через ніс на 4 секунди.
4. Затримайте дихання на 4 секунди.
5. Повільно видихайте через рот на 6 секунд.
6. Повторюйте цикл 5 хвилин.
7. Практикуйте щодня, особливо у стресових ситуаціях.

4. Вправа «Сенсорна медитація»

Мета: Підвищити якість інтимної близькості.

Кроки:

1. Під час інтимної взаємодії сфокусуйтеся на відчуттях тіла — тепло, дотик, аромат.
2. Уникайте думок про частоту чи результат.
3. Якщо розум відволікається, м'яко повертайте увагу до відчуттів.

4. Після завершення поділіться з партнером своїми враженнями.

Окремо пропонуємо вправи для чоловіків:

1. Техніка «Емоційний журнал»

Мета: Розпізнавати і усвідомлювати емоції, знижувати фрустрацію.

Кроки:

1. Щовечора виділіть 5-10 хвилин.
2. Запишіть 3 емоції, які відчували протягом дня.
3. Поясніть, що спричинило ці емоції.
4. Подумайте, як можна було б краще реагувати.
5. Переглядайте записи через тиждень, щоб помітити патерни.

2. Вправа «Я-повідомлення»

Мета: Розвивати відкритість у сексуальній комунікації.

Кроки:

1. Коли хочете поговорити про інтим, починайте з фрази: «Я відчуваю... коли ти...» або «Мені важливо...».
2. Уникайте звинувачень («Ти ніколи не...»), замінюючи їх власними відчуттями.
3. Дайте партнерці час відповісти, слухайте уважно.
4. Практикуйте регулярно, навіть у невеликих розмовах.

3. Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»

Мета: Знижувати фізичну напругу та стрес.

Кроки:

1. Лягайте або сідайте зручно.

2. Напружуйте окрему групу м'язів (наприклад, кулаки) на 5 секунд.
3. Різко розслабляйте цю групу.
4. Перейдіть до наступної групи (плечі, ноги, живіт тощо).
5. Повторіть для всіх основних груп м'язів за 10 хвилин.
6. Виконуйте перед сном або у стресових ситуаціях.

4. Вправа «Обмін компліментами»

Мета: Підвищувати емоційну близькість після сексу.

Кроки:

1. Після сексу виділіть 5 хвилин.
2. Кожен партнер називає 2–3 компліменти, зосереджені на емоційному контакті, увазі, поведінці.
3. Уникайте компліментів лише про зовнішність.
4. Прислухайтесь і приймайте компліменти з вдячністю.
5. Повторюйте регулярно.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було реалізовано основну мету емпіричної частини дослідження — вивчення зв'язку сексуального благополуччя з психологічними та соціальними факторами: життєвою задоволеністю, психічним станом, схильністю до гендерних стереотипів та емоційною стабільністю. Проведений аналіз дозволив не лише підтвердити наявність низки статистично значущих взаємозв'язків, а й виявити важливі гендерні відмінності, які слід враховувати у психологічному консультуванні пар.

1. Життєва задоволеність як чинник сексуального благополуччя

У жінок життєва задоволеність виявилася ключовим предиктором сексуальної комунікації ($\beta = 0.579$, $p < .001$), що свідчить про тісний зв'язок між загальним емоційним тлом і здатністю до відкритої інтимної взаємодії. Цей зв'язок є індикатором того, що жінки сприймають сексуальну сферу не відокремлено, а як частину цілісного емоційного клімату свого життя. Такий інтегрований підхід до стосунків формує глибший рівень близькості та взаєморозуміння.

У чоловіків такого взаємозв'язку не зафіксовано, що може свідчити про більш локалізоване або поведінкове сприйняття сексуальних потреб, менш залежне від загального життєвого фону.

2. Депресія як бар'єр до сексуального задоволення

В обох гендерних групах депресія виявилась статистично значущим фактором, який негативно впливає на всі основні параметри сексуального благополуччя. У жінок вона асоціюється із зниженням емоційного комфорту в парі та загального задоволення сексуальним життям. У чоловіків цей вплив ще більш виражений: депресія прямо пов'язана зі зниженням рівня сексуальної комунікації, емоційного контакту та задоволеності. Побудована модель показала, що депресія пояснює 13,5% змін у сексуальній комунікації чоловіків.

Ці результати підтверджують тезу про те, що психічне здоров'я є одним із ключових детермінантів якісного інтимного життя, і підкреслюють необхідність включення психоемоційної діагностики у психотерапевтичну роботу з парами.

3. Роль сексуальних стереотипів: жінки більш уразливі

У жінок виявлено негативний зв'язок між підтримкою традиційних гендерних стереотипів і якістю стосунків ($r = -0.316$, $p = 0.047$) та загальним сексуальним благополуччям ($r = -0.318$, $p = 0.046$). Це свідчить, що внутрішня підтримка уявлень на кшталт “жінка має бути пасивною”, “чоловік — ініціатор” тощо, може створювати психологічні бар'єри у вираженні власних потреб, ініціативності та задоволенні.

Для чоловіків таких статистично значущих зв'язків не виявлено, що, можливо, пов'язано з тим, що традиційні стереотипи менше обмежують чоловічу сексуальність у загальноприйнятому культурному дискурсі.

Наше відкриття свідчить про важливість деконструкції шкідливих уявлень про "правильну сексуальність" у процесі індивідуальної та парної терапії, особливо для жінок.

4. Емоційна нестабільність і сексуальні потреби у чоловіків

Цінним відкриттям стало виявлення того, що у чоловіків фрустрація є ключовим емоційним чинником, який впливає на інтимну сферу. Вона негативно корелює з сексуальною комунікацією, задоволенням сексуальними стосунками, але водночас позитивно пов'язана з кількісною потребою в сексі ($r = 0.351$, $p = 0.036$). Отже, емоційне напруження в чоловіків може трансформуватись у підвищену сексуальну потребу, але без супроводу емоційного задоволення.

Це створює ризик розвитку “виконавчого” сексу, коли фізична близькість не супроводжується глибиною контакту. Такий патерн може бути джерелом напруги у стосунках, особливо у тривалих союзах.

5. Суб’єктивна оцінка задоволення як точний індикатор благополуччя

Результати дослідження підтвердили, що суб’єктивна оцінка задоволеності сексуальним життям має високий рівень узгодженості з об’єктивними показниками. У жінок вона корелює з усіма шкалами сексуального благополуччя ($p < .001$), а також пов’язана з нижчою потребою в частотності сексуальних контактів ($r = -0.333$, $p = 0.036$), що говорить про якісну наповненість інтимної взаємодії. У чоловіків ці зв’язки теж є, хоча менш виражені.

Таким чином, суб’єктивне відчуття задоволення виявилось не менш важливим за фізичні або соціальні фактори, і має бути враховане при плануванні інтервенцій.

Отримані дані дозволяють зробити низку важливих висновків:

1. Сексуальне благополуччя є результатом комплексної взаємодії емоційних, когнітивних, соціальних і культурних чинників.
2. Гендерні відмінності мають не тільки кількісний, а й якісний характер: жінки більше залежать від емоційного клімату і соціальних уявлень, тоді як чоловіки — від внутрішнього емоційного балансу і стресу.
3. Сексуальні стереотипи — це не лише культурний фон, а реальний фактор, що знижує якість інтимного життя.
4. Психоемоційна стабільність, задоволеність життям і свобода від стереотипів — це не лише абстрактні ідеали, а практичні індикатори високого сексуального благополуччя.

Отримані результати мають важливе прикладне значення для побудови психоосвітніх і терапевтичних програм для пар, орієнтованих на розвиток комунікації, емоційної безпеки та деконструкцію обмежуючих гендерних ролей.

З огляду на виявлені зв'язки між психологічними змінними та сексуальним благополуччям, постає необхідність не лише теоретичного осмислення цих факторів, а й практичної реалізації результатів дослідження у форматі рекомендацій для клієнтів. Побудова психоосвітніх і терапевтичних інтервенцій повинна враховувати гендерні особливості: жінкам — пропонувати практики підвищення життєвої задоволеності, емоційної включеності та роботи зі стереотипами; чоловікам — фокусуватись на стабілізації емоційного стану, розпізнаванні фрустрації та розвитку усвідомленої сексуальної комунікації.

Розроблені покрокові рекомендації, зокрема техніки «емоційного сканування», ведення щоденників бажань, регулярних «інтимних діалогів» та вправ з деконструкції гендерних переконань, можуть бути ефективними інструментами в індивідуальній і парній терапії. Їхнє цілеспрямоване застосування здатне підвищити рівень емоційної близькості, зменшити психологічні бар'єри у вираженні сексуальних потреб та зміцнити загальне благополуччя партнерських стосунків. Таким чином, результати дослідження не лише доповнюють наукове розуміння феномену сексуального благополуччя, а й формують підґрунтя для практичної психологічної допомоги парам у сучасному соціокультурному контексті.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що сексуальне благополуччя є інтегративним феноменом, що поєднує фізичні, емоційні, психологічні та соціальні аспекти особистості. Теоретичний аналіз підтвердив, що воно тісно пов'язане з якістю життя, психічним здоров'ям, тілесним комфортом, задоволеністю міжособистісними відносинами, а також рівнем соціальної підтримки. Сексуальне благополуччя не може розглядатися ізольовано, оскільки воно є чутливим індикатором загального функціонування людини.

На основі вивчених нами джерел можна стверджувати, що наявність депресії, хронічного стресу, низької самооцінки або схильності до емоційної нестабільності прямо знижує рівень задоволеності інтимною сферою. При цьому соціально-культурні чинники, зокрема гендерні ролі та сексуальні стереотипи, створюють додаткові психологічні бар'єри до відкритої комунікації та вираження бажань. Жінки частіше страждають від впливу таких стереотипів, що обмежують їхню сексуальну свободу та самовираження.

Поглиблений аналіз літератури дав змогу сформуванню цілісного уявлення про сексуальне благополуччя як системне утворення, у якому фізіологічні й психологічні компоненти нерозривно пов'язані з соціальним контекстом. Відповідно, робота з покращення сексуального благополуччя має здійснюватися у площині індивідуальної терапії, парного консультування, зміни переконань і побудови нових моделей взаємодії в парі.

2. Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити рівень сексуального благополуччя у вибірці жінок і чоловіків, які перебувають у стабільних партнерських стосунках. Результати свідчать про помітні гендерні відмінності як у структурі сексуального задоволення, так і в чинниках, що на нього впливають. У жінок більш виражений емоційно-когнітивний підхід: сексуальна комунікація і задоволення тісно пов'язані із загальною життєвою задоволеністю.

У чоловіків натомість сексуальне благополуччя більше залежить від рівня емоційної стабільності та наявності фрустрації, що може супроводжуватися прагненням до сексуальної взаємодії без емоційного наповнення. Крім того, у чоловіків депресія має значно сильніший зв'язок із якістю інтимного життя, ніж у жінок. Це вказує на потребу враховувати емоційний стан як вагомий чинник під час роботи з чоловічою сексуальністю.

Таким чином, рівень сексуального благополуччя в обох статей формується під впливом унікальних комбінацій психоемоційних, когнітивних і поведінкових змінних. Це підкреслює важливість диференційованого підходу до оцінки та корекції сексуальних труднощів з урахуванням гендерної специфіки.

2. Результати кореляційного та регресійного аналізу показали наявність статистично значущих зв'язків між сексуальним благополуччям та такими показниками, як життєва задоволеність, депресивність, схильність до традиційних гендерних стереотипів і рівень емоційної напруги. У жінок сексуальна комунікація пов'язана з рівнем життєвої задоволеності, а підтримка стереотипних уявлень — із нижчою суб'єктивною і фактичною задоволеністю інтимним життям.

У чоловіків найсильніший вплив мають депресивні симптоми та емоційна фрустрація, що призводять до погіршення якості сексуальної комунікації, зниження емоційного контакту та задоволення стосунками. Одночасно фрустрація асоціюється з підвищеною кількісною потребою в сексі, що свідчить про можливість емоційної компенсації через фізичну активність без глибокого контакту.

Ці дані підтверджують мультифакторну природу сексуального благополуччя, яке виникає на перетині індивідуального досвіду, психологічних особливостей і культурних уявлень. Врахування цих зв'язків є необхідним для комплексного підходу до психодіагностики та психокорекції у роботі з парами.

3. На основі аналізу отриманих даних було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на покращення сексуального благополуччя та інтимної взаємодії у парах. Вони включають вправи для розвитку відкритої сексуальної комунікації, емоційної безпеки, деконструкції гендерних стереотипів і стабілізації психоемоційного стану. Окремо було розроблено техніки для жінок (підвищення життєвої задоволеності, голос бажань, дихальні практики) і чоловіків (усвідомлення фрустрації, вправи на релаксацію, розвиток чутливості до емоцій).

Запропоновані інструменти можуть бути використані в рамках індивідуального консультування, парної терапії та психоосвітніх програм. Їх перевага полягає в простоті застосування, емоційній безпечності та адаптивності до реального життя пар, які стикаються з труднощами у сфері інтимної взаємодії. Впровадження подібних практик здатне підвищити рівень довіри, зменшити напругу та поглибити емоційний зв'язок між партнерами.

Таким чином, результати дослідження мають не лише наукову, а й практичну цінність. Вони дозволяють ефективно інтегрувати знання про гендерні особливості сексуальності в консультативну роботу з парами, а також у психопрофілактичні й освітні ініціативи, спрямовані на зміцнення інтимної сфери та покращення якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушків, Б. М., & Кузьмін, О. Є. (1995). *Основи менеджменту*. Львів: Світ.
2. Basson, R. (2001). Human sex-response cycles. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(1), 33–43. <https://doi.org/10.1080/009262301753235812>
3. Братто, Л. А., & Лурія, М. (2016). Сексуальне благополуччя: новий фокус у дослідженнях та практиці. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(2), 123–131.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2006). *Визначення сексуального здоров'я: Звіт технічної консультації щодо сексуального здоров'я, 28–31 січня 2002 року, Женева*.
5. Гобфолл, С. Е., Холл, Б. Дж., Канетті, Д., & Галеа, С. (2007). Посттравматичне зростання у контексті війни. *Journal of Traumatic Stress*, 20(4), 365–372.
6. Джексон, Р., & Міллер, А. (2022). Вплив травматичного досвіду на інтимні стосунки: емпіричне дослідження. *Journal of Traumatic Stress Studies*, 12(1), 45–60.
7. Дінер, Е., Оіші, С., & Тай, Л. (2018). Досягнення в дослідженнях суб'єктивного благополуччя. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
8. Карні, Б. Р., & Бредбері, Т. Н. (1995). Довгостроковий хід шлюбної якості та стабільності: огляд теорії, методології та досліджень. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.

9. Картер, С., Лі, Д., & Грін, Х. (2023). Інтеграція когнітивно-поведінкової терапії для підвищення сексуального благополуччя в умовах стресу. *Clinical Psychology Review*, 44(3), 78–90.
10. Левенець, А. Є. (2006). Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Київ.
11. Лапера, М. Р., Браун, А. С., & Вілсон, К. Дж. (2020). Взаємозв'язок сексуального задоволення та психічного здоров'я: огляд літератури. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(2), 189–204.
12. Лауманн, Е. О., Пайк, А., & Розен, Р. К. (1999). Сексуальна дисфункція в США: поширеність і предиктори. *JAMA*, 281(6), 537–544.
13. Лейблум, С. Р. (2007). Принципи та практика сексотерапії. Нью-Йорк: The Guilford Press.
14. Норріс, Ф. Х., Фрідман, М. Дж., & Ватсон, П. Дж. (2002). 60 000 жертв катастроф: Частина I. Емпіричний огляд літератури 1981–2001 років. *Psychiatry*, 65(3), 207–239.
15. Рифф, К. Д., & Сінгер, Б. (1998). Контури позитивного людського здоров'я. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
16. Розен, Р. К., & Бахман, Г. А. (2008). Сексуальне благополуччя, щастя та старіння. *Clinical Geriatrics*, 16(1), 25–30.
17. Сміт, Е., Джонс, Л., & Гілберт, М. (2021). Сексуальне здоров'я у період пандемії COVID-19: нові виклики та рішення. *International Journal of Sexual Health*, 33(3), 256–269.

18. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
19. Томас, Б., & Річардсон, Т. (2024). Психологічні аспекти сексуального здоров'я у контексті війни та вимушеної міграції. *Journal of Social Psychology*, 58(2), 101–120.
20. Хайман, Дж. Р., Лонг, Дж. С., Сміт, С. Н., Фішер, В. А., Сенд, М. С., & Розен, Р. К. (2011). Сексуальне задоволення та щастя у стосунках у середньому та старшому віці у п'яти країнах. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 741–753.
21. Шнурр, П. П., & Грін, Б. Л. (2004). Розуміння зв'язків між травмою, посттравматичним стресовим розладом та результатами для здоров'я. *Advances in Mind-Body Medicine*, 20(1), 18–29.

ДОДАТКИ

Опитувальник задоволеності життям

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання.

1. В основному моє життя близько до ідеалу.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
3. Я повністю задоволений своїм життям.
4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

Варіанти відповіді:

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Важко відповісти
- Швидше згоден
- Згоден
- Цілком згоден

Опитувальник з депресії PHQ9

Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів Вас турбували будь-які з перерахованих проблем?

1. Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ

2. Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії
3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість
4. Відчуття втоми або зниження енергії
5. Поганий апетит або переїдання
6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчарувались у собі, або думали, що підвели родину
7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач
8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність
9. Думки, що було б краще, якби Ви померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

Варіанти відповідей:

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська, 2021)

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/любви/стосунків.

3. Моє здоров'я та інші життєві обставини сильно мене турбують, тому мені не до сексу.50
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.

Варіанти відповідей:

-завжди ні

-переважно ні

-ні так, ні ні, не знаю

-переважно так

-завжди так

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком) Питання.

1. Не відчуваю у собі впевненості
2. Часто червонію без причини
3. Мій сон мене непокоїть
4. Легко починаю нудьгувати
5. Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
6. Мене лякають труднощі
7. Люблю аналізувати свої недоліки
8. Мене легко переконати

9. Я підозріливий
10. Важко перенешу час очікування
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
16. Я часто почуваю себе беззахисним
17. Іноді у мене буває стан відчаю
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними
21. Залишаю за собою право вирішального голосу
22. Часто при розмові перебиваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Люблю робити зауваження іншим
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих
26. Не задовольняюсь малим, хочу більшого
27. Коли розгніваюсь, погано себе стримую

28. Більше люблю керувати, ніж підкорятися
29. У мене різка, грубувата жестикуляція
30. Я злопам'ятний⁵²
31. Мені важко змінювати звички
32. Нелегко переключати увагу
33. З обережністю ставлюся до всього нового
34. Мене важко переконати
35. Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
36. Нелегко зближуюся з людьми
37. Мене розчаровує навіть незначні зміни плану
38. Я проявляю впертість
39. Неохоче йду на ризик
40. Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму

Варіанти відповідей:

-Підходить

-Не дуже підходить

-Не підходить

Анкета «Сексуальні стереотипи у поведінці чоловіків та жінок»

Твердження:

1. Чоловік завжди зацікавлений у сексі та прагне його.

2. Одружуватися треба на незайманій дівчині.
3. Справжній чоловік не витрачає себе на почуття й розмови.
4. Шлях до серця чоловіка лежить через його шлунок.
5. У справжніх чоловіків немає сексуальних проблем.
6. Гарний секс завжди передбачає оргазм.
7. Чоловік повинен якомога рідше бачити оголену жінку, інакше він охолоне до неї.
8. Найкращі коханці – кавказці, іспанці, італійці.
9. Секс повинен тривати визначений час, наприклад 30 хвилин.
10. Чоловіки, що бурхливо починають статеве життя, швидко втрачають свій сексуальний потенціал.
11. Жінки не можуть переживати оргазм під час сексу.
12. Сексуальне задоволення у жінок є чимось другорядним і може бути взагалі відсутнім.
13. Жінки мають імітувати оргазм, аби догодити чоловікові.
14. Жінка повинна сповідувати культурний стандарт сексуального мінімалізму, який передбачає якомога менше партнерів, поз, задоволення.
15. Чоловіки більш обізнані та вправні в питаннях сексуальних стосунків, аніж жінки.
16. Чоловіки мають домінувати в ліжку, а жінки їм підкорятися.
17. Жінка повинна пригнічувати чи заперечувати свої сексуальні бажання.
18. «Нормальна» жінка має відчувати менше насолоди від сексу, ніж чоловік.

19. Чоловіки швидше й легше за жінок досягають сексуального збудження.
20. Чоловік має прагнути сексу, навіть якщо в нього немає сексуального бажання.
21. Розмір члену впливає на якість сексу.
22. Проявляти емоційність, ніжність і турботу у сексуальних стосунках дозволено лише жінкам.
23. Секс на першому побаченні ніколи не призводить до подальших стосунків.
24. Сексуальний чоловік повинен бути високим, м'язистим, мати довгі пальці та широкі плечі.
25. Сексуальна жінка – це володарка пружних грудей третього розміру, плоского живота і красивих стегон.

Варіанти відповідей: ці твердження – найпоширеніші стереотипні висловлювання щодо гендерних ролей. На кожне твердження треба дати оцінку від 1 до 5, де 1 – повністю не згоден, а 5 – повністю згоден із твердженням. Після цього виконується підрахунок відповідей.

Мета: за допомогою анкети визначити актуальність сталих гендерних стереотипів.