

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Психологічні чинники сексуального благополуччя у чоловіків та жінок**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Сидорчук Д.М.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
к.психол.н.  
Максимчук М.О.  
д.психол.н., с.н.с.  
Лисенко І.П.  
(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

У кваліфікаційній магістерській роботі представлено комплексний аналіз психологічних чинників, що визначають рівень сексуального благополуччя у чоловіків та жінок. У теоретичній частині здійснено огляд сучасних джерел для розуміння феномена сексуального благополуччя, його взаємозв'язків із психологічними параметрами, емоційним інтелектом та статевими особливостями. У межах емпіричного дослідження проведено опитування вибірки чоловіків та жінок із використанням валідних психодіагностичних методик. Третій розділ висвітлює результати емпіричного аналізу взаємозв'язків між сексуальним благополуччям, емоційним інтелектом, тілесним локусом контролю, установками щодо подружнього життя та особистісними характеристиками у чоловіків та жінок. Окрему увагу приділено аналізу анкетних даних та практичним рекомендаціям щодо підвищення рівня сексуального благополуччя. Висновки підкреслюють значущість психологічних ресурсів, як емоційна компетентність, тілесна усвідомленість та якість партнерської взаємодії у досягненні гармонійного сексуального життя.

**Ключові слова:** ссексуальне благополуччя, психологічне благополуччя, емоційний інтелект, статеві відмінності, сексуальне задоволення.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....</b>	<b>8</b>
1.1. Феномен сексуального благополуччя.....	8
1.2. Психологічні параметри, що обумовлюють сексуальне благополуччя.....	26
1.3. Статеві особливості сексуального задоволення.....	30
<b>Висновки до розділу I.....</b>	<b>39</b>
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....</b>	<b>41</b>
2.1. Характеристика вибірки.....	41
2.2. Методи і методики дослідження.....	49
<b>Висновки до розділу II.....</b>	<b>57</b>
<b>РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ З СЕКСУАЛЬНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....</b>	<b>59</b>
3.1. Аналіз дослідження відмінностей жінок та чоловіків за благополуччям, емоційним інтелектом, тілесним локусом контролю та установками й рисами, релевантними до подружнього життя.....	61
3.2. Аналіз порівняння особливостей взаємозв'язку сексуального благополуччя з емоційним інтелектом, благополуччям, тілесним локусом контролю та установками у жінок та чоловіків.....	69

3.3 Аналіз взаємозв'язків сексуального благополуччя з відомостями про досліджуваних, отриманими з анкетних даних.....	82
3.4. Рекомендації для чоловіків та жінок для покращення сексуального благополуччя.....	94
<b>Висновки до розділу III.....</b>	<b>96</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>99</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>101</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** У сучасному світі сексуальність набуває значення не лише як фізіологічна чи культурна категорія, а як глибоко інтегрований компонент психологічного благополуччя особистості. В умовах інформаційного суспільства, де сексуальність одночасно комерціалізується та табується, тема сексуального благополуччя стає актуальною з точки зору клінічної психології, оскільки безпосередньо впливає на емоційну стабільність, задоволення життям та якість міжособистісних стосунків. В Україні, попри поступове впровадження елементів сексуальної освіти, питання сексуального задоволення й емоційної близькості часто залишаються недостатньо дослідженими через вплив соціокультурних бар'єрів. У зв'язку з цим вивчення психологічних чинників, що сприяють формуванню сексуального благополуччя у представників обох статей, є важливим як у науковому, так і в практичному контексті.

**Теоретико-методологічні основи дослідження:** Методологічним підґрунтям роботи є ідеї позитивної психології, зокрема концепції гедоністичного й евдемоністичного благополуччя, що репрезентують різні підходи до розуміння життєвого задоволення. Щодо психологічних параметрів, то були розглянуті теорії емоційного інтелекту (Гоулман, Холл), концепції тілесного локусу контролю (Хомуленко та ін.), ідеї когнітивної оцінки інтимних переживань у парадигмі суб'єктивного благополуччя (Дінер, Карамушка, Гупаловська). Феномен психічного здоров'я (суб'єктивного благополуччя) також був предметом психологічних досліджень (М.Є. Бачериков, В.П. Петленко і Є.А. Щербина, А. Ребер, І. Блумберг, З. Фройд, В. А. Розанов, Р. Беккер-Шмідт та ін.). Поняття сексуального благополуччя і задоволення досліджували: В. А. Гупаловська, С. Баєрс, У. Рейман, Д. Холмберг, Г. Васильченко, М. Решетняк, Р. Розен, Г. Бахман та ін.

Теоретичну базу становить огляд сучасних українських і зарубіжних джерел, які дозволяють розглядати сексуальне благополуччя як багатокомпонентний конструкт, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та міжособистісні складові. До емпіричної частини дослідження залучено валідні психодіагностичні інструменти, які дозволяють комплексно оцінити психологічні предиктори сексуального добробуту.

**Об'єктом** дослідження є феномен сексуального благополуччя.

**Предмет** дослідження: рівень емоційного інтелекту тілесного локусу контролю задоволеності стосунками та психологічне благополуччя як чинники сексуального благополуччя у чоловіків та жінок.

**Метою роботи** було: теоретично та емпірично дослідити психологічні чинники сексуального благополуччя у чоловіків та жінок.

Мета реалізовується при виконанні наступних **завдань**:

- 1) Провести аналіз наукової літератури про психологічні чинники сексуального благополуччя
- 2) Емпірично дослідити особливості сексуального благополуччя у чоловіків та жінок
- 3) Здійснити порівняльний аналіз психологічних особливостей сексуального благополуччя між чоловіками та жінками
- 4) Розробити рекомендації для покращення сексуального благополуччя у чоловіків та жінок

З метою досягнення поставлених завдань було використано такі **методики**:

- 1) теоретичний: аналіз наукової літератури за темою дослідження
- 2) емпіричне дослідження:
  - Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська, 2021)
  - Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)
  - «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
  - Діагностика тілесного локусу контролю

- Психологічна методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) (автор Потапчук Є.М.)

**Вибірку** досліджуваних склали: 83 особи, серед яких 49 жінок та 34 чоловіки віком від 18 до 60 років. Вибірка була розділена за сімейним станом, тривалістю найдовших стосунків, кількості сексуальних партнерів, частотою занять сексом та бажаною частотою, за впливом задоволення сексуальних потреб на загальне задоволення життям, за видом зайнятості.

**Теоретична значущість** дослідження полягає у систематизованому аналізі західних та українських наукових джерел і вивченні поняття сексуального благополуччя, як складного та багатофакторного явища.

**Практична значущість** дослідження полягає в можливості використання отриманих теоретичних та емпіричних результатів, а також сформованих на їх основі рекомендацій при взаємодії в рамках консультативного формату, як з сімейними парами, так і з чоловіками та жінками окремо. Окрім того, дослідження дає ґрунт і підстави для подальших наукових досліджень та вивчення даної теми з урахуванням особливостей українського суспільства.

**Дослідницькі питання:** 1. Які психологічні чинники (емоційний інтелект, тілесний локус контролю, задоволеність стосунками) найбільшою мірою впливають на рівень сексуального благополуччя чоловіків і жінок? 2. Чи існують статеві відмінності у взаємозв'язку між психологічними показниками та сексуальним благополуччям? 3. Наскільки рівень загального психологічного благополуччя корелює з показниками сексуального задоволення у представників різних вікових та сімейних груп?

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

## 1.1. Феномен сексуального благополуччя

Поняття сексуального благополуччя в науковому середовищі трактується, як перетин особистісного відчуття благополуччя та компонентів сексуального здоров'я. У найширшому сенсі воно розглядається як багатокomпонентна структура, що поєднує у собі взаємодію культурних, соціальних, психологічних, фізіологічних, економічних і духовних факторів. Згідно з підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сексуальне здоров'я включає не лише фізичні, а й емоційні, когнітивні та соціальні складові життєдіяльності особистості. Ці чинники позитивно впливають на розвиток індивіда, сприяють його комунікативним здібностям і формуванню здатності до любові. Такий підхід передбачає інтеграцію фізичного, психічного та соціального добробуту у сфері сексуальності. Він акцентує на важливості безпечних і гармонійних сексуальних стосунків, які будуються на основі взаємної поваги, добровільності, відсутності примусу, насильства й дискримінації. Якщо відмовитися від традиційної медичної дихотомії «здоров'я- хвороба» та поглянути на сексуальність через призму благополуччя, то навіть у відсутності патології залишаються важливі психосоціальні аспекти, які можуть бути ідентифіковані як елементи сексуального благополуччя (Гупаловська, 2020).

Сексуальне благополуччя було предметом дослідження багатьох науковців, які аналізували його з різних точок зору: сексуальне задоволення та рівень саморозкриття у романтичних взаєминах (Брадберн, 1969); співвідношення між сексуальним благополуччям, щастям і задоволеністю жінок (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022); вплив особистісних та

міжособистісних чинників на рівень сексуального задоволення, а також внутрішні психофізіологічні зміни, пов'язані із сексуальним задоволенням людини з плином часу (Баєрс, 2005). До ключових аспектів належать: задоволення сексуальним життям, зв'язок між сексуальним благополуччям і загальною життєвою задоволеністю, прояви статевої ідентичності, як складника суб'єктивного благополуччя, а також психологічні відмінності сексуальності чоловіків та жінок, що мають різний рівень суб'єктивного задоволення (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022).

На переконання В.А. Гупаловської, поняття «сексуальне здоров'я» слід розглядати як ширше за обсягом, ніж «сексуальне благополуччя» (Гупаловська, 2020). Останнє включає глобальну афективну оцінку людиною різних вимірів власної сексуальності, інтимних стосунків та сексуального функціонування. Сексуальне здоров'я, у свою чергу, охоплює фізичні, психічні та соціальні компоненти благополуччя, пов'язаного із сексуальністю. В.А. Гупаловська визначає сексуальне благополуччя як стан, що виникає у результаті гармонії між сексуальним здоров'ям та психосоціальним комфортом особистості. На її думку, це складне багатовимірне явище, що формується як результат узгодженої дії біологічних, психологічних, соціокультурних та сімейно-комунікативних чинників. Це дозволяє розглядати сексуальне благополуччя як індикатор функціонування сексуально-еротичних потреб у рамках родинної системи, що включає соціальні (зокрема соціально-психологічні та соціально-нормативні аспекти), культурні та адаптаційні компоненти.

На думку В. Кришталя і Б. Гульмана (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013), якість сексуального здоров'я визначається комплексом системоутворюючих ознак, що охоплюють як біологічні, так і психологічні та соціальні компоненти. Важливою передумовою повноцінного сексуального здоров'я є сформованість первинних і вторинних статевих характеристик, які становлять фізіологічну основу статевої ідентичності та функціональності. Не менш значущим аспектом є усвідомлення власної статевої ідентичності, що

проявляється у здатності індивіда ототожнювати себе з певною статтю та відповідно формувати поведінкові реакції, узгоджені з етичними нормами і соціальними вимогами.

Важливою складовою сексуального здоров'я виступає здатність до реалізації статево-рольової поведінки, що полягає у дотриманні соціально зумовлених моделей поведінки, пов'язаних зі статтю особи, зокрема у міжособистісній взаємодії. Наступним чинником, який впливає на якість сексуального здоров'я, є процес формування сексуальної орієнтації, що охоплює усвідомлений вибір сексуального партнера та тип сексуальної поведінки, зумовлений домінуючим сексуальним потягом. Також вагоме значення мають здатність до переживання сексуальних відчуттів, наявність еротичних фантазій та досвід емоційної близькості, зокрема закоханості й інтимної прихильності, які сприяють емоційному забарвленню сексуальної поведінки.

До важливих психологічних детермінант належить статева мотивація, яка забезпечує прагнення до сексуальної активності та визначає її інтенсивність. Не менш суттєвим є рівень лібідо, що відображає загальну сексуальну енергію й силу потягу. Біологічно зумовленими компонентами сексуального функціонування є ерекція, еякуляція та оргазм, які є фізіологічним вираженням сексуальної реакції організму та завершальними етапами сексуального контакту. Індивідуальна статева конституція, що визначає спроможність до певної кількості сексуальних актів у межах обмеженого часового періоду, також є важливим параметром, що характеризує сексуальну норму конкретної особистості.

Окремо слід зазначити значущість поінформованості у сфері психогігієни сексуального життя, яка передбачає знання про фізіологію, психологію та соціальні аспекти сексуальності, що сприяють формуванню відповідального ставлення до сексуальної поведінки. Важливу роль відіграє також самооцінка власної сексуальності, а також сприйняття її партнером, що має безпосередній вплив на рівень емоційного комфорту під час сексуальної взаємодії. Усі

зазначені чинники в сукупності визначають загальне психосексуальне задоволення, яке є інтегральним показником якості сексуального життя і сексуального здоров'я загалом.

З 2014 року у світовій науковій спільноті зростає інтерес до концептуалізації поняття сексуального благополуччя як окремої категорії. Цей підхід наголошує, що сексуальне благополуччя не можна зводити лише до відсутності сексуальних проблем. Воно є ширшим і охоплює загальний досвід функціонування людини в сексуальній сфері, включаючи емоційний, психологічний і соціальний виміри (Георгієвська, Кришталь, 2013).

Феномен сексуального благополуччя не може бути редукований до окремого психофізіологічного чи соціального показника, оскільки він відображає інтегральний стан суб'єкта, що включає складний синтез афективних, когнітивних, тілесних та соціально-стосункових компонентів. У контексті сучасної психологічної науки сформовано два домінуючі підходи до його розуміння: гедоністичний та евдемонічний, які дозволяють визначити структуру цього явища з різних аналітичних перспектив. У межах гедоністичного підходу, який є продовженням концепцій Бредберна, Макдауела, Рифф та Кіз, сексуальне благополуччя трактується через баланс афекту, де домінування позитивних переживань, таких як задоволення від сексуальних стосунків, інтерпретується як індикатор високого рівня сексуального добробуту. Така парадигма дозволяє концептуалізувати сексуальне благополуччя через емоційну валентність досвіду, що безпосередньо пов'язаний із сексуальним функціонуванням і міжособистісною взаємодією (Гупаловська, 2021).

Натомість евдемонічний підхід апелює до оцінного, когнітивного компонента досвіду, ґрунтуючись на понятті життєвої задоволеності. Згідно з цією моделлю, сексуальне благополуччя є результатом когнітивного зіставлення актуального стану сексуального життя з індивідуально сконструйованим ідеалом або уявленням про те, яким це життя має бути. У цій логіці сексуальне благополуччя трактується не лише як відповідність реального досвіду

внутрішньому стандарту, а і як динамічна система самооцінювання, що включає інструментальну і ціннісну рефлексію над власною сексуальністю. Обидва підходи мають спільну теоретико-методологічну базу у тому, що трактують сексуальне благополуччя як таке, що включає як когнітивні, так і афективні компоненти, а тому не може бути зведене до простої афективної реакції чи лише до інтелектуальної інтерпретації (Гупаловська, 2021).

Лоренс і Байєрс, розробляючи конструкцію «сексуального задоволення», виокремлюють його як афективну відповідь суб'єкта на суб'єктивно оцінений спектр позитивних і негативних факторів, які супроводжують сексуальні стосунки. У цьому визначенні підкреслено центральну роль емоційної реактивності у відповідь на когнітивні оцінки досвіду сексуальної взаємодії. Сексуальне задоволення розглядається як інтегральне емоційне реагування, яке охоплює кілька ключових аспектів — від задоволення функціональністю статевої взаємодії до задоволеності сексуальними сценаріями, частотою контактів, сексуальною реактивністю та відповідністю очікувань. Це дозволяє диференціювати сексуальне благополуччя від ширшого конструкту сексуального здоров'я, яке включає не лише психологічний та емоційний компоненти, але й фізичне, соціальне функціонування, а також відсутність патологічних станів, сексуального насильства чи дисфункцій (Гупаловська, 2021).

Ключовим виміром сексуального благополуччя виступає його міжособистісна природа. Хоча сексуальність зазвичай функціонує як індивідуальний досвід, її реалізація майже завжди має діадичний характер. Відповідно, статево благополуччя значною мірою залежить від якості партнерських стосунків, включаючи ступінь задоволеності партнера, емоційну відкритість, комунікативну взаємодію та рівень довіри. Таким чином, доцільним є виокремлення міжособистісного рівня сексуального благополуччя як окремої аналітичної одиниці, що інтегрує афективні, когнітивні та соціальні складові інтимної взаємодії (Гупаловська, 2021).

У контексті позитивної психології сексуальність постає не як індивідуально ізольований феномен, а як одна зі складових загального благополуччя особистості. У зв'язку з цим актуальним є аналіз основних психологічних складових сексуального благополуччя, серед яких розрізняють когнітивну, комунікативну та емоційну. Особливу аналітичну значущість має емоційна складова, що включає оптимістичне ставлення до себе і до партнера, спонтанність, сексуальну чутливість, емоційну гнучкість, емпатійність та здатність до емоційного резонансу з партнером. Емпатійність, як здатність розуміти й емоційно віддзеркалювати досвід іншого, виявляється особливо релевантною для формування стабільних сексуально-партнерських зв'язків і підтримання високого рівня задоволеності у статевому житті. Саме завдяки поєднанню цих характеристик формується здатність до афективної синхронізації, що виступає передумовою виникнення глибокої сексуальної взаємодії (Єрмакова, 2024).

Сексуальне благополуччя можна розглядати як багаторівневу систему, що охоплює особистісні, міжособистісні, соціокультурні та ідеологічні компоненти, кожен з яких справляє суттєвий вплив на загальний стан сексуального життя людини. На особистісному та мікросоціальному рівні сексуальне благополуччя зумовлюється низкою індивідуальних характеристик, таких як вік, стать, темперамент, а також наявністю або відсутністю сексуальних труднощів. Цей рівень також включає специфіку особистісної організації, зокрема риси характеру, ступінь рефлексивності, здатність до саморозкриття в контексті сексуальної взаємодії, сформованість сексуальної ідентичності, і, зрештою, внутрішнє відчуття задоволення від власного сексуального життя, що є важливим критерієм суб'єктивного благополуччя (Сердюк, 2017).

Мезорівень, що відображає міжособистісну взаємодію, передусім стосується якості партнерських стосунків. На цьому рівні ключове значення має комунікативна компетентність партнерів, яка виявляється в умінні відкрито обговорювати сексуальні потреби, очікування, побоювання та емоційні стани.

Рівень інтимності, довіри, емоційної відкритості, взаємності та здатності до надання й отримання підтримки з боку партнера виступають важливими показниками функціональності стосунків і безпосередньо впливають на якість сексуальної взаємодії та загальний рівень сексуального задоволення (Сердюк, 2017).

Екзосистема охоплює ширший спектр зовнішніх соціальних впливів, які хоча й не є безпосередніми, однак відіграють важливу роль у формуванні сексуального благополуччя. До таких чинників належать соціокультурні традиції, що визначають допустимі форми сексуальної поведінки, норми інтимної комунікації та гендерні ролі. Додаткове значення мають наявність соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів або професійного середовища, репродуктивні обставини (вагітність, батьківство), а також вплив минулого досвіду, зокрема досвіду насильства або неблагополучної взаємодії в дитинстві, що можуть залишати глибокий психоемоційний слід і впливати на сексуальну функціональність у дорослому віці (Сердюк, 2017).

Макросоціальний рівень пов'язаний із глобальнішими суспільними чинниками, що формують ідеологічну та моральну рамку, в межах якої індивід розвиває свою сексуальність. До таких чинників належать релігійні переконання, які можуть визначати морально-етичну прийнятність певних форм сексуальної поведінки, політичні настанови, що впливають на політику у сфері сексуальної освіти, охорони репродуктивного здоров'я, а також рівень свободи самовираження в суспільстві. Суспільна мораль, культурні уявлення про сексуальність, норми публічної і приватної поведінки формують загальне тло, на якому розгортається сексуальна ідентичність особистості та реалізується її сексуальне життя (Сердюк, 2017).

Формування сексуального благополуччя особистості є багатофакторним процесом, що визначається складною взаємодією культурних, соціальних, психологічних, фізичних та духовних чинників. Культурна компонента виступає одним із базових підґрунтів сексуального розвитку, оскільки через систему

суспільних норм, цінностей і культурних кодів індивід засвоює моделі сексуальної поведінки, які вважаються прийнятними або неприйнятними у певному соціокультурному контексті. Ці уявлення фіксуються через соціальні приклади, насамперед у межах сім'ї, засобів масової інформації, системи освіти, релігійних настанов, формуючи нормативну основу для самооцінки власної сексуальності та міжособистісної взаємодії (Гупаловська, 2021).

Соціальні чинники також мають значний вплив на становлення сексуального благополуччя. Вони виявляються у специфіці соціального середовища, яке визначає рівень прийнятності різних форм сексуальної поведінки, межі сексуального самовираження, а також у стереотипних уявленнях щодо гендерних ролей, сексуальних орієнтацій і типів стосунків. Ці стереотипи, що можуть бути як підтримувальними, так і обмежувальними, чинять тиск на індивіда, впливаючи на його здатність до відкритого самовираження, внутрішню згоду з власною сексуальністю та формування стабільної сексуальної ідентичності (Гупаловська, 2021).

Психологічні складові охоплюють внутрішні ментальні процеси, що забезпечують осмислення сексуального досвіду, його емоційне переживання та поведінкову реалізацію. Зокрема, йдеться про когнітивні установки щодо сексуальності, здатність до рефлексії, інтерпретацію інтимних переживань, рівень емоційної регуляції та сформованість емпатійних реакцій у взаємодії з партнером. Крім того, до цього рівня належать особистісні характеристики, такі як тривожність, самооцінка, ступінь відкритості, що визначають емоційну якість інтимного життя та рівень суб'єктивного задоволення (Гупаловська, 2021).

Фізичні чинники репрезентують тілесний аспект сексуального благополуччя. Вони включають як об'єктивні, так і суб'єктивно сприймані показники, зокрема тип статевої конституції, фізіологічні можливості організму, гормональний статус, рівень сексуальної енергії, а також зовнішню привабливість і тілесне самосприйняття. Ці параметри прямо впливають на здатність до сексуального функціонування, а також на впевненість у власній

сексуальності, що є важливою умовою ефективної взаємодії з партнером (Гупаловська, 2021).

Окремий вимір у структурі сексуального благополуччя становлять духовні чинники, що виявляються у системі ціннісних орієнтацій особистості, її релігійних або екзистенційних переконаннях, прагненні до смислу, гармонії та особистісної цілісності. Сексуальність у цьому контексті розглядається не лише як фізіологічне чи психологічне явище, а як важлива складова ідентичності, пов'язана з етичним вибором, моральною відповідальністю та пошуком автентичності у стосунках. Такий вимір надає сексуальному благополуччю глибшого смислового наповнення, сприяючи інтеграції тілесного, емоційного, інтелектуального та духовного досвіду в єдину систему особистісного розвитку (Гупаловська, 2021).

З огляду на результати емпіричних спостережень і клінічних узагальнень, В. Гупаловська серед основних факторів сексуального благополуччя виокремлює сукупність умов, які створюють оптимальне середовище для його формування та підтримки. Йдеться, зокрема, про задовільний стан фізичного здоров'я, наявність стабільного і бажаного партнера, відсутність актуальних життєвих стресорів, що мають потенціал витіснення сексуальної потреби на периферію мотиваційної ієрархії. Важливим є і наявність стійкої сексуальної потреби, що функціонує як тілесно-інстинктивна основа сексуального реагування. Для жінок із високою статевою конституцією ця потреба може проявлятися у формі нав'язливого імпульсу до сексуальної розрядки, що вказує на тілесно-гормональну основу сексуальності. Крім того, значущим є наявність фізичних і духовних зв'язків із бажаним партнером, що водночас активізує як тілесно-сенсорний, так і емоційно-афективний рівні. Така інтеграція компонентів є репрезентацією потреби у любові та приналежності, описаної в ієрархічній моделі А. Маслоу (Алиджи, 2024).

Ще одним детермінантом сексуального благополуччя постає рівень суб'єктивної задоволеності якістю партнерських стосунків і реалізацією

сексуальності, що функціонує як інтегральна оцінка емоційного тла сексуальної взаємодії. Нарешті, сексуальна комунікація, тобто здатність до відкритого вираження власних бажань, потреб і дискомфорту в інтимній ситуації, функціонує як засіб регуляції і гармонізації діадичної взаємодії. Її ефективність корелює з рівнем довіри в стосунках, комунікативною відкритістю і відсутністю сексуальних табу. У парах із високим рівнем довіри сексуальна комунікація стає основою для підвищення якості сексуального досвіду, навіть за відсутності глибокої емоційної прив'язаності (Алиджи, 2024).

Оскільки концепт сексуального благополуччя охоплює багатокomпонентну структуру і є тісно пов'язаним із суб'єктивними уявленнями індивідів про сексуальність, тілесність, інтимність і задоволення, його емпіричне вивчення в межах конкретної соціальної групи постає як методологічно обґрунтована необхідність, що дозволяє встановити не лише змістовні характеристики, що асоціюються респондентами з феноменом сексуального благополуччя, а й виявити соціально обумовлені розбіжності у його сприйнятті. Здійснені дослідження (Кларк, 2014) у цій сфері засвідчили, що більшість учасників опитувань трактують сексуальне благополуччя як багатовимірне переживання, в основі якого лежить не стільки досягнення оргазму, скільки суб'єктивне відчуття сексуального задоволення. Це задоволення розглядається як якісна тілесно-афективна подія, що включає позитивні соматичні реакції, емоційне розкріпачення та психологічну безпеку в контексті партнерської взаємодії. Крім того, респонденти часто зазначають, що сексуальне благополуччя безпосередньо корелює з емоційною якістю зв'язку з партнером, ступенем інтимності, довіри та стабільності взаємин.

У гендерному вимірі виявлено відмінності у фокусах, через які осмислюється досліджуване явище. Чоловіки здебільшого асоціюють сексуальне благополуччя з кульмінаційними аспектами сексуального контакту, такими як досягнення оргазму чи відчуття «завершеності» сексуального акту. Жінки, натомість, акцентують увагу на процесуальності досвіду, його емоційній

насиченості, глибині переживань, що охоплюють інтимність, ніжність і теплоту комунікації. Таке розмежування не є абсолютним, однак воно вказує на різні ціннісні орієнтації та пріоритети в інтерпретації сексуального благополуччя, що обумовлено не лише біологічними, але й соціокультурними чинниками.

Крім того, результати аналізу вказують на те, що оргазм як фізіологічний компонент сексуального досвіду не обов'язково виступає визначальним критерієм сексуального добробуту. Натомість вагомішим чинником постає суб'єктивне переживання задоволення, задоволення партнером як особистістю, а також рівень довіри й стабільності у взаєминах. Ці показники, які формуються в межах емоційно значущих міжособистісних стосунків, демонструють тісний зв'язок між психологічними і тілесними складовими сексуального благополуччя.

Особливої уваги заслуговує емпірично зафіксований феномен можливості досягнення сексуального благополуччя поза межами парних чи формалізованих стосунків, за умов наявності емоційної відкритості, щирості у взаємодії та взаємної згоди. Таким чином, визначальними параметрами виявляються не інституціональні чи статусні характеристики стосунків, а якість особистісної комунікації, здатність до емоційного контакту та міжособистісна підтримка, що уможливорює автентичне тілесне і психоемоційне переживання.

Нарешті, дослідження (Кларк, 2014) вказують на негативні наслідки надмірно ідеалізованих або соціально нав'язаних очікувань щодо сексуальності. Зокрема, високий рівень очікувань стосовно інтенсивності відчуттів або обов'язкової емоційної «винятковості» кожного сексуального контакту може провокувати внутрішню напруженість, фрустрацію і, як наслідок, формування стійкого відчуття незадоволеності. Це, у свою чергу, призводить до зниження загального рівня сексуального благополуччя, навіть за наявності об'єктивно сприятливих умов.

Отже, сексуальне благополуччя охоплює інтеграцію афективних, когнітивних, поведінкових та міжособистісних елементів, а також взаємодіє із ширшим контекстом психосоціального функціонування особистості. До

ключових чинників, які впливають на формування сексуального благополуччя належать: особистісні характеристики, зокрема рівень дозволеності, інтерес до сексуальної сфери та здатність до її реалізації; стосункові чинники, такі як емоційна цінність інтимного зв'язку, ефективна сексуальна комунікація, близькість, взаємна довіра й відкритість; оцінкові аспекти, тобто рівень задоволення власною сексуальністю, якістю партнерських відносин та інтимним життям загалом.

Поняття психологічного благополуччя на сучасному етапі наукового розвитку формується як складне, багатогранне і міждисциплінарне явище, що перебуває у фокусі психологічного знання. Підвищений дослідницький інтерес до цього феномена зумовлений необхідністю осмислення умов, за яких індивід спроможний функціонувати продуктивно, стійко адаптуватися до змін, реалізовувати свій потенціал та підтримувати інтегровану цілісність особистості в контексті соціальної реальності. У межах психологічної науки психологічне благополуччя розглядається з опорою на різноманітні парадигми, що виявляє як багатоманітність підходів до його розуміння, так і концептуальну нестабільність, яка зберігається на рівні дефініцій, структури та методологічного інструментарію.

Першу спробу системного аналізу структури психологічного благополуччя було здійснено Н. М. Бредберном у монографії «The Structure of Psychological Well-Being», де феномен щастя був емпірично досліджений спільно з Д. Капловіцем. Саме у цій роботі було запроваджено концепт балансу позитивних і негативних афектів як засадничого принципу для вимірювання благополуччя. Відтак, у подальших дослідженнях сформувалися ті самі ключові парадигми аналізу феномена, через які ми розглядали феномен сексуального благополуччя, а саме гедоністична й евдемоністична. Гедоністичний підхід концентрується на оцінці благополуччя через параметри задоволеності життям, емоційного тону та співвідношення позитивного й негативного досвіду. Він представлений у працях Н. Братбурн, Е. Динер, а також дослідників когнітивної та поведінкової

психології, зокрема А. Вотермана, Е. Десі, Д. Канемана, Р. Райана. Ці підходи розглядають благополуччя як результат суб'єктивної оцінки життєвих подій, що актуалізує зв'язок між афективною сферою та когнітивними процесами (Березовська, 2019).

Евдемоністична традиція інтерпретує психологічне благополуччя не як стан задоволеності, а як результат реалізації потенціалу особистості, її автентичного «Я», смисложиттєвих орієнтацій та відповідності поведінки екзистенційним викликам. Тут благополуччя виступає як динамічний процес особистісного зростання, самоактуалізації й етичного функціонування індивіда. Ця концепція має підґрунтя у гуманістичній психології й представлена у теоріях А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходи, Д. Бірра, які підкреслюють внутрішню смислову детермінацію благополуччя (Березовська, 2019).

Окрему групу становлять підходи, які трактують психологічне благополуччя як функціональний результат збереження психофізіологічних параметрів життєдіяльності, з опорою на біологічні й генетичні детермінанти. У межах цієї парадигми, що отримала емпіричну підтримку в дослідженнях Е. Десі, Р. Райана, К. Фредеріксона, вивчається роль вроджених властивостей нервової системи, афективних реакцій та генетичних схильностей у формуванні суб'єктивної оцінки власного життя. Визнається, що відмінності у рівні психологічного благополуччя можуть бути зумовлені спадковими особливостями, які опосередковують адаптаційні можливості індивіда (Березовська, 2019).

Четверта позиція, репрезентована підходами П. П. Фесенка і Т. Д. Шевеленкової, визначає психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання, що інтегрує відчуття щастя, задоволеності собою та життям, і водночас корелює з базовими людськими цінностями й актуалізацією фундаментальних потреб. У цьому підході благополуччя трактується як результат особистісної інтерпретації життєвих умов, яка обумовлена не лише

емоційною складовою, а й когнітивним осмисленням життєвих досягнень, смислів і ціннісних орієнтацій (Березовська, 2019).

Серед українських дослідників, які вивчали феномен психологічного благополуччя, варто згадати К. Санько. Згідно з її підходом, психологічне благополуччя трактується як цілісне психічне утворення, що відображає успішне функціонування особистості в соціумі. Воно поєднує позитивне емоційне тло, психофізіологічну стабільність, здатність до автономії та відчуття гармонійного ставлення до світу. Вчена вважає, що це поняття є ключовим для розуміння психологічного здоров'я індивіда, адже воно ґрунтується на наявності внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність долати життєві труднощі та адаптуватися до повсякденних викликів. З точки зору К. Санько, психологічне благополуччя — це системна єдність оптимальних психічних характеристик, серед яких — зрілість особистості, її прагнення до самореалізації, внутрішня гармонія, а також усвідомлення та прийняття себе, що формує суб'єктивне відчуття задоволеності життям (Санько, 2016).

Л. Сердюк у своїх дослідженнях розглядала психологічне благополуччя як важливу складову становлення особистості. На її думку, воно є необхідною умовою формування особистості та тісно пов'язане з процесами мотивації та самореалізації. Як складне інтегральне явище, психологічне благополуччя проявляється динамічно й водночас слугує мотиваційним орієнтиром особистості. Рівень його вираженості залежить від таких чинників, як реалістичність, цілісність та внутрішня впорядкованість системи ставлення людини до себе, минулого досвіду, теперішніх обставин і життєвих перспектив (Сердюк, 2017).

В рамках теми варто також приділити увагу концепції суб'єктивного благополуччя, що у трактуванні Б. Хедді, Р. Веєнховена та А. Веєрінга містить структурні компоненти, які охоплюють задоволення різними сферами життєдіяльності, такими як шлюб, робота, матеріальний стан, соціальні зв'язки, здоров'я. Ці компоненти є не лише наслідками, але і предикторами загального

рівня благополуччя. Додатково до них включаються показники суб'єктивної оцінки цілісного життя, особистісні характеристики (зокрема екстраверсія та нейротизм), а також соціально-економічні параметри, такі як сімейний дохід, професійний статус і рівень освіти. Е. Дінер підкреслив, що змінні, які вважаються причинами благополуччя, можуть водночас виступати його наслідками, або ж діяти у двосторонньому причинно-наслідковому зв'язку. З огляду на це він виокремив дві теоретичні моделі: «знизу-вгору» та «згори-вниз», які відповідно трактують благополуччя як результат впливу конкретних життєвих умов або як чинник, що сам визначає ставлення до цих умов (Волинець, 2017).

У сучасній зарубіжній психології закріпилася трьохкомпонентна структура суб'єктивного благополуччя, яка включає позитивний афект, відсутність негативного афекту та загальну задоволеність життям. Створення цієї структури ініціювало велику кількість емпіричних досліджень, орієнтованих на вивчення впливу різних змінних на кожен з її складових. Зокрема, Е. Дінер встановив, що особистісні риси обумовлюють від 40 до 50% варіативності суб'єктивного благополуччя, що дозволяє трактувати його як відносно стабільну особистісну властивість, яка полягає в схильності до переживання емоцій певного афективного вектора. Подальші дослідження, здійснені у співпраці з Д. Вірцом, Р. Бісвас-Дієнером, В. Товом, Чу Кім-Прієто, Дж. Вин Чоєм та Ш. Оісі, розширили модель благополуччя шляхом включення таких компонентів, як позитивний і негативний досвід, баланс між ними, позитивне мислення та власне психологічне благополуччя. У межах теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райан визначають три базові психологічні потреби: автономія, компетентність і пов'язаність з іншими людьми, як ключові детермінанти благополуччя, що лежать в основі його розвитку, підтримання і зростання (Волинець, 2017). Реалізація індивідом цих потреб забезпечує не лише позитивну афективну тональність, а й інтеграцію досвіду, що сприяє становленню цілісного функціонального Я.

Об'єктивні умови, такі як стан здоров'я, рівень матеріального забезпечення, соціальний статус та інші фактори життєвої успішності, слугують фоном для формування уявлень особистості про власне благополуччя, хоча саме відчуття благополуччя постає як суб'єктивний конструкт, що не зводиться до зовнішніх характеристик. У підсумку, незважаючи на різноманітність підходів, психологічне благополуччя в сучасній науці розглядається як інтегративна характеристика, яка відображає ступінь відповідності між внутрішніми потребами, особистісними рисами та життєвими умовами, що обумовлює ефективне функціонування індивіда в соціальному середовищі (Каргіна, 2018).

У структурі психологічного благополуччя сексуальне задоволення набуває статусу функціональної складової, тісно пов'язаної з особистісною ідентичністю, самооцінкою та регуляцією емоційного стану. Сексуальне благополуччя формується не лише як фізіологічний або поведінковий показник, а як психосоціальний конструкт, який включає здатність суб'єкта до вільного вибору сексуальних практик, суб'єктивного переживання сексуальної привабливості, прийняття власної тілесності та реалізації інтимних потреб у межах прийнятної нормативності. У межах цієї парадигми самосприйняття як сексуально значущого індивіда функціонує як психоемоційний ресурс, що сприяє стабільності самооцінки, підвищенню суб'єктивної життєвої задоволеності та загальної автономності особистості. Психологічна автономність виступає критичною умовою інтеграції сексуального досвіду в загальний простір особистісної зрілості, оскільки вона дозволяє суб'єкту гнучко адаптуватися до змін у партнерських взаємодіях, відкрито комунікувати з приводу інтимної близькості, актуалізувати власні сексуальні кордони та відповідально реалізовувати сексуальні бажання (Гринишин, Гупаловська, 2024).

Емпіричні дослідження підтверджують, що сексуальне задоволення виступає предиктором психологічного благополуччя, зокрема через вплив на якість романтичних стосунків, відчуття підтримки, емоційну стабільність і

психічне здоров'я. Дослідницькі дані демонструють наявність стабільного позитивного зв'язку між задоволенням сексуальним життям і загальною задоволеністю партнерськими стосунками, що, у свою чергу, моделює вищий рівень емоційного благополуччя. У довготривалому дослідженні, результати якого було опубліковано у 2010 році, простежено паралельну динаміку змін сексуального задоволення і задоволеності партнерськими відносинами в інтервалі 18 місяців, що засвідчує не лише їхню синхронність, а й глибоку взаємозалежність у контексті регуляції емоційної сфери особистості. Подальший аналіз, проведений у межах масштабного дослідження в Канаді, показав, що здатність жінки отримувати сексуальне задоволення корелює з її психічним здоров'ям і рівнем задоволеності стосунками. Зв'язок із фізичним здоров'ям виявився помірним, однак також статистично значущим, і не залежав від гендеру сексуального партнера, що свідчить про універсальність психологічних механізмів сексуального задоволення у жінок незалежно від сексуальної орієнтації (Гавриловська, Павлюк, 2022).

У новітньому дослідженні 2021 року було ідентифіковано низку особистісних та стосункових чинників, які асоціюються з позитивним сексуальним функціонуванням. Серед них виокремлюються здатність до емпатійної турботи про партнера, загальна задоволеність стосунками, частота сексуальних контактів і вербальне сексуальне спілкування. Ці чинники розглядаються не ізольовано, а як комплексна система взаємодії, що формує безпечний афективний простір, у межах якого можливе відкриття і артикуляція власних сексуальних потреб. Висновки дослідження підтверджують, що відданість у стосунках не лише підтримує емоційну стабільність, а й забезпечує оптимальні умови для сексуального самовираження, що, в свою чергу, сприяє емоційному благополуччю (Гавриловська, Павлюк, 2022).

Сексуальне задоволення, розглянуте з позиції позитивної афективності, включає моменти суб'єктивного переживання щастя, що є компонентом психологічного благополуччя. Саме здатність до переживання інтенсивних

позитивних емоцій під час сексуального контакту визначає його значущість у системі міжособистісних стосунків. Якщо сексуальний акт не супроводжується приємними афективними станами, його мотиваційна значущість знижується, що підтверджує думку про те, що сексуальне задоволення є не лише фізіологічним, але й глибоко афективним феноменом, тісно пов'язаним із щастям і суб'єктивним благополуччям (Єрмакова, 2024).

У межах концепції С. Лібіха сексуальна задоволеність і рівень статевого потягу інтерпретуються як діагностичні показники сексуального здоров'я. Автор підкреслює, що нормальний рівень сексуального потягу, який поєднується з досвідом сексуального задоволення, вказує на гармонійний стан сексуального здоров'я, тоді як девіації в обох параметрах, включаючи гіпо- або гіперсексуальність, свідчать про наявність функціональних порушень або сексуального дистресу (Єрмакова, 2020).

Системні уявлення про структуру і детермінацію сексуального задоволення представлені в низці зарубіжних моделей. Модель Карпентера, Натансона та Кім (2009) концептуалізує сексуальне задоволення як результат взаємодії особистісних характеристик, міжособистісних факторів і культурного контексту, тоді як екологічна модель Гендерсона, Лехавот і Сімоні (2009) репрезентує багаторівневий підхід до аналізу цього явища. Вона включає мікросистемний рівень, до якого відносяться соціально-демографічні характеристики, наявність сексуальних дисфункцій, риси особистості та суб'єктивне ставлення до сексуальності; мезосистемний рівень, що охоплює характеристики партнерських стосунків, романтичне залучення, сексуальне саморозкриття; екзосистемний рівень, який інтегрує впливи соціального середовища, вагітності, батьківства та травматичних досвідів дитинства; а також макросистемний рівень, до якого належать релігійні переконання та політична ідеологія. У роботі Марії Шувак-Мартинович (2020) уточнено, що попри високу кореляцію між задоволеністю сексуальними стосунками та загальним сексуальним благополуччям, ці феномени не можуть ототожнюватися, оскільки

сексуальне благополуччя є ширшим поняттям, яке охоплює також когнітивні, моральні та екзистенційні аспекти сексуальності (Гупаловська, 2021).

Отже, наявні емпіричні та теоретичні дані переконливо демонструють, що сексуальне задоволення інтегрується в систему психологічного благополуччя не лише як окремий феномен, а як структурна детермінанта емоційної регуляції, стосункової стабільності та внутрішнього відчуття цілісності особистості.

## **1.2. Психологічні параметри, що обумовлюють сексуальне благополуччя**

Ми визначили, що поняття сексуального благополуччя розглядається як багатовимірна якість, що включає когнітивні та емоційні компоненти статевої сфери особистості. Сексуальність виступає важливим складником самоідентифікації і самооцінки: прийняття власної сексуальності, вміння відкрито висловлювати потреби й бажання партнера забезпечує задоволеність інтимним життям і загальне благополуччя особистості (Чернявська, 2021). У науковому дискурсі підкреслюється, що повноцінне сексуальне життя пов'язане зі зростанням загальної якості життя й життєвої гармонії (концепція психологічного благополуччя) (Гупаловська, 2021). Так, аналіз сексуального благополуччя вимагає врахування кількох психологічних параметрів, розглянемо деякі з них.

Сексуальне благополуччя суб'єкта передбачає відчуття задоволеності власним статевим життям, відкритість в інтимній комунікації та гармонію сексуальних відносин. В. Гупаловська розробила опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя (ССБл), що має п'ять шкал: «Сексуальна комунікація», «Сексуальна потреба», «Стосунки як цінність», «Кількісна потреба», «Задоволення сексуальним життям і стосунками». Кожна шкала

складається з питань на 5-бальній шкалі Лайкерта. Наприклад, шкала «Сексуальна комунікація» оцінює відкритість пари в обговоренні сексуальних уподобань; «Задоволення сексуальним життям» фіксує ступінь суб'єктивної задоволеності фізичною і емоційною близькістю. Інтегральний показник ССБл підсумовує шкали сексуальних стосунків і відображає загальний рівень сексуального потенціалу особистості (Гупаловська, 2021).

Практична значущість цих шкал полягає в підтвердженні їх конструктивної валідності та пов'язуванні з іншими показниками інтимності. Зокрема, високі бали за шкалою «Сексуальна комунікація» корелюють із довірою в стосунках та відсутністю бар'єрів у спілкуванні. Гупаловська зазначає, що активна сексуальна комунікація «свідчить про взаємну довіру партнерів, наявність відкритості та обговорення питань сексуальних уподобань... і є потужним ресурсом в стосунках пари». Це вказує, що оцінка рівня комунікації про секс напряду пов'язана із сексуальним благополуччям. Таким чином, опитувальник ССБл логічно вимірює об'єктивні та суб'єктивні характеристики сексуального життя (потреба, задоволеність, стиль комунікації) саме тому, що вони формують загальний рівень сексуального благополуччя індивіда (Гупаловська, 2021).

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність усвідомлювати власні емоції і емоції інших, регулювати емоційні стани та будувати емоційно-чутливе спілкування. В контексті сексуальних стосунків високий ЕІ сприяє кращому розумінню емоційних потреб партнера, регуляції тривоги під час сексуального досвіду та встановленню довіри. Для його вимірювання використовують Шкалу емоційного інтелекту Холла (1999), що містить 30 пунктів на шкалі Лайкерта та п'ять підшкал по 6 пунктів кожна: 1) «Усвідомлення власних емоцій», 2) «Регуляція емоцій», 3) «Мотивація», 4) «Емпатія», 5) «Соціальні навички» (Киличарслан, 2024). Кожен компонент відповідає навичкам, важливим для інтимних стосунків: вміння розпізнати емоційні сигнали партнера, керувати власною напругою, вміщувати напругу тощо. Дослідження показують, що вищий ЕІ асоціюється з кращою якістю сексуальних відносин: напр., у жінок

корелює з рівнем сексуального бажання і задоволеності (Віллі, Буррі, 2015). Таким чином, потенційний вплив ЕІ на сексуальне благополуччя обґрунтований: емоційно інтелігентна людина здатна сприяти гармонії, бути чутливою до партнера та більш відкритою у комунікації, що зміцнює задоволеність статевим життям.

Загальна задоволеність життям (суб'єктивне благополуччя) пов'язана з якістю і інтенсивністю інтимних стосунків. Методично це вимірюють адаптованими шкалами загального благополуччя. Зокрема, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» BBC-SWB (адаптація Луї Карамушки та ін., 2022) містить 24 пунктів (5-бальна шкала) і чотири підшкали:

- 1) психологічне благополуччя;
- 2) фізичне здоров'я;
- 3) соціальні зв'язки;
- 4) житлове оточення.

У підшкालі «Соціальні зв'язки» оцінюються комфорт спілкування, наявність близьких стосунків і навіть задоволеність сексуальним життям. Іншими словами, даний інструмент прямо враховує стать життя як одну з детермінант загального задоволення: «...задоволеність своїм сексуальним життям» є пунктом у підшкालі стосунків. Роль суб'єктивного благополуччя пояснюється тим, що бурхливий життєвий комфорт і оптимізм сприяють кращому налаштуванню на взаємну близькість і задоволенню. Наприклад, особи з високим рівнем загального благополуччя частіше задоволені соціальними і інтимними контактами (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022). Отже, використання шкали BBC-SWB виправдане: вона показує вплив психосоціальних ресурсів на сексуальну сферу, підтверджуючи, що загальна задоволеність життям і сексуальне благополуччя тісно пов'язані.

Тілесний локус контролю характеризує уявлення людини про джерела подій, що відбуваються з її тілом – чи вона вважає їх наслідком власних дій і станів (інтернальність), чи зовнішніх факторів. Для його діагностики існує

методика Хомуленко та співавт. (2020). Опитувальник «Тілесний локус контролю» аналізує ставлення до основних сфер тілесного досвіду: здоров'я/хвороби, краси/зовнішності, харчової поведінки, сексуальної поведінки і фізичної активності. Кожна сфера розкриває, наскільки людина вважає стан свого тіла результатом внутрішніх (біологічних, психоемоційних) чи зовнішніх причин. На думку авторів, високий інтернальний тілесний локус контролю в інтимній сфері означає усвідомлення власної ролі в сексуальному функціонуванні і самоконтролю над ним. Навпаки, екстернальність у сфері сексуальних відчуттів може бути пов'язана з почуттям безпорадності чи тривоги. Методика пройшла психометричну валідацію і виявила високу інтернальність у здорової популяції (Хомуленко та ін., 2020). Тобто тіло сприймається як джерело інформації про психоемоційний стан. Логічно, що відчуття контролю над власним тілом (знання, як викликати чи стримувати сексуальне збудження) сприяє кращій адаптації в сексуальному житті і, відповідно, підвищенню сексуального благополуччя. Навпаки, низький тілесний контроль може підсилювати тривожність і занижувати задоволеність сексуальними переживаннями.

Іншим релевантним параметром є потенціал особистості у шлюбі, який включає параметри взаємодії партнерів та очікування від шлюбу. Авторська методика Є. Потапчука – «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) – є багатофакторним опитувальником з 175 питань, що формують 7 субшкал по 25 пунктів. Він призначений для аналізу ставлення подружжя до шлюбу, гармонійності стосунків і поточної сумісності. Субшкали включають оцінку фізичної привабливості партнера, інтелектуально-світоглядної та морально-психологічної привабливості, інтимно-сексуальної привабливості, матеріально-фінансової готовності, стійкості до комплексів та залежностей. Зокрема, підшкала «Інтимно-сексуальна привабливість» вимірює рівень сексуальних знань, уміння збуджувати партнера і відверто говорити про секс. Цей блок є безпосередньо пов'язаний із сексуальним аспектом шлюбних

стосунків: він виявляє, наскільки партнер відповідає очікуванням щодо сексуальної сумісності. При підсумовуванні всіх субшкал ДШПО обчислюється інтегральний індекс шлюбного потенціалу (потенціалу сумісності) особистості. Очікується, що високий шлюбний потенціал, особливо в сексуальній складовій, корелює з вищим сексуальним задоволенням у парі. Таким чином, включення ДШПО обґрунтоване необхідністю врахувати параметри родинної сумісності і партнерської близькості – адже секс є одним з основних чинників гармонії в шлюбі.

Розглянуті психологічні параметри – відкритість інтимної комунікації, емоційний інтелект, загальне суб'єктивне благополуччя, тілесний локус контролю та шлюбний потенціал – є логічно обґрунтованими детермінантами сексуального благополуччя. Кожна з відповідних методик вимірює конструкцію, що опосередковано визначає здатність особистості до реалізації гармонійного сексуального життя. Наприклад, сексуальна комунікація виявляється ключовою для довіри й задоволеності у парі; емоційний інтелект забезпечує психологічний ресурс для чутливого партнерства; загальне благополуччя підвищує позитивний настрій і відкритість в інтимному житті; тілесний локус контролю формує відчуття самокерованості у власних сексуальних переживаннях; шлюбний потенціал моделює сумісність у найважливіших сферах, включаючи сексуальну привабливість. Ці науково обґрунтовані параметри допомагають комплексно оцінити та пояснити феномен сексуального благополуччя на основі психодіагностичних даних.

### **1.3. Статеві особливості сексуального задоволення**

На нашу думку, спочатку варто детально розглянути сексуальність в онтогенезі, оскільки вивчення онтогенетичних змін дозволяє виявити, як на

різних етапах розвитку закладаються основи статевої ідентичності, сексуальної ролі, типу лібідо, а також індивідуального способу переживання сексуального задоволення. Розуміння цих процесів дає змогу глибше пояснити наявні відмінності між чоловіками та жінками у сфері сексуального функціонування, зокрема у характері сексуальної мотивації, емоційній насиченості інтимних стосунків та суб'єктивному відчутті задоволення.

Формування сексуальності особистості є складним, багаторівневим процесом, що починається ще на етапі внутрішньоутробного розвитку й завершується з досягненням статевої зрілості. Вже з перших днів життя дитини на її психосексуальний розвиток починають впливати соціально-психологічні фактори, які обумовлюють становлення статевої самосвідомості, формування поведінки та сексуальної орієнтації. У структурі статевого розвитку виокремлюють два взаємопов'язані напрями – психосексуальний і соматосексуальний. Перший охоплює індивідуальні переживання, когнітивну інтерпретацію статевої ролі, розвиток лібідо та емоційно-сексуальних уподобань, тоді як другий стосується біологічної та фізіологічної складової, включаючи зміни в гормональній системі та появу вторинних статевих ознак (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

Психосексуальний розвиток здійснюється поетапно, і кожен етап має свою специфіку, детерміновану не лише біологічними, а й соціокультурними чинниками. У пренатальному періоді відбувається первинна диференціація гонад, геніталій і мозкових структур, що формують основу для подальшого статевого самоусвідомлення. Особливо важливу роль у цьому відіграє рівень ембріонального андрогену та тривалість його впливу, а також відсутність шкідливих екзогенних впливів, зокрема фармакологічного характеру. Згідно з дослідженнями, саме на цьому етапі закладається нейропсихічна основа для майбутньої гендерної ідентичності (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

На парапубертатному етапі, який охоплює вік від одного до семи років, дитина починає усвідомлювати власну статеву належність, розрізняє стать інших

осіб і розуміє незворотність статевої приналежності. У цей період формується базова статева самосвідомість, яка проявляється через інтерес до власного тіла й тіл інших. Препубертатний період (7–13 років) супроводжується засвоєнням статево-рольових установок, активним моделюванням поведінки дорослих через гру, що сприяє формуванню поведінкових стереотипів, пов'язаних із чоловічими чи жіночими ролями (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

У пубертатному періоді (12–18 років) відбувається інтенсивне функціонування ендокринної системи, що супроводжується розвитком платонічного лібідо, появою перших платонічних фантазій, залицяння, а також поступовим формуванням еротичних уявлень. У перехідному періоді (16–26 років) з'являються сексуальні фантазії, перші прояви сексуальної активності, мастурбація, початок статевого життя, що супроводжується становленням сексуального лібідо. Після цього настає період зрілої сексуальності (26–55 років), який характеризується стабільністю статевого життя та формуванням індивідуального ритму сексуальної активності. Із настанням інволюційного етапу (приблизно 51–70 років) спостерігається регрес лібідо до еротичного та платонічного рівнів, що є частиною вікових змін сексуальності (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

У межах психосексуального розвитку можна виокремити три основні типи лібідо: платонічне, яке виявляється в ідеалізованому потязі без фізичного компонента; еротичне, пов'язане з емоційно-чуттєвими аспектами близькості; та сексуальне, яке передбачає тілесний аспект задоволення потягу. Ці типи не лише змінюються в онтогенезі, а й можуть співіснувати в різних комбінаціях у межах однієї особистості (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

Варто підкреслити, що порушення на ранніх етапах психосексуального розвитку можуть призвести до суттєвих відхилень у формуванні особистості. Ендогенні фактори, такі як гормональні дисбаланси в період внутрішньоутробного розвитку, можуть істотно вплинути на майбутню статеву ідентичність. На пізніших етапах значущими є екзогенні впливи – соціальні,

психогенні, мікросоціальні. Формування статевої самосвідомості зумовлене як біологічними детермінантами (особливо диференціюванням мозку), так і соціальним контекстом розвитку дитини (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

На особливу увагу заслуговує роль мікросоціального середовища. У перші роки життя провідним чинником соціального впливу є мати. Саме емоційний зв'язок із нею, формування прихильності в період від 6 місяців до 3 років, створює основу для майбутніх інтерперсональних стосунків. У подальшому значну роль відіграє правильне поведінкове моделювання з боку батьків, а також взаємодія з однолітками, яка реалізується через гру та спільну діяльність, у межах яких дитина засвоює відповідні гендерні ролі (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

Формування психосексуальної орієнтації, тобто вибору об'єкта потягу, зазвичай відбувається в підлітковому віці й тісно пов'язане як із інтенсивними гормональними змінами, так і з розвитком особистісних характеристик. Кожен етап психосексуального розвитку має свою фазну структуру. Першу фазу становить накопичення знань про статеvu роль, про особливості міжстатевих взаємодій. Друга фаза передбачає засвоєння відповідних навичок у процесі гри, спілкування й моделювання соціальної поведінки. На завершальному етапі відбувається реалізація статевого потягу через особистісно-соціальну взаємодію (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

Загальні закономірності психосексуального розвитку передбачають: поступовість і фазність становлення сексуальності, зміну ролі біологічних і соціальних чинників у різні вікові періоди, а також континуальне включення елементів наступних стадій розвитку вже на попередніх етапах. Порушення в реалізації цих закономірностей, особливо в ранньому дитинстві, призводять до глибоких деформацій сексуальності, які відображаються не лише на інтимній сфері, а й на загальному розвитку особистості (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

У свою чергу, соматосексуальний розвиток також відбувається поетапно, з поступовим формуванням вторинних статевих ознак і досягненням зрілої статевої морфофункціональної структури. Біологічні передумови соматосексуального розвитку вступають у складну взаємодію з психосоціальними чинниками, зумовлюючи індивідуальну траєкторію статевого становлення. Соціальні інститути, зокрема родина, освітні заклади, одноліткові групи, а також засоби масової інформації, відіграють вагомий роль у формуванні сексуальної поведінки, норм і очікувань (Кожина, Георгієвська, Кришталь, 2013).

Відтак, сексуальність людини постає як багатофакторне утворення, яке формується в динамічному контексті біопсихосоціальної взаємодії.

У межах психологічного аналізу сексуального задоволення як категорії, що відображає рівень суб'єктивної задоволеності індивіда сексуальним життям, доцільним є вивчення статевих відмінностей, які зумовлюють не лише різну структуру потреб, але й варіативність механізмів реалізації сексуальної поведінки. Психосексуальна диференціація між чоловіками та жінками виявляється ще з дитячого віку, коли в індивідуальній поведінці формуються акценти, пов'язані з типом когнітивної активності, характером афективного реагування та просторовою орієнтацією у сфері міжособистісних контактів. Досвід виховання дівчат і хлопців, хоч і модифікується культурно-історичними чинниками, закріплює фундаментальні психофізіологічні розбіжності, що надалі проєктуються на сексуальну сферу. Дослідження підтверджують, що у жінок значно раніше формується емоційна спрямованість на людину, побутову сферу і конкретне оточення, тоді як чоловіки виявляють орієнтацію на зовнішній світ і процеси, які виходять за межі особистої комунікативної зони (Діденко, Козлова, 2009).

Психосексуальна активність у чоловіків характеризується більшою автономністю від міжособистісного контексту, що вказує на домінування інстинктивно-еротичного компонента над соціально-афективним. Натомість у

жінок сексуальне задоволення вбудовується у ширший контекст емоційної безпеки, прийняття і визнання з боку партнера. Підтвердженням цього слугують спостереження щодо модальностей афективного реагування, за якими жінки легше переходять до вербальної інтерпретації своїх переживань, частіше звертаються до зовнішніх джерел підтримки та демонструють вищу потребу в емоційному підкріпленні під час інтимного контакту (Діденко, Козлова, 2009). Це корелює із загальною тенденцією до більш високої чутливості до соціального зворотного зв'язку та підвищеної вразливості до оцінних суджень, включно з тими, що стосуються фізичної привабливості.

Сексуальна поведінка жінки у структурі її особистості тісно пов'язана з компонентами самооцінки, які значною мірою залежать від уявлень про власну тілесність. У цьому контексті акцент на зовнішності як одному з головних векторів ідентичності призводить до того, що навіть незначна деформація сприйняття власного тіла або зниження впевненості у фізичній привабливості можуть спричинити зниження сексуальної задоволеності. Окрім цього, на рівні емоційно-поведінкової реакції у жінок часто спостерігається феномен кокетства, що функціонує як несвідомий механізм привертання уваги до себе, починаючи з раннього дитинства. Така поведінка зазвичай реалізується не у формі прямого сексуального посилу, а як потреба бути поміченою, оціненою, підтвердженою у своїй цінності як об'єкта міжособистісного інтересу. Попри те, що елементи подібної поведінки можливі і в чоловіків, її системність, частотність і психологічне підґрунтя значно більш характерні для жінок (Діденко, Козлова, 2009).

Поведінкова диференціація у конструктивній діяльності, що фіксується у ранньому віці, знаходить продовження і в сексуальній сфері. Чоловіки більш схильні до експериментування, пошуку нових форм реалізації сексуальних практик, їхній еротичний досвід частіше структурований навколо новизни та інструментальної реалізації бажань. Натомість жінки зазвичай тяжіють до стабільності, прогнозованості й емоційної включеності у стосунки. Їх сексуальна

задоволеність меншою мірою визначається технічними або фізіологічними параметрами акту, натомість істотно залежить від якості емоційного контакту, взаєморозуміння, довіри й переживання безпеки (Діденко, Козлова, 2009).

У сфері когнітивної переробки сексуального досвіду також фіксуються суттєві статеві розбіжності. Чоловіки частіше схильні до абстрагованого оцінювання сексуальних подій, зосереджуючись на фактологічному боці події, а не на її афективній насиченості. Жінки, навпаки, надають значення не лише самій події, а й її афективному фону, супровідним емоціям, контексту, що створює суб'єктивне забарвлення досвіду. Ці особливості формують відмінності у репрезентації сексуального задоволення як психоемоційного феномену, в якому домінують різні компоненти залежно від статі суб'єкта. У жінок він має інтегрально-оцінну форму, де ключовим є відчуття прийняття, гармонії, турботи з боку партнера. У чоловіків він частіше розгортається через параметри ефективності, досягнення цілі, підтвердження сексуальної спроможності (Діденко, Козлова, 2009).

У дослідженнях статевих відмінностей у переживанні сексуального задоволення особлива увага приділяється взаємозв'язку між якістю інтимного життя та загальним психологічним благополуччям жінки. Наукові праці В. Гупаловської та Н. Ленъ акцентують на системному впливі сімейного середовища на сексуальну сферу особистості жінки. Згідно з їх висновками, сексуальне благополуччя у жінок не існує як автономна чи ізольована сфера, а перебуває в тісному функціональному зв'язку із задоволеністю сімейними відносинами, включаючи якість партнерської взаємодії, рівень емоційної підтримки, а також стабільність шлюбного союзу. Таким чином, сексуальна задоволеність у жінок виявляється чутливою до змін соціального і міжособистісного контексту, тоді як сприйняття сексуальності значною мірою опосередковується досвідом сімейної взаємодії (Алиджи, Ставицька, 2024).

У дослідженні, проведеному О. Долговою та О. Власовою-Чмерук, були емпірично встановлені кореляційні зв'язки, які проливають світло на складну

динаміку емоційних і сексуальних компонентів партнерської взаємодії у жінок. Зокрема, позитивна кореляція між рівнем задоволення фізичним сексуальним досвідом і загальною задоволеністю шлюбом дозволяє інтерпретувати сексуальність як релевантну, хоч і не виключну складову шлюбного благополуччя. Разом із тим, спостерігається зворотна залежність між рівнем ревностів і відчуттям любові, що свідчить про відмінну афективну природу ревностів як феномену, котрий не лише не конгруентний любові, а й потенційно суперечить їй. Отже, сексуальна задоволеність виявляється інтегративним критерієм не лише фізичної, але й афективно-ціннісної складової партнерства (Долгова, Власова-Чмерук, 2020).

Прямий зв'язок між інтенсивністю переживання любові та реалізованістю в сексуальному житті дає підстави для концептуалізації любові як каталізатора сексуальної автентичності. Переживання любові корелює з вищим рівнем емоційної дозволеності, розкутістю в інтимній взаємодії, готовністю до експериментування та прийняттям власної сексуальності. Це дозволяє припустити, що любов створює умови для цілісного включення особистості у сексуальні стосунки, де тілесний контакт набуває екзистенційного наповнення. У цьому ж контексті зафіксовано зворотний зв'язок між переживанням любові та споживанням порнографічного контенту, що може бути наслідком культурних уявлень про несумісність справжньої любові з відчуженими формами сексуальності. Альтернативно, це може свідчити про те, що любовні стосунки надають жінкам більш повний емоційно-чуттєвий досвід, у якому відпадає потреба в компенсаторних сексуальних стимуляторах (Долгова, Власова-Чмерук, 2020).

Кореляційний зв'язок між симпатією та індикаторами сексуальної експресивності, зокрема фізичним сексом, збудливістю, сміливістю, різноманітністю, ілюструє функціональне значення емоційної близькості як основи сексуальної відкритості. Симпатія, базована на привабливості й довірі, зумовлює більш гнучку поведінкову регуляцію у сексуальному просторі, що

дозволяє жінці перейти до інтимної взаємодії з позиції «Дитини» у термінах транзакційного аналізу Е. Берна. Це підвищує суб'єктивну насолоду від сексу, знижує тривожність і посилює здатність до тілесного ігрового контакту. Досвід пізнання особистості партнера також виступає як предиктор сексуального задоволення, оскільки іменна, а не знеособлена сексуальна взаємодія, посилює емоційне залучення і підтримує когнітивну ідентифікацію з партнером (Долгова, Власова-Чмерук, 2020).

Подальший аналіз демонструє значущий зв'язок між узгодженістю у сексуальній поведінці та почуттям реалізованості, дозволеності, користі, відповідальності, що свідчить про важливість парної домовленості як регуляторного механізму сексуальної взаємодії. Високий рівень узгодженості передбачає зниження проявів сексуальної відрази, що інтерпретується як наслідок збалансованої партнерської динаміки, в якій формується інтерсуб'єктивна сексуальна норма, яка результат не зовнішнього нав'язування, а взаємної угоди та комунікативного консенсусу (Долгова, Власова-Чмерук, 2020).

У гендерному розрізі сексуальне задоволення виявляє різні предиктори та функціональні ролі. Згідно з емпіричними даними, якість життя та її оцінка значущо корелює із сексуальним задоволенням, проте зміст цієї кореляції демонструє статеву диференціацію. У чоловіків ключовим є задоволення фізичними аспектами сексу, тоді як жінки надають перевагу міжособистісним характеристикам: емоційній близькості, довірі, безпеці й прийняттю. Це свідчить про різну психосексуальну організацію та інтерпретаційні моделі інтимності, де тілесна реалізація у чоловіків частіше є самоцінною, а в жінок опосередкованою якістю емоційного контакту (Гавриловська, Павлюк, 2022).

Так, статеві особливості сексуального задоволення обумовлені взаємодією біологічних, соціокультурних і психологічних чинників, що реалізуються на всіх рівнях: від когнітивної структури сприйняття себе як сексуального суб'єкта до поведінкових стратегій у парній взаємодії. Диференціація не зводиться до

полярних відмінностей, а виявляє системну асиметрію у способах формування, підтримки й реалізації сексуального контакту, що вимагає врахування у межах клінічної практики, психологічного консультування та дослідження інтимних відносин у контексті загального психологічного благополуччя.

## **Висновки до розділу I**

Визначено, що сексуальне благополуччя охоплює афективні, когнітивні, тілесні та соціально-стосункові компоненти, які взаємодіють у межах індивідуального і міжособистісного контекстів. Його зміст не зводиться до сексуального здоров'я або задоволення, а формується на перетині когнітивної оцінки, емоційної валентності досвіду, функціональної сексуальної активності та якості партнерських взаємин. Визначальними чинниками сексуального благополуччя виступають стан фізичного здоров'я, стабільність стосунків, відповідність сексуального життя внутрішньому стандарту, наявність емпатійної взаємодії та ефективної сексуальної комунікації.

У свою чергу, сексуальне задоволення виступає невід'ємним компонентом психологічного благополуччя, впливаючи як на афективний стан, так і на загальну суб'єктивну оцінку життя. Його значущість проявляється у двосторонньому зв'язку: воно не лише детермінується рівнем психологічного благополуччя, але й водночас стає чинником, що його підтримує або порушує. У межах гедоністичної парадигми сексуальне задоволення розглядається як частина позитивного афективного досвіду, тоді як у евдемоністичній як показник автентичної реалізації особистості у стосунках. Цей взаємозв'язок верифікується даними емпіричних досліджень, які демонструють системну залежність між якістю сексуального життя та когнітивними, емоційними і поведінковими параметрами психологічного функціонування.

Статеві відмінності у переживанні сексуального задоволення формуються на перетині біопсихологічних і соціокультурних чинників, що проявляються у структурі потреб, характері афективного реагування, змістових акцентах когнітивної обробки досвіду та критеріях оцінювання інтимної взаємодії. Для чоловіків сексуальне задоволення переважно визначається фізіологічною ефективністю акту та автономністю еротичної активності, тоді як для жінок воно інтегрується у ширший емоційно-соціальний контекст, у якому ключову роль відіграє досвід прийняття, емоційної безпеки та міжособистісного підтвердження. У підсумку сексуальна задоволеність постає як гендерно детермінований феномен, структурований навколо відмінних психоемоційних орієнтацій, що мають глибоке коріння у процесах соціалізації, тілесної ідентичності та характері партнерської взаємодії.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

### 2.1. Характеристика вибірки

З метою вивчення психологічних чинників сексуального благополуччя було проведено емпіричне дослідження з використанням опитувальника, створеного у онлайн форматі за допомогою google-форми. Загальна кількість респондентів становила 83 особи, серед яких 49 жінок (59,0%) та 34 чоловіки (41,0%)

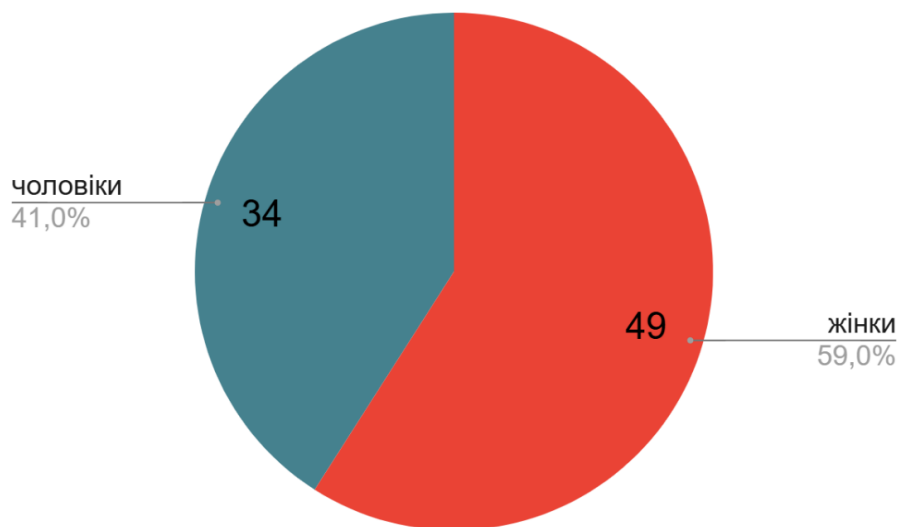


Рис.2.1. Діаграма розподілу респондентів за статтю

Такий гендерний дисбаланс у вибірці може бути пояснений кількома чинниками. По-перше, відповідно до сучасних досліджень, жінки виявляють більшу схильність до участі в опитуваннях, особливо тих, що стосуються психологічного та емоційного благополуччя. По-друге, тема сексуального благополуччя є більш прийнятною до обговорення серед жінок, які загалом мають вищий рівень психологічної відкритості та саморефлексії. Крім того,

жінки частіше беруть участь в анонімних онлайн-дослідженнях, які не потребують безпосереднього контакту з дослідником, що створює додаткове відчуття конфіденційності та безпеки.

Таким чином, переважання жінок у вибірці не є випадковим і може відображати загальну тенденцію до більшої зацікавленості представниць жіночої статі у питаннях, пов'язаних із психологічним та сексуальним здоров'ям.

У дослідженні взяли участь респонденти різних вікових категорій. Найбільшу частку склали учасники віком від 31 до 40 років — 45,8% від загальної кількості опитаних. Другу за чисельністю групу становили особи віком від 21 до 30 років — 24,1%. Респонденти віком від 41 до 50 років становили 18,1%, а від 51 до 60 років — 6,0%.

Менш представленими в дослідженні були особи до 20 років (6%) та старші 61 року (0%, згідно з діаграмою, цей сектор відсутній).

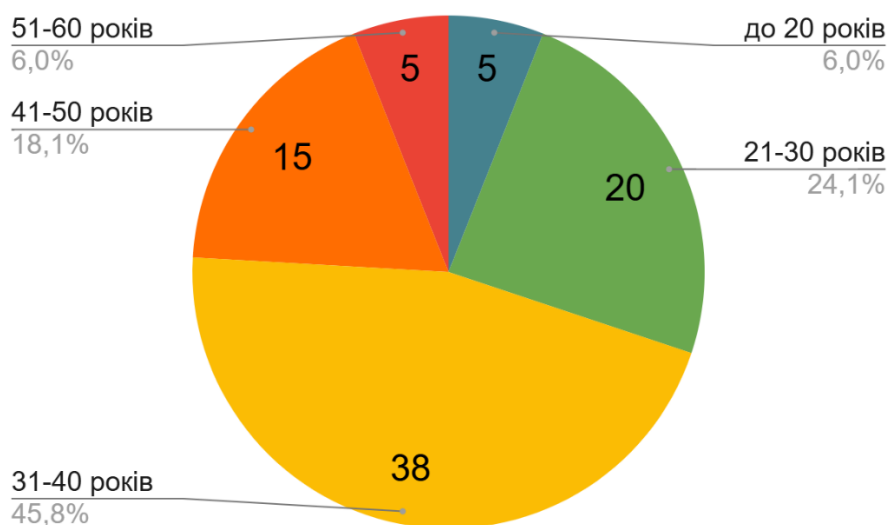


Рис.2.2. Діаграма розподілу респондентів за віком

Такий розподіл свідчить про переважання в дослідженні осіб середнього віку, зокрема тих, хто перебуває у зрілих етапах сексуального та соціального розвитку. Це є позитивним чинником, оскільки саме ця вікова категорія має достатній життєвий досвід, включаючи сексуальні та емоційні взаємостосунки, що дозволяє глибше оцінити чинники сексуального благополуччя.

З метою комплексного аналізу психологічних чинників сексуального благополуччя, у дослідженні було враховано сімейний стан респондентів, оскільки цей фактор безпосередньо впливає на інтимну та емоційну сферу особистості.

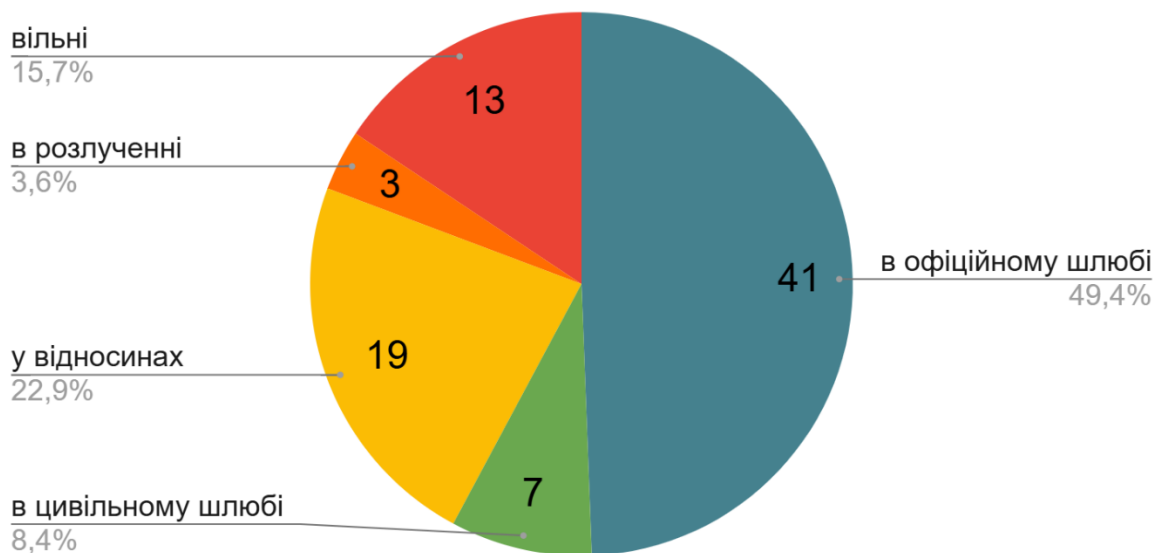


Рис.2.3. Діаграма розподілу респондентів за сімейним станом

За результатами опитування, половина учасників дослідження (49,4%) перебувають в офіційному шлюбі, що вказує на їхню включеність у стабільні партнерські стосунки. 22,9% респондентів повідомили, що перебувають у відносинах, 15,7% учасників дослідження не перебувають у стосунках та зазначили себе як вільних, 8,4% цивільному шлюбі, що також може свідчити про тривалі відносини, але без офіційної реєстрації. 3,6% респондентів наразі є розлученими.

Таке співвідношення свідчить про те, що переважна більшість опитаних мають досвід стабільних або тривалих партнерських стосунків, що дозволяє глибше аналізувати їхні погляди на сексуальне благополуччя. Водночас, включення до вибірки осіб без партнера, розлучених або таких, що лише перебувають у стосунках без реєстрації, дає змогу простежити психологічні чинники у ширшому міжособистісному контексті.

Для більш глибокого розуміння досвіду учасників дослідження в романтичних і сексуальних відносинах було враховано інформацію щодо тривалості їхніх найтриваліших стосунків з одним партнером.

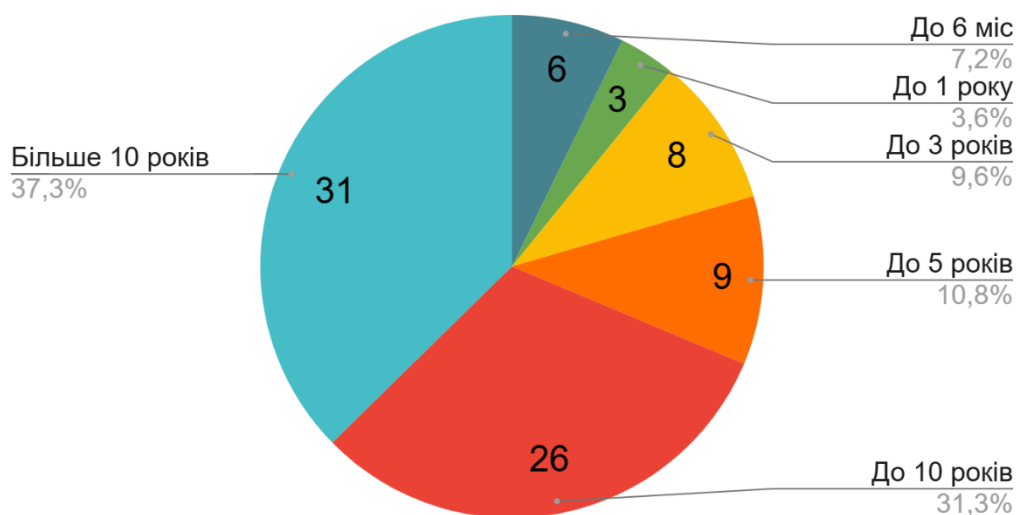


Рис. 2.4. Діаграма розподілу вибірки за тривалістю найдовших стосунків

За результатами опитування: 37,3% респондентів зазначили, що їхні найтриваліші стосунки тривали понад 10 років, 31,3% — мали тривалі стосунки до 10 років, 10,8% — до 5 років, 9,6% до 3 років, 7,2% — до 6 місяців, 3,6% до 1 року.

Переважаючі учасників із досвідом довготривалих відносин (понад 10 років) свідчить про наявність значного емоційного та партнерського досвіду в частині вибірки. Це важливий чинник, який може впливати на рівень сексуального благополуччя, зокрема через стабільність стосунків, тривалу емоційну прив'язаність та досвід вирішення конфліктів у парі.

У той же час, наявність респондентів з досвідом короткочасних стосунків або без стабільних партнерських відносин свідчить про різноманіття досвіду у вибірці, що дозволяє аналізувати сексуальне благополуччя в різних контекстах — від короткотривалих зв'язків до стабільних шлюбних союзів.

Оцінка кількості сексуальних партнерів респондентів дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості сексуального досвіду та варіативність

інтимної поведінки, що є важливим чинником у дослідженні сексуального благополуччя.

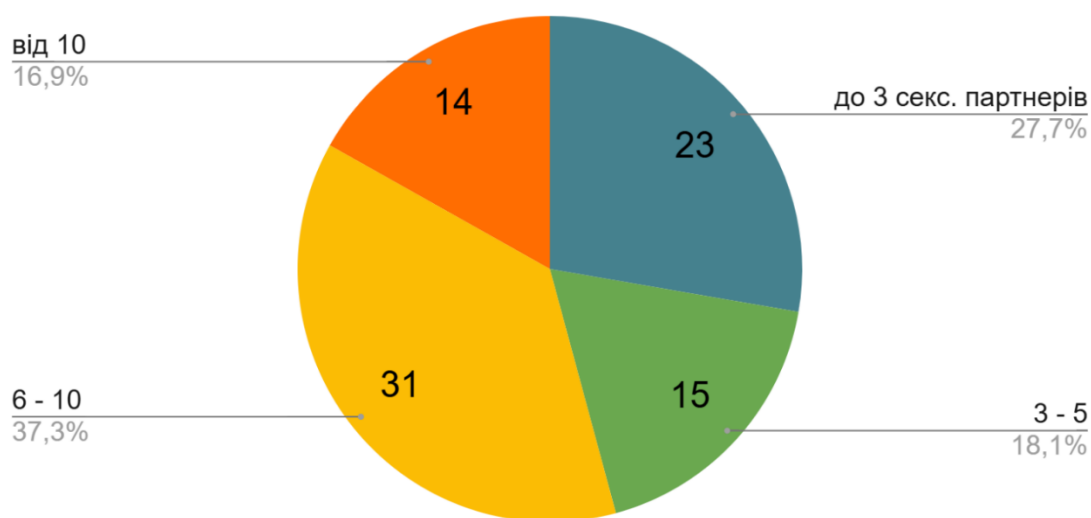


Рис. 2.5. Діаграма розподілу вибірки за кількістю сексуальних партнерів

Розподіл відповідей виглядає наступним чином: 16,9% респондентів вказали, що мали від 10 сексуальних партнерів, 37,3% — мали від 6 до 10 партнерів, ще 18,1% — мали від 3 до 5 партнерів, 27,7% зазначили, що мали до 3 сексуальних партнерів. Такий розподіл свідчить про високий рівень різноманіття сексуального досвіду серед опитаних.

Частота сексуальних контактів є важливим показником сексуального благополуччя та інтимної активності особистості. У межах дослідження було проаналізовано, як часто респонденти зазвичай займаються сексом.

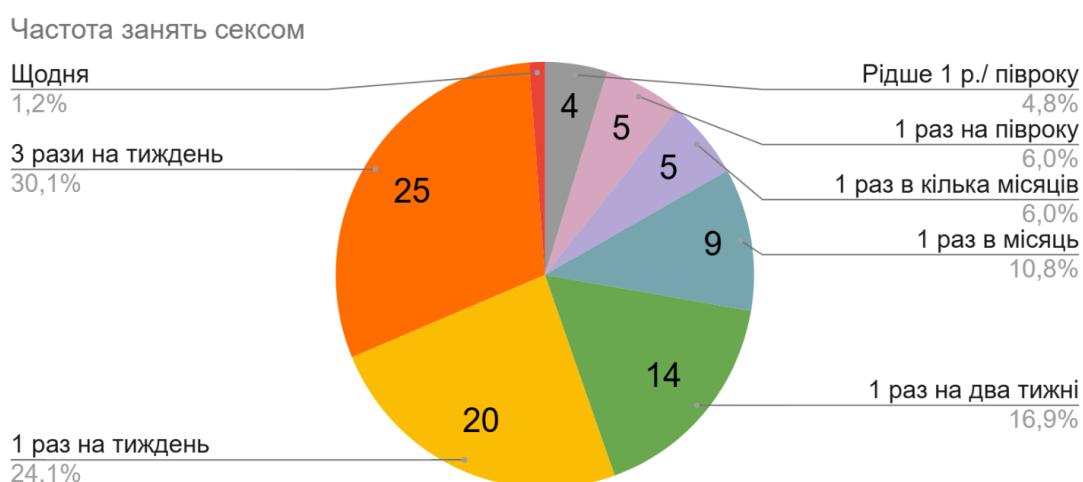


Рис.2.6. Діаграма розподілу за частотою занять сексом

Результати розподілилися наступним чином: 30,1% респондентів зазначили, що мають сексуальні контакти тричі на тиждень, 24,1% — раз на тиждень, 16,9% — 1 раз на два тижня, 10,8% — 1 раз в місяць, по 6% — раз на кілька місяців та 6% -1 раз на півроку, 4,8% -рідше, 1,2 % - щодня.

Таким чином, більшість респондентів мають регулярне сексуальне життя, переважно у межах одного до трьох разів на тиждень. Це свідчить про відносно високий рівень інтимної активності, що може бути пов'язано з наявністю стабільних партнерських стосунків або високою потребою у фізичній близькості. Водночас існування респондентів, які повідомляють про епізодичні або рідкі сексуальні контакти, демонструє варіативність у рівні сексуальної активності, зумовлену індивідуальними, психологічними, медичними або соціальними чинниками. Такий розподіл дозволяє вивчати сексуальне благополуччя не лише в контексті наявності чи відсутності партнера, але й у залежності від стабільності та регулярності інтимної активності.

Оцінка бажаної частоти сексуальних контактів є важливим елементом дослідження сексуального благополуччя, оскільки дозволяє зіставити реальні показники інтимної активності з індивідуальними потребами та очікуваннями респондентів.

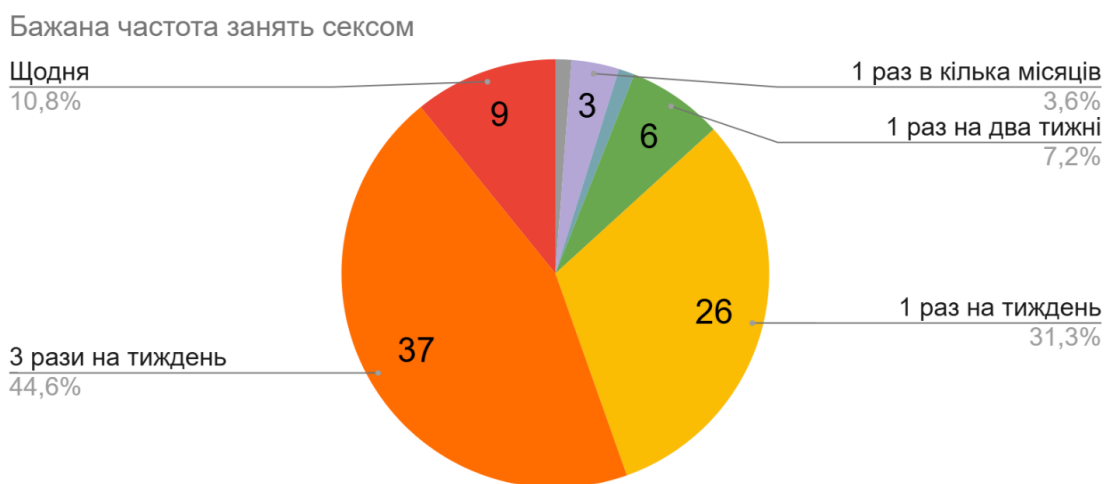


Рис.2.7. Діаграма розподілу вибірки за бажаною частотою занять сексом

Згідно з отриманими результатами: 44,6% респондентів вказали, що хотіли б займатися сексом три рази на тиждень, 31,3% — раз на тиждень, 10,8% — щодня, решта — менше бажання: раз на два тижні (7,2%), раз на кілька місяців (3,6%), один раз в місяць (1,2%), рідше (1,2%).

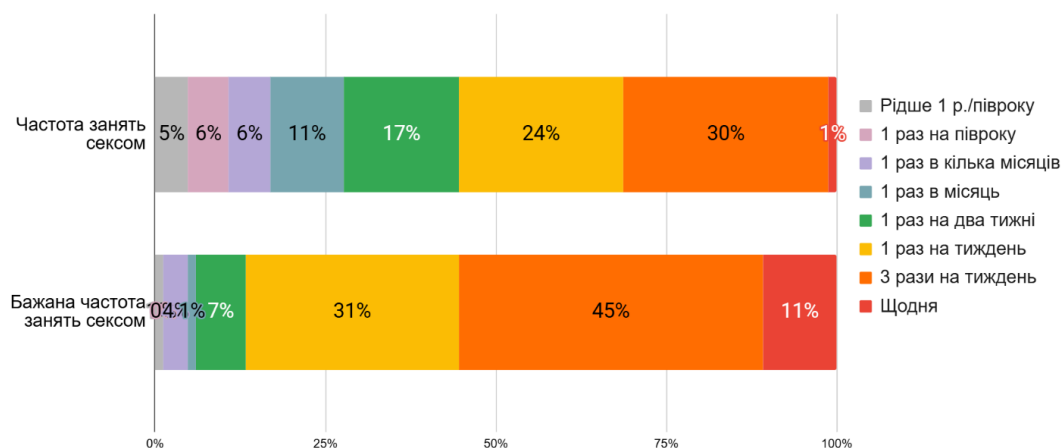


Рис.2.8. Діаграма розподілу вибірки за реальною та бажаною частотою занять сексом

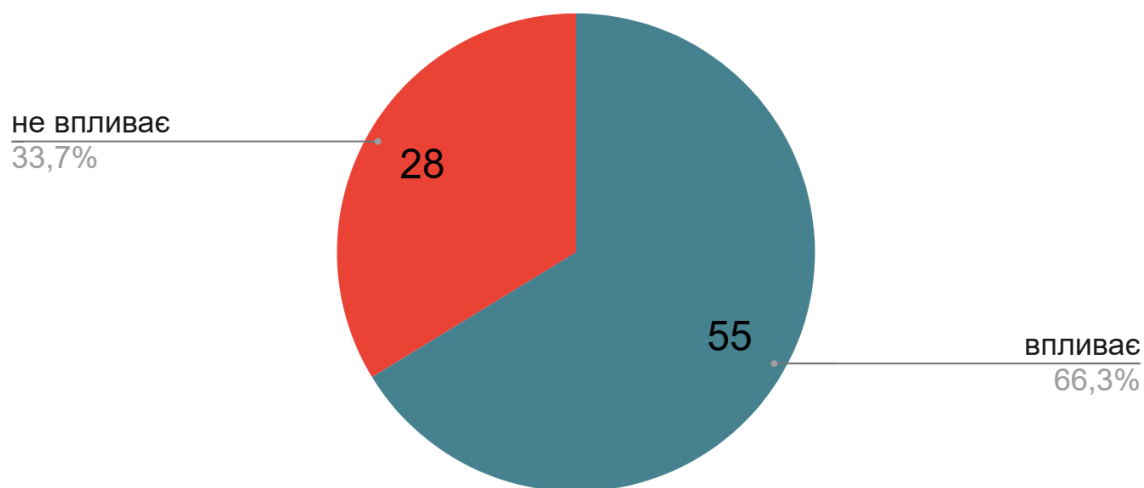
Переважає більшість респондентів виявили високий рівень сексуальної мотивації, прагнучи регулярної інтимної близькості щонайменше раз на тиждень. Порівняно з реальною частотою сексуальних контактів (див. рис.2.6), виявляється певний розрив між бажаним та фактичним рівнем сексуальної активності. Це може свідчити про фрустрацію сексуальних потреб у частини опитаних, що, у свою чергу, є важливим фактором для оцінки рівня сексуального та емоційного благополуччя.

Такий результат підкреслює актуальність теми дослідження та необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку між сексуальною активністю, бажанням, задоволеністю стосунками та психологічним станом особистості.

Оцінка значущості сексуального життя для загального життєвого задоволення є одним із ключових параметрів дослідження сексуального благополуччя. Респондентам було запропоновано відповісти, чи впливає

задоволення їхніх сексуальних потреб на загальне відчуття щастя та якості життя.

Чи впливає задоволення сексуальних потреб на загальне задоволення життям



*Рис.2.9.* Діаграма розподілу вибірки за впливом задоволення сексуальних потреб на загальне задоволення життям

За результатами опитування: 66,3% респондентів відповіли «Так», визнаючи, що рівень задоволення сексуальних потреб суттєво впливає на загальне задоволення життям. 33,7% респондентів обрали варіант «Ні», вважаючи, що сексуальна сфера не є визначальною у їхньому життєвому благополуччі.

Переважання позитивних відповідей свідчить про високий рівень інтегрованості сексуальної сфери в структуру загального психологічного стану та суб'єктивного благополуччя особистості. Водночас наявність третини учасників, які не вважають сексуальні потреби вирішальним фактором, демонструє індивідуальні відмінності у пріоритетах і стратегіях досягнення життєвого задоволення.

Професійний статус учасників дослідження є важливим контекстуальним фактором, який може впливати як на рівень загального життєвого задоволення, так і на психологічне та сексуальне благополуччя.

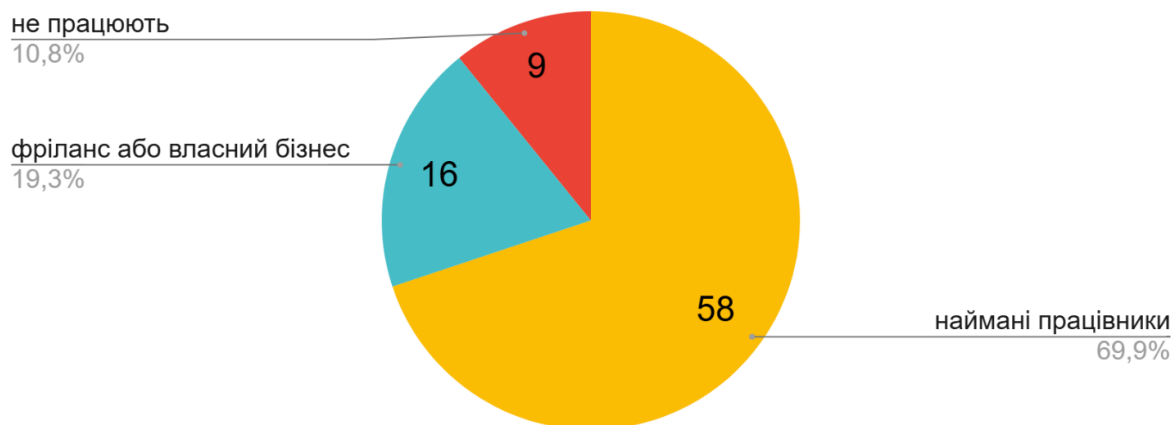


Рис.2.10. Діаграма розподілу вибірки за видом зайнятості

Розподіл відповідей виглядає наступним чином: 69,9% респондентів є найманими працівниками, 19,3% — займаються фрілансом або власним бізнесом, 10,8% — не працюють взагалі.

Домінування респондентів, які перебувають у формальній трудовій зайнятості, свідчить про переважно соціально активну вибірку. Цей факт важливий для коректної інтерпретації результатів, оскільки стабільна зайнятість часто корелює з кращими показниками психоемоційного стану, фінансової безпеки та задоволеності життям, включно із сексуальним благополуччям.

## 2.2. Методи і методики дослідження

Під час проведення емпіричного дослідження психологічних чинників сексуального благополуччя у чоловіків та жінок було використано такі психодіагностичні методики:

- 1) Для діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя ми обрали методику «Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя», розроблену Гупаловською В.А. (<https://www.researchgate.net/publication/355470188> **OPITUVALNIK z kluce**

## m SUB'EKTIVNOGO SEKSUALNOGO 'BLAGOPOLUCCA Gupalovska 2 021)

Було сформульовано 34 запитань, які досліджувані повинні були оцінити за шкалою Лайкерта: 0 — завжди ні, 1 — переважно ні, 2 — ні так, ні ні. Не знаю, 3 — переважно так, 4 — завжди так. Було сформовано 6 шкал (по 3-6 питань прямих і обернених у кожній).

- 1) Можливість актуалізувати сексуальність: 1, 3 об, 7 - оцінює здатність особистості виражати та реалізовувати свою сексуальність.
- 2) Сексуальна потреба: 11, 17, 21, 22 - визначає інтенсивність та частоту сексуальних бажань.
- 3) Кількісний показник як умова благополуччя: 9, 15 об, 16, 19 - оцінює значення кількості сексуальних контактів для відчуття благополуччя.
- 4) Задоволеність сексуальними стосунками: 5, 10, 14 об, 18 - вимірює рівень задоволення від сексуальних відносин.
- 5) Задоволеність якістю стосунків: 23, 24, 25 - оцінює задоволення від емоційної близькості та взаєморозуміння з партнером.
- 6) Стосунки як основа сексуального благополуччя: 2, 4, 20 - визначає важливість стосунків для сексуального благополуччя.
- 7) Сексуальна комунікація партнерів: 6, 8, 12, 13, 17.\*\*

Кожна шкала включає певні твердження, відповіді на які підсумовуються для отримання балу за відповідною шкалою. Загальний інтегральний показник сексуального благополуччя обчислюється шляхом сумування балів за всіма шкалами.

Інтерпретація результатів:

- Низький рівень: свідчить про наявність труднощів у сексуальній сфері, можливу незадоволеність або дискомфорт.
- Середній рівень: вказує на стабільний стан сексуального благополуччя з можливими незначними коливаннями.

- Високий рівень: демонструє гармонійне сексуальне життя та високу задоволеність у цій сфері.

### ***Опис ШКАЛ:***

#### *1. Сексуальна комунікація*

Високий рівень вказує на здатність людини відкрито висловлювати партнерові свої вподобання, бажання чи небажання. Такими особам притаманна природність поведінки, наявність сексуальної розкутості, відсутність комплексів, які мають відношення до сексуальної сфери, вищий рівень довіри, прийняття себе і партнера та нижчий рівень тривоги.

Низький рівень притаманний людині, якій важко відкрито розмовляти із своїм партнером на теми, що мають відношення до їхнього сексуального життя. Таким людям властивий вищий рівень тривоги в стосунках, недовіри, більша кількість комплексів, сексуальна скутість, сором'язливість, страх бути відкинутими та не почутими.

#### *2. Сексуальна потреба*

Високий рівень вказує на високе значення статевого життя, наявність у людини інтенсивної сексуальної потреби, сексуальну збудливість, виражене сексуальне лібідо що репрезентує тілесно-фізичний рівень сексуальності.

Низький рівень характеризує людину, якій притаманний дещо нижчий рівень потреби в сексуальній «розрядці», що більшою мірою охоплює людей із середньою та слабшою статевою конституцією. Більшого значення надається стосункам, ставленню, психологічному клімату сексуальних контактів.

#### *3. Кількісна потреба*

Високий рівень свідчить про бажання людини мати багато сексуальних контактів, часті контакти, декілька сексуальних партнерів для того, щоб повною мірою відчувати задоволення від свого сексуального життя.

Низький рівень характеризує бажання людини задовольняти свої сексуальні потреби лише з однією людиною. Більше того, важливим моментом є наявність з нею гармонійних та глибоких стосунків.

#### 4. *Стосунки як цінність*

Високий рівень притаманний людині, яка визнає важливість душевної близькості, довіри, розуміння у стосунках та надає їм першочергової ролі у стосунках між партнерами.

Низький рівень характеризує особу, яка надає сексуальному компоненту відносин першочергової ролі, в той час коли емоційних компонент відходить на задній план і ним можна «жертвувати» заради сексуального задоволення і сатисфакції.

#### 5. *Задоволеність сексуальним життям і стосунками.*

Високий рівень вказує на високу суб'єктивну оцінку власного сексуального життя та відносин загалом і на задоволеність ними.

Низький рівень притаманний людям, які виявляють внутрішню негативну оцінку своїх стосунків, включаючи сферу сексуального життя.

***Інтегральний показник:*** високі значення свідчать про високий рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, високу оцінку людиною усіх аспектів власної сексуальності, задоволеність сексуальними стосунками і сексуальним функціонуванням (сексуальною збудливістю, сексуальною активністю, застосовуваними сексуальними сценаріями).

#### 2) **Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)**

**[https://stud.com.ua/17625/psihologiya/diagnostika\\_emotsiynogo\\_intelektu\\_holl](https://stud.com.ua/17625/psihologiya/diagnostika_emotsiynogo_intelektu_holl)**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;

- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Наведені 30 висловлювань, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження необхідно написати цифру, виходячи з ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Обробка та інтерпретація результатів: рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

**3) Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»**  
(<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733161/1/document%20%282%29.pdf>),

розроблена П. Понтіном, М. Шванером, І. Таєм та М. Кіндерманом і адаптована Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцером.

Шкала включає три субшкали:

- Психологічне благополуччя — оцінює здатність людини контролювати своє життя, мати оптимістичний погляд на майбутнє, відчувати впевненість у власних переконаннях, відчувати особистісне зростання та можливості для розвитку.

- Фізичне здоров'я та благополуччя — визначає задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та виконувати щоденні справи, займатися спортом, насолоджуватися активним та приємним відпочинком, а також емоційне здоров'я (відчуття тривожності та депресії).

- Стосунки — охоплює комфорт у спілкуванні з іншими, наявність позитивних дружніх та особистих відносин, здатність звертатися за підтримкою, задоволеність інтимними аспектами життя тощо.

Методика складається з 24 пунктів, у яких респонденти обирають одну з п'яти відповідей — від «зовсім ні» до «надзвичайно сильно». У результаті аналізу визначається рівень за кожною субшкалою («психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя», «стосунки») та за загальною шкалою «суб'єктивного благополуччя». Підсумковий показник розраховується як сума балів за всіма пунктами, що дозволяє класифікувати суб'єктивне благополуччя на високий, середній та низький рівні. Інструкція методики містить ключ для підрахунку балів за кожною субшкалою та загальною шкалою, а також опис рівнів суб'єктивного благополуччя.

**4) Діагностика тілесного локусу контролю**  
<https://www.researchgate.net/publication/346980380> **METODIKA DIAGNOSTIKI TILESNOGO LOKUSU KONTROLU** - це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки того, наскільки особа приписує контроль над станом свого тіла внутрішнім (інтернальним) чи зовнішнім (екстернальним) чинникам. Цей підхід є важливим у психосоматичній психології, оскільки допомагає зрозуміти, як людина сприймає відповідальність за своє фізичне здоров'я та тілесні відчуття.

Опитувальник складається з 20 пар протилежних тверджень, що охоплюють п'ять ключових сфер:

1. Здоров'я і хвороба
2. Краса і зовнішність
3. Харчова поведінка
4. Сексуальна поведінка
5. Фізична активність і спорт

Респондент обирає твердження, яке найбільше відповідає його переконанням, оцінюючи його за шкалою від -3 до +3. Це дозволяє визначити рівень інтернальності або екстернальності у кожній сфері.

Інтерпретація результатів:

Загальна сума балів класифікується наступним чином:

- 20–57 балів: Низький рівень інтернальності (висока екстернальність)
- 58–115 балів: Середній рівень інтернальності
- 116–140 балів: Високий рівень інтернальності

Високий рівень інтернальності свідчить про те, що особа вважає себе відповідальною за стан свого тіла, що сприяє кращій саморегуляції та психосоматичному здоров'ю. Натомість високий рівень екстернальності може вказувати на схильність приписувати тілесні зміни зовнішнім обставинам, що може бути пов'язано з підвищеним ризиком психосоматичних розладів.

**5) Психологічна методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) (автор Потапчук Є.М.)**  
<https://elar.khmn.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2345e2ff-26a4-4308-b7f9-8615443190bc/content>

Метою методики є з'ясування сукупності наявних можливостей, ознак людини, що можуть суттєво впливати на гармонію шлюбного партнерства та якість сімейного життя.

Діагностика шлюбного потенціалу особистості дозволяє:

- усвідомити позитивні чи негативні риси та особливості, що здатні впливати шлюбне життя та, при необхідності, здійснити їхню психокорекцію;
- виявити відповідність взаємних очікувань шлюбних партнерів їх реальним моделям поведінки;
- з'ясувати рівень міжособистісної сумісності потенційних чи реальних шлюбних партнерів та майбутні перспективи їхнього подружнього союзу.

Зміст методики складається з семи блоків по п'ять тверджень.

Методика відображає 175 найбільш розповсюджених ознак та особливостей шлюбних партнерів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Розробка може застосовуватися для:

- самооцінки учасником психологічного опитування (респондентом) особистісного шлюбного потенціалу;
- взаємної оцінки потенційною парою шлюбного потенціалу кожного партнера (визначення рівня міжособистісної сумісності партнерів та з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу);
- взаємної оцінки подружньою парою шлюбного потенціалу одне одного (визначення проблемних ознак міжособистісної сумісності партнерів та можливостей психологічної корекції їхнього шлюбного потенціалу). Дозволяє з'ясувати узгодженість очікувань шлюбних партнерів стосовно один одного, відкоригувати їх та самооцінки особистості, однієї особи.

Інструкція до методики: оцінити свої ознаки чи ознаки свого потенційного (реального) шлюбного партнера, що можуть сприяти гармонійному шлюбному союзу, за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – повністю подобається; «4» – у більшості випадків подобається; «3» – деякі аспекти не подобаються; «2» – у більшості випадків не подобається; «1» – повністю не подобається.

Ключ до опитувальника: Вирахувати загальну суму за усіма компонентами шлюбного потенціалу (сума може бути від 175 до 875 балів), де:

- 875–735 балів – дуже високий рівень шлюбного потенціалу (у пари дуже високий рівень міжособистісної сумісності та відмінні перспективи для гармонійного сімейного життя);
- 734–595 балів – високий рівень шлюбного потенціалу (у пари високий рівень міжособистісної сумісності та добрі перспективи для гармонійного сімейного життя);
- 594–455 балів – середній рівень шлюбного потенціалу (у пари середній рівень міжособистісної сумісності та позитивні перспективи для сімейного життя), рекомендується звернутися за психологічною допомогою з приводу відкорегування окремих проблемних питань;

- 454–315 балів – низький рівень шлюбного потенціалу (у пари низький рівень міжособистісної сумісності), рекомендується звернутися за психологічною допомогою для корегування;
- 314–175 балів – дуже низький рівень шлюбного потенціалу (у пари дуже низький рівень міжособистісної сумісності), не має перспектив для сімейного життя, рекомендується звернутися до психолога з приводу розлучення і завершення стосунків.

## **Висновки до розділу II**

Другий розділ дипломної роботи було присвячено розкриттю методичних засад емпіричного дослідження психологічних чинників сексуального благополуччя у чоловіків та жінок. На цьому етапі було сформовано вибірку респондентів із 83 осіб, підбрано валідні та надійні психодіагностичні методики, а також визначено параметри для аналізу.

Особливістю сформованої вибірки є її різноманітність: були залучені респонденти різного віку, сімейного стану, з різним досвідом стосунків та сексуальної активності. Це дозволило отримати більш повне уявлення про те, як різні аспекти життя впливають на рівень сексуального благополуччя. Переважна частина учасників має досвід тривалих і стабільних партнерських стосунків, що створює підґрунтя для глибшого аналізу взаємозв'язків між емоційною близькістю, якістю стосунків та сексуальною задоволеністю.

До складу методичного аналізу увійшли як спеціалізовані методики для діагностики сексуального благополуччя (опитувальник В.А. Гупаловської), так і загальнопсихологічні інструменти, які дозволяють оцінити важливі супутні чинники — рівень емоційного інтелекту, суб'єктивного благополуччя, тілесного локусу контролю, а також

особливості шлюбного потенціалу. Застосування комплексного підходу дало змогу не обмежуватися лише вузькими показниками сексуальної сфери, а розглядати її у ширшому психологічному контексті.

Проведена перевірка надійності застосованих шкал підтвердила їх адекватність і високу внутрішню узгодженість. Це дає змогу бути впевненими у достовірності подальших результатів і висновків.

Варто окремо зазначити, що отримані попередні результати показали важливу тенденцію: для більшості респондентів рівень задоволення у сексуальній сфері тісно пов'язаний із загальним життєвим благополуччям і емоційним станом. Це підкреслює важливість подальшого глибокого аналізу цих зв'язків у наступному розділі.

Таким чином, підсумовуючи результати роботи другого розділу, можна зробити висновок, що підготовлений методичний інструментарій і структура вибірки є достатніми для якісного вивчення поставленої проблематики. Це дозволяє перейти до аналізу емпіричних результатів і поглибленого розгляду взаємозв'язків між психологічними чинниками та сексуальним благополуччям у чоловіків та жінок.

### РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ З СЕКСУАЛЬНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Для оцінки внутрішньої узгодженості шкал, що були використані у дослідженні, було розраховано коефіцієнт Альфа Кронбаха. Цей показник дозволяє визначити, наскільки узгоджені кожні шкали і що вони вимірюють одне й те саме психологічне поняття. Значення Альфа Кронбаха вище 0.7 вважаються прийнятними, значення вище 0.8 – добрими, а вище 0.9 – дуже високими.

Таблиця 3.1.

#### Аналіз надійності для шкал обраних в дослідженні методик

Шкала	Альфа Кронбаха
Сексуальна комунікація	0.770
Сексуальна потреба	0.796
Кількісна потреба	0.708
Стосунки як цінність	0.611
Задоволення сексуальним життям і стосунками	0.758
Інтегральний показник СБ	0.810
Емоційна усвідомленість	0.627
Управління своїми емоціями	0.736
Самомотивація	0.737
Емпатія	0.815
Управління емоціями інших	0.844
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	0.896
Психологічне благополуччя	0.885
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.760

Стосунки	0.666
Суб'єктивне благополуччя	0.897
Тілесний локус контролю	0.876
Інтимно-сексуальна привабливість	0.880

Шкали сексуальної сфери: сексуальна комунікація –  $\alpha = 0.770$ , сексуальна потреба –  $\alpha = 0.796$ , кількісна потреба –  $\alpha = 0.708$ . Всі три шкали продемонстрували задовільну внутрішню узгодженість, що дозволяє використовувати їх для подальшого статистичного аналізу.

Шкали, пов'язані з емоційною сферою та благополуччям: інтегральний показник сексуального благополуччя –  $\alpha = 0.810$ , емоційна усвідомленість –  $\alpha = 0.627$ , управління своїми емоціями –  $\alpha = 0.736$ , самомотивація –  $\alpha = 0.737$ , емпатія –  $\alpha = 0.815$ , управління емоціями інших –  $\alpha = 0.844$ , емоційний інтелект (інтегральна шкала) –  $\alpha = 0.896$ .

Слід зазначити, що шкала емоційної усвідомленості має нижчий показник  $\alpha$ , порівняно з іншими компонентами емоційного інтелекту, що може свідчити про потребу в подальшому удосконаленні формулювання окремих тверджень.

Шкали загального благополуччя та психологічних чинників: психологічне благополуччя –  $\alpha = 0.885$ , фізичне здоров'я та благополуччя –  $\alpha = 0.760$ , сексуальність як цінність –  $\alpha = 0.611$ , задоволеність сексуальним життям і стосунками –  $\alpha = 0.758$ , суб'єктивне благополуччя –  $\alpha = 0.897$ , тілесний локус контролю –  $\alpha = 0.876$ , інтимно-сексуальна привабливість –  $\alpha = 0.880$ .

Найвищі показники  $\alpha$  були отримані для інтегральної шкали емоційного інтелекту, суб'єктивного благополуччя та тілесного локусу контролю. Це свідчить про високу внутрішню узгодженість відповідних тверджень і надійність цих шкал у межах вибірки.

### 3.1. Дослідження відмінностей жінок та чоловіків за благополуччям, емоційним інтелектом, тілесним локусом контролю та установками й рисами, релевантними до подружнього життя.

Оскільки важливим завданням нашої роботи є встановлення відмінностей жінок та чоловіків, ми в першу чергу порівняли середні в групах аби дослідити чи відрізняються жінки й чоловіки за благополуччям, емоційним інтелектом та іншим, що було виміряно обраними в дослідженні методиками.

Для виявлення відмінностей між чоловіками та жінками за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя було використано U-критерій Манна–Уїтні та t-критерій Стьюдента залежно від характеру розподілу даних. Також обчислено ранговий бісерійний коефіцієнт кореляції, як показник величини ефекту.

Порівнюючи чоловіків та жінок за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя, було встановлено відмінність за шкалою Сексуальна потреба ( $U = 407$ ,  $p < .001$ ).

Таблиця 3.2.

#### Порівняння жінок та чоловіків за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (Гупаловська)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	U-критерій Манна-Уїтні	794		0.717	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.0474
Сексуальна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	407		<.001	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.5114
Кількісна потреба	U-критерій	697		0.200	Рангово-бісер.	0.1639

	Манна-Уїтні				коэф. кор.	
Стосунки як цінність	t-критерій Стьюдена	0.675	81.0	0.502	d Коена	0.1506
Задоволення сексуальним життям і стосунками	t-критерій Стьюдена	0.149	81.0	0.882	d Коена	0.0333
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	695		0.203	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.1657

#### Основні результати:

- Сексуальна потреба: виявлено статистично значущу різницю ( $U = 407$ ,  $p < 0.001$ ) з помірною величиною ефекту ( $r = 0.5114$ ). Це свідчить про те, що чоловіки в середньому мають вищий рівень сексуальної потреби порівняно з жінками. Цей результат є стабільним і підтвердженим на високому рівні значущості.
- Сексуальна комунікація: не виявлено статистично значущих відмінностей між групами ( $U = 794$ ,  $p = 0.717$ ;  $r = -0.0474$ ). Це свідчить про те, що здатність до обговорення сексуальних тем у партнерстві не залежить суттєво від статі.
- Кількісна потреба: статистично незначуща різниця ( $U = 697$ ,  $p = 0.200$ ;  $r = 0.1639$ ), що може свідчити про дещо вищі, але нестабільні показники у чоловіків.
- Сексуальність як цінність: результати t-критерію також не показали значущих відмінностей ( $t = 0.675$ ,  $p = 0.502$ ;  $r = 0.1506$ ), хоча тенденційно чоловіки можуть надавати сексуальності дещо більшого значення, ніж жінки.

- Задоволеність сексуальним життям і стосунками: статистично значущих розбіжностей не виявлено ( $t = 0.149$ ,  $p = 0.882$ ;  $r = 0.0333$ ), що дозволяє припустити, що рівень задоволення стосунками є подібним у обох статей.
- Інтегральний показник сексуального благополуччя: незначуща різниця ( $U = 695$ ,  $p = 0.203$ ;  $r = 0.1657$ ), однак помірна величина ефекту свідчить про тенденцію до вищого суб'єктивного благополуччя у чоловіків, яка не досягає рівня статистичної значущості.

Отримані дані вказують на одну чітку гендерну відмінність – у рівні сексуальної потреби, де чоловіки демонструють вищі показники. Решта шкал не виявили значущих відмінностей, що дозволяє припустити схожість у багатьох аспектах сексуального благополуччя серед жінок і чоловіків. Однак певні тенденції заслуговують подальшого дослідження на ширшій вибірці.

З коробкових діаграм бачимо, що чоловіки мають в середньому вищий рівень сексуальної потреби ніж жінки.

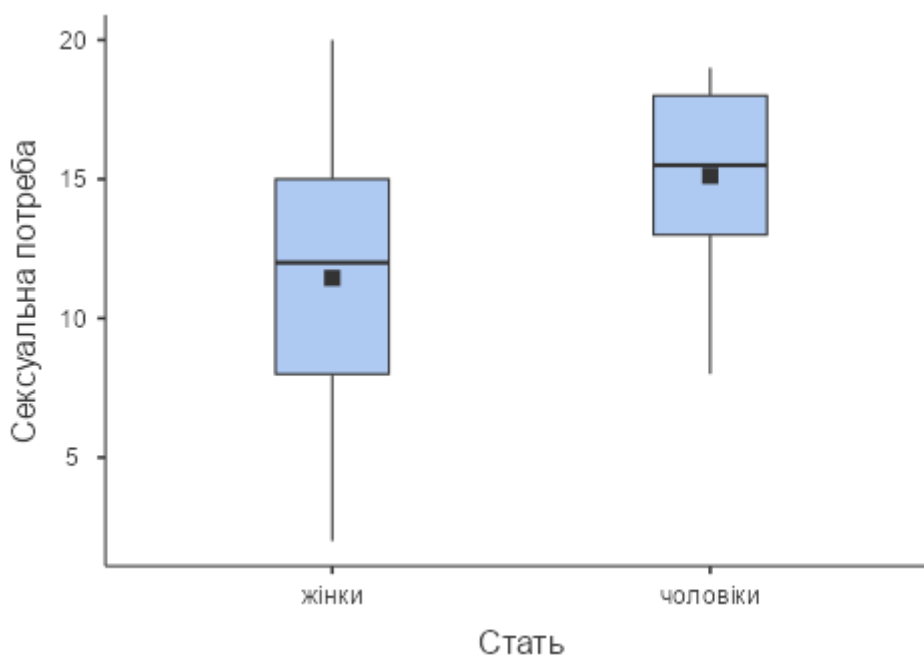


Рис. 3.1. Коробкова діаграма за шкалою Сексуальна потреба в групах жінок та чоловіків

З метою вивчення можливих відмінностей між чоловіками та жінками у показниках емоційного інтелекту було проведено порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна–Уїтні та t-критерію Стьюдента, залежно від характеру розподілу досліджуваних змінних. Для оцінки величини ефекту додатково розраховано рангово-бісерійний коефіцієнт кореляції та коефіцієнт d Кохена.

Порівнюючи жінок та чоловіків за шкалами методики "Діагностика емоційного інтелекту" (Н.Холл), було встановлено відмінність за шкалою Емпатія ( $U = 576, p = 0.017$ ).

Таблиця 3.3.

**Порівняння жінок та чоловіків за шкалами методики «Діагностика емоційного інтелекту» (Н.Холл)**

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Емоційна усвідомленість	U-критерій Манна-Уїтні	682		0.161	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.1819
Управління своїми емоціями	t-критерій Стьюдена	0.369	81.0	0.713	d Коена	0.0824
Самомотивація	U-критерій Манна-Уїтні	815		0.871	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.0216
Емпатія	U-критерій Манна-Уїтні	576		0.017	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.3091
Управління емоціями інших	U-критерій Манна-Уїтні	633		0.063	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.2407

Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	t-критерій Стьюдена	1.369	81.0	0.175	d Коена	0.3056
--	---------------------	-------	------	-------	---------	--------

Основні результати:

- Емоційна усвідомленість не продемонструвала статистично значущих гендерних відмінностей ( $U = 682$ ,  $p = 0.161$ ), проте величина ефекту була негативною ( $r = -0.1819$ ), що може свідчити про тенденцію до вищої емоційної усвідомленості у жінок.
- Управління власними емоціями також не виявило значущих розбіжностей між статтю ( $t = 0.369$ ,  $p = 0.713$ ), а величина ефекту ( $d = 0.0824$ ) була дуже низькою, що вказує на практичну відсутність суттєвої різниці.
- Самомотивація ( $U = 815$ ,  $p = 0.871$ ) виявилася майже однаковою у жінок і чоловіків, а величина ефекту була мінімальною ( $r = 0.0216$ ), що підтверджує відсутність статистично значущої різниці.
- Емпатія — єдина шкала, де виявлено статистично значущу гендерну відмінність ( $U = 576$ ,  $p = 0.017$ ). Величина ефекту ( $r = -0.3091$ ) свідчить про помірну силу відмінності, причому жінки мають вищі показники емпатії, що також підтверджується наочною візуалізацією (коробкова діаграма).
- Управління емоціями інших демонструє тенденцію до статистичної значущості ( $U = 633$ ,  $p = 0.063$ ) з помірним ефектом ( $r = -0.2407$ ), що може вказувати на потенційно вищі показники у жінок, хоча наявна вибірка не дозволяє стверджувати це з високим ступенем впевненості.
- Інтегральний показник емоційного інтелекту загалом не виявив статистично значущих відмінностей ( $t = 1.369$ ,  $p = 0.175$ ), однак коефіцієнт Коена ( $d = 0.3056$ ) свідчить про тенденцію до дещо вищого інтегрального емоційного інтелекту в жінок, що потребує подальшого дослідження.

Як бачимо з коробкових діаграм, жінки мають в середньому вищий рівень емпатії ніж чоловіки.

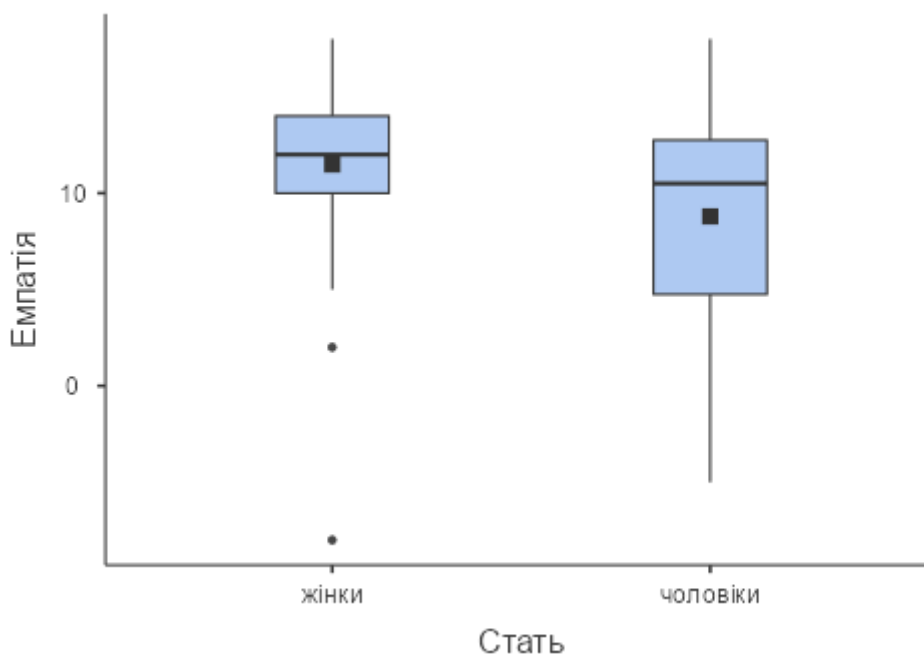


Рис. 3.2. Коробкова діаграма за шкалою Емпатія в групах жінок та чоловіків

Для дослідження гендерних відмінностей у суб'єктивному благополуччі було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, а також обчислено коефіцієнт  $d$  Кохена для оцінки величини ефекту.

За шкалами модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС не було встановлено відмінностей між жінками та чоловіками.

Таблиця 3.4.

**Порівняння жінок та чоловіків за шкалами модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС**

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Психологічне благополуччя	t-критерій Стьюдена	0.433	81.0	0.667	$d$ Коена	0.0965
Фізичне здоров'я та благополуччя	t-критерій Стьюдена	0.116	81.0	0.908	$d$ Коена	0.0260

Стосунки	t-критерій Стьюдена	-0.613	81.0	0.541	d Коена	-0.1369
Суб'єктивне благополуччя	t-критерій Стьюдена	0.170	81.0	0.865	d Коена	0.0380

#### Основні результати:

- Психологічне благополуччя: отримані результати не вказують на статистично значущі відмінності між жінками та чоловіками ( $t = 0.433$ ,  $p = 0.667$ ). Величина ефекту ( $d = 0.0965$ ) є дуже малою, що свідчить про практично однакові рівні психологічного благополуччя у представників обох статей.
- Фізичне здоров'я та благополуччя: також не зафіксовано суттєвих розбіжностей ( $t = 0.116$ ,  $p = 0.908$ ), а показник ефекту ( $d = 0.0260$ ) є незначним. Це свідчить про відсутність тенденції до переваги однієї статі над іншою за цим параметром.
- Стосунки: хоча середнє значення у чоловіків виявилось дещо нижчим, ця різниця не досягла рівня статистичної значущості ( $t = -0.613$ ,  $p = 0.541$ ), а ефект був дуже низьким ( $d = -0.1369$ ).
- Суб'єктивне благополуччя: результати знову ж таки свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей ( $t = 0.170$ ,  $p = 0.865$ ), а показник ефекту ( $d = 0.0380$ ) вказує на мінімальну практичну різницю.

У межах дослідження не виявлено статистично значущих гендерних відмінностей за жодною зі шкал модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС. Це дозволяє припустити, що чоловіки й жінки в цій вибірці оцінюють власне психологічне й фізичне благополуччя, якість стосунків та загальний рівень задоволеності життям на подібному рівні. Незначні відмінності, що спостерігаються у середніх значеннях, не мають достатньої сили ефекту, щоб робити ґрунтовні висновки щодо впливу статі.

У межах дослідження також було проведено порівняльний аналіз між чоловіками та жінками за шкалами методики діагностики тілесного локусу контролю та методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО). Для цього було використано U-критерій Манна–Уїтні, а також обраховано рангово-бісерійний коефіцієнт кореляції для оцінки сили ефекту.

Таблиця 3.5.

**Порівняння жінок та чоловіків за шкалами методики діагностики тілесного локусу контролю та методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО)**

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Тілесний локус контролю	U-критерій Манна-Уїтні	657		0.104	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.2113
Інтимно-сексуальна привабливість	U-критерій Манна-Уїтні	815		0.868	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.0222

Отримані результати:

- Тілесний локус контролю: хоча р-рівень наблизився до межі значущості ( $U = 657$ ,  $p = 0.104$ ), результат не можна вважати статистично значущим. Величина ефекту ( $r = -0.2113$ ) вказує на тенденцію до вищого інтернального контролю у жінок, однак ця різниця не є достатньо вираженою, щоб робити остаточні висновки.
- Інтимно-сексуальна привабливість: результат не демонструє суттєвих розбіжностей між групами ( $U = 815$ ,  $p = 0.868$ ), а коефіцієнт ефекту ( $r = 0.0222$ ) є дуже низьким, що підтверджує відсутність практичної різниці між чоловіками та жінками за цим параметром.

Не було встановлено відмінностей між жінками та чоловіками також і за шкалами методики діагностики тілесного локусу контролю та методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО).

### **3.2. Порівняння особливостей взаємозв'язку сексуального благополуччя з емоційним інтелектом, благополуччям, тілесним локусом контролю та установками у жінок та чоловіків**

Основне завдання нашої роботи – дослідити чинники, що найбільше впливають на формування сексуального благополуччя, тому в подальшому ми застосували множинну лінійну регресію аби встановити які шкали з обраних методик впливають на формування сексуального благополуччя, а також визначити серед них найбільш впливові.

За допомогою множинної лінійної регресії встановлено, що Сексуальна комунікація у жінок значуще прогнозується емоційною усвідомленістю та емпатією.

Рівняння регресії має вигляд: Сексуальна комунікація =  $13.582 + 0.413 \times$  Емоційна усвідомленість +  $0.462 \times$  Емпатія.

Згідно з результатами регресійного аналізу, обидва предиктори були статистично значущими:

- Емпатія:  $\beta = 0.453$ ,  $p < 0.001$
- Емоційна усвідомленість:  $\beta = 0.383$ ,  $p = 0.002$

Модель є статистично значущою та пояснює 38,5% дисперсії змінної “Сексуальна комунікація” у жінок. Таким чином, можна стверджувати, що здатність усвідомлювати емоції та розуміти емоційний стан інших безпосередньо пов’язана з відкритістю та ефективністю в комунікації на сексуальні теми.

Таблиця 3.6.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна комунікація (жінки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	13.582	2.067	6.57	<.001	
Емоційна усвідомленість	0.413	0.125	3.29	0.002	0.383
Емпатія	0.462	0.118	3.90	<.001	0.453

У чоловіків структура предикторів відрізняється. Значущий вплив мають:

- Стосунки ( $\beta = 0.353$ )
- Тілесний локус контролю ( $\beta = 0.527$ )

Рівняння регресії має вигляд: Сексуальна комунікація =  $-5.071 + 0.630 \times$  Стосунки +  $0.156 \times$  Тілесний локус контролю.

Загалом, модель пояснює 46,6% дисперсії сексуальної комунікації у чоловіків, що свідчить про достатньо високу прогностичну силу. Найвагомим чинником є тілесний локус контролю, тобто переконання, що фізичний стан залежить від особистих зусиль, а не зовнішніх обставин. Такий тип контролю, у

поєднанні з якістю стосунків, сприяє більшій відкритості у сексуальному спілкуванні.

Таблиця 3.7.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна комунікація (чоловіки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	-5.071	5.6725	-0.894	0.378	
Стосунки	0.630	0.2374	2.653	0.012	0.353
Тілесний локус контролю	0.156	0.0395	3.957	<.001	0.527

- Показник “Стосунки” має позитивний вплив на сексуальну комунікацію ( $\beta = 0.353$ ,  $p = 0.012$ ), що свідчить про те, що якісні емоційні взаємини сприяють більшій відкритості у спілкуванні на інтимні теми.
- Тілесний локус контролю також виявився суттєвим чинником ( $\beta = 0.527$ ,  $p < 0.001$ ), тобто переконання про особисту відповідальність за власний фізичний і психоемоційний стан сприяє покращенню сексуального діалогу.

У межах дослідження було побудовано модель множинної лінійної регресії для вивчення того, як управління власними емоціями та емпатія впливають на рівень сексуальної потреби у жінок. Сексуальна потреба у жінок пов’язана з умінням управляти своїми емоціями та емпатією.

Рівняння регресії має вигляд: Сексуальна потреба =  $7.868 - 0.278 \times$  Управління своїми емоціями +  $0.426 \times$  Емпатія.

Модель включає два незалежні предиктори та демонструє значущу прогностичну силу:

30,9 % дисперсії змінної “Сексуальна потреба” пояснюється впливом включених чинників ( $R^2 = 0.309$ ).

Таблиця 3.8.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна потреба  
(жінки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	7.868	1.4361	5.48	<.001	
Управління своїми емоціями	-0.278	0.0862	-3.22	0.002	-0.400
Емпатія	0.426	0.1170	3.64	<.001	0.451

- Управління своїми емоціями виявилось негативним предиктором сексуальної потреби ( $\beta = -0.400$ ,  $p = 0.002$ ). Це означає, що чим вищий рівень контролю над емоціями, тим нижча вираженість сексуального потягу. Такий результат можна інтерпретувати як свідчення того, що надмірна емоційна стриманість потенційно пригнічує природні імпульси, зокрема сексуальні.
- Емпатія, навпаки, чинить позитивний вплив ( $\beta = 0.451$ ,  $p < 0.001$ ), тобто здатність до емоційного співпереживання та відкритості корелює з вищим рівнем усвідомлення власних сексуальних потреб. Цей чинник має навіть сильніший вплив, ніж управління емоціями.

Отримані дані підкреслюють, що емоційна сфера є важливим предиктором сексуального функціонування у жінок. Зокрема, надмірна емоційна саморегуляція може діяти як обмежувальний механізм, тоді як емпатичність сприяє емоційному контакту як з партнером, так і з власними потребами. Такий результат може мати практичне значення для розробки психоедукаційних програм, спрямованих на розвиток емоційної відкритості та підтримку сексуального благополуччя.

З метою виявлення факторів, які визначають рівень сексуальної потреби у чоловіків, було побудовано модель лінійної регресії з єдиним незалежним предиктором — інтимно-сексуальною привабливістю.

Рівняння регресії має вигляд: Сексуальна потреба = 3.236 + 0.119 × Інтимно-сексуальна привабливість.

Таким чином, самооцінка власної привабливості виступає важливим предиктором сексуального функціонування у чоловіків. Побудована модель пояснює 18,7% дисперсії змінної “Сексуальна потреба”, що є прийнятним показником у психологічних дослідженнях міжособистісної поведінки.

Таблиця 3.9.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна потреба (чоловіки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	3.236	4.4141	0.733	0.469	
Інтимно-сексуальна привабливість	0.119	0.0439	2.709	0.011	0.432

Отримані результати демонструють, що інтимно-сексуальна привабливість має статистично значущий позитивний вплив на рівень сексуальної потреби ( $\beta = 0.432$ ,  $p = 0.011$ ). Це свідчить про те, що чим сильніше чоловік сприймає себе привабливим у сексуальному контексті, тим вище у нього виражена потреба в сексуальних контактах.

Отримані дані свідчать, що інтимно-сексуальна привабливість є значущим чинником, що формує сексуальну потребу у чоловіків. Ймовірно, позитивне сприйняття себе в сексуальному плані сприяє більш відкритому прояву власних потреб, а також внутрішній готовності до сексуальної активності. Цей результат

можна розглядати як аргумент на користь включення питань тілесної самооцінки до психологічних програм підтримки чоловічого сексуального благополуччя.

З метою вивчення психологічних чинників, що визначають рівень кількісної сексуальної потреби у жінок, було побудовано модель лінійної регресії, де в ролі предиктора виступала шкала “Стосунки”.

Рівняння регресії для Кількісної потреби у жінок має вигляд: Кількісна потреба = 7.496 – 0.278 × Стосунки.

Встановлено негативну кореляцію, отже Кількісна потреба у жінок буде тим вищою, чим нижчий рівень за шкалою Стосунки.

Модель пояснює 13% дисперсії залежної змінної, що є допустимим значенням для соціально-психологічних досліджень, враховуючи багатofакторність феномену сексуальності.

Таблиця 3.10.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Кількісна потреба (жінки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	7.496	1.980	3.79	<.001	
Стосунки	-0.278	0.105	-2.64	0.011	-0.360

Модель виявила статистично значущу залежність ( $p = 0.011$ ), при цьому коефіцієнт регресії має негативне значення ( $\beta = -0.360$ ). Це свідчить про те, що вищий рівень задоволеності стосунками пов'язаний із нижчою кількісною сексуальною потребою. Інакше кажучи, жінки, які почуваються емоційно комфортно у своїх стосунках, менш схильні до підвищеної частоти сексуальних контактів як самостійної потреби.

Отримані дані дозволяють припустити, що у жінок потреба в сексуальній частотності може знижуватись за умов емоційної стабільності та близькості у стосунках. Імовірно, емоційна насиченість партнерства компенсує потребу у великій кількості сексуальних контактів. Цей висновок має практичне значення

для інтерпретації жіночої сексуальності як тісно пов'язаної із якістю міжособистісної взаємодії, а не лише з біологічною активністю.

Для вивчення факторів, що впливають на рівень кількісної сексуальної потреби в чоловічій вибірці, було побудовано модель множинної лінійної регресії з трьома незалежними змінними: емпатією, управлінням емоціями інших людей та якістю стосунків.

Рівняння регресії для Кількісної потреби у чоловіків має вигляд: Кількісна потреба =  $15.764 + 0.261 \times \text{Емпатія} - 0.273 \times \text{Управління емоціями інших} - 0.657 \times \text{Стосунки}$ .

Модель виявилась статистично значущою та дозволяє пояснити 47,9 % дисперсії змінної «Кількісна потреба», що свідчить про її високу прогностичну силу у межах психосексуальних досліджень.

Таблиця 3.11.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Кількісна потреба  
(чоловіки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	15.764	3.094	5.10	<.001	
Емпатія	0.261	0.124	2.10	0.045	0.447
Управління емоціями інших	-0.273	0.125	-2.18	0.037	-0.487
Стосунки	-0.657	0.170	-3.87	<.001	-0.554

- Емпатія має позитивний вплив ( $\beta = 0.447$ ,  $p = 0.045$ ), тобто здатність до емоційного співпереживання пов'язана з вищим рівнем сексуальної активності в кількісному вимірі. Можливо, це свідчить про важливість емоційної чутливості у побудові більш частих інтимних контактів.
- Управління емоціями інших демонструє негативну залежність ( $\beta = -0.487$ ,  $p = 0.037$ ). Цей результат може бути інтерпретований як вказівка на те, що

надмірна фокусованість на регулюванні емоційного стану партнера може знижувати власну сексуальну ініціативу чи інтерес.

- Шкала стосунків має найбільший зворотний вплив серед усіх предикторів ( $\beta = -0.554$ ,  $p < 0.001$ ). Високі бали за цією шкалою асоціюються зі зниженням потреби у частих сексуальних контактах, імовірно, через задоволення емоційної близькості у стосунках, що знижує потребу в кількісній сексуальності як засобі підтримання зв'язку.

У межах дослідження було проаналізовано, яким чином ставлення до романтичних і партнерських стосунків (шкала «Стосунки як цінність») у жінок залежить від їхнього загального рівня задоволеності стосунками.

Для шкали Стосунки як цінність на групі жінок було отримано рівняння регресії: Стосунки як цінність =  $9.916 + 0.665 \times$  Стосунки

Ця модель дозволяє пояснити 32% дисперсії залежної змінної, що є переконливим свідченням прогностичної сили чинника.

Таблиця 3.12.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стосунки як цінність (жінки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	9.916	2.658	3.73	<.001	
Стосунки	0.665	0.141	4.71	<.001	0.566

На основі побудованої лінійної регресійної моделі встановлено, що змінна «Стосунки» є статистично значущим предиктором ціннісного ставлення до стосунків ( $t = 4.71$ ,  $p < 0.001$ ). Коефіцієнт регресії становить 0.665, а стандартизований коефіцієнт —  $\beta = 0.566$ , що вказує на середню силу впливу.

Отримані дані свідчать про те, що вищий рівень емоційного задоволення у партнерстві пов'язаний із більшим акцентом на важливості стосунків у системі особистісних цінностей жінок. Такий результат узгоджується з попередніми

теоретичними положеннями, згідно з якими емоційна близькість у стосунках є однією з ключових потреб жінки в міжособистісній сфері.

З метою з'ясування, які саме чинники впливають на ставлення чоловіків до партнерських стосунків як життєвої цінності, було побудовано модель множинної лінійної регресії. До моделі увійшли два предиктори: емоційна усвідомленість та задоволеність стосунками.

На групі чоловіків було отримано рівняння регресії:

Стосунки як цінність =  $-1.768 + 0.290 \times \text{Емоційна усвідомленість} + 1.056 \times \text{Стосунки}$ .

Загалом модель пояснює 57,7% дисперсії змінної «Стосунки як цінність», що є високим показником для досліджень у сфері психології міжособистісних стосунків.

Таблиця 3.13.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стосунки як цінність (чоловіки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	-1.768	3.671	-0.482	0.633	
Емоційна усвідомленість	0.290	0.130	2.233	0.033	0.266
Стосунки	1.056	0.191	5.526	<.001	0.659

Обидва предиктори виявилися статистично значущими:

- Емоційна усвідомленість:  $t = 2.233$ ,  $p = 0.033$ ,  $\beta = 0.266$
- Стосунки:  $t = 5.526$ ,  $p < 0.001$ ,  $\beta = 0.659$

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що для чоловіків емоційний інтелект у поєднанні з реальним досвідом стосунків суттєво впливають на значущість партнерства як цінності. Зокрема, більш емоційно

усвідомлені чоловіки, які мають позитивний досвід стосунків, надають їм більшого особистісного значення.

У дослідженні було також проаналізовано, якою мірою якість стосунків впливає на рівень задоволеності жінок інтимним життям. Для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками на групі жінок було отримано рівняння регресії:

$$\text{Задоволення сексуальним життям і стосунками} = 3.095 + 0.947 \times \text{Стосунки.}$$

Отже, 41,5 % дисперсії шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками у жінок пояснюється впливом шкали Стосунки.

Таблиця 3.14.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками (жінки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	3.095	3.084	1.00	0.321	
Стосунки	0.947	0.164	5.77	<.001	0.644

Модель виявила статистично значущий зв'язок між рівнем задоволеності стосунками та задоволенням сексуальним життям ( $t = 5.77$ ,  $p < 0.001$ ), при цьому стандартизований коефіцієнт ( $\beta$ ) склав 0.644. Це свідчить про середню до високої силу зв'язку між цими двома змінними.

Отримані дані підтверджують, що для жінок якість партнерських взаємин є визначальним чинником задоволеності інтимною сферою. Така залежність вказує на глибокий зв'язок між емоційною складовою стосунків і сексуальним благополуччям. Задоволення від стосунків виступає не лише джерелом емоційної стабільності, а й чинником, що безпосередньо впливає на сексуальне задоволення.

Для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками на групі чоловіків було отримано рівняння регресії, в якому також єдиним предиктором в моделі лишилась шкала Стосунки.

Задоволення сексуальним життям і стосунками =  $3.701 + 0.887 \times \text{Стосунки}$ .

34,6 % дисперсії шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками у чоловіків пояснюється впливом шкали Стосунки.

Таблиця 3.15.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Задоволення сексуальним життям і стосунками (чоловіки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	3.701	4.130	0.896	0.377	
Стосунки	0.887	0.216	4.115	<.001	0.588

Змінна «Стосунки» виявилася статистично значущим предиктором задоволеності сексуальним життям ( $t = 4.115$ ,  $p < 0.001$ ), при цьому стандартизований коефіцієнт становив  $\beta = 0.588$ , що вказує на помірну до сильної силу зв'язку.

Результати свідчать про те, що якість партнерських стосунків у чоловіків має безпосередній вплив на задоволеність інтимним життям. Чим вищий рівень емоційної залученості та задоволення від стосунків, тим вищий і суб'єктивний рівень сексуального благополуччя. Цей зв'язок виявився значущим навіть без залучення додаткових психологічних змінних до моделі, що підкреслює ключову роль міжособистісного аспекту в сексуальній сфері чоловіків.

З метою виявлення основних психологічних предикторів інтегрального рівня сексуального благополуччя у жінок було проведено регресійний аналіз з трьома незалежними змінними: емпатією, якістю стосунків та інтимно-сексуальною привабливістю.

Для Інтегрального показника сексуального благополуччя у жінок було отримано рівняння регресії: Інтегральний показник сексуального благополуччя =  $10.409 + 0.786 \times \text{Емпатія} + 1.937 \times \text{Стосунки} + 0.235 \times \text{Інтимно-сексуальна привабливість}$ .

Всі предиктори мають позитивний вплив. За стандартизованими коефіцієнтами вплив шкали Стосунки є найсильнішим, вплив шкали Інтимно-сексуальна привабливість – найслабшим.

47,8 % дисперсії Інтегрального показника сексуального благополуччя у жінок пояснюється впливом виділених предикторів.

Таблиця 3.16.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя (жінки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	10.409	13.886	0.750	0.457	
Емпатія	0.786	0.321	2.447	0.018	0.291
Стосунки	1.937	0.446	4.341	<.001	0.493
Інтимно-сексуальна привабливість	0.235	0.111	2.116	0.040	0.245

Усі три показники виявили статистично значущими та продемонстрували позитивний вплив на рівень сексуального благополуччя:

- Стосунки мали найбільший стандартизований вплив ( $\beta = 0.493$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про те, що задоволення від емоційно-партнерської взаємодії є ключовим чинником загального сексуального комфорту.
- Емпатія ( $\beta = 0.291$ ,  $p = 0.018$ ) також суттєво впливала на результат, що підтверджує важливість емоційної чутливості у жіночій сексуальності.

- Інтимно-сексуальна привабливість продемонструвала найменший, але все ж значущий вплив ( $\beta = 0.245$ ,  $p = 0.040$ ), що вказує на роль тілесного самосприйняття у формуванні відчуття благополуччя в інтимній сфері.

Для Інтегрального показника сексуального благополуччя у чоловіків було отримано рівняння регресії: Інтегральний показник сексуального благополуччя =  $-17.054 + 2.495 \times \text{Стосунки} + 0.212 \times \text{Тілесний локус контролю} + 0.279 \times \text{Інтимно-сексуальна привабливість}$ .

Всі предиктори мають позитивний вплив. За стандартизованими коефіцієнтами вплив шкали Стосунки є найсильнішим, вплив шкали Інтимно-сексуальна привабливість – найслабшим.

64,6 % дисперсії Інтегрального показника сексуального благополуччя у чоловіків пояснюється впливом виділених предикторів.

Таблиця 3.17.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Інтегральний показник сексуального благополуччя (чоловіки)**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	-17.054	13.8855	-1.23	0.229	
Стосунки	2.495	0.4974	5.02	<.001	0.559
Тілесний локус контролю	0.212	0.0894	2.38	0.024	0.286
Інтимно-сексуальна привабливість	0.279	0.1278	2.18	0.037	0.265

Усі змінні в моделі виявили статистично значущий позитивний вплив на інтегральний показник сексуального благополуччя:

- Стосунки продемонстрували найвищу прогностичну силу ( $t = 5.02$ ,  $p < 0.001$ ;  $\beta = 0.559$ ), що свідчить про тісний зв'язок між емоційною складовою партнерських взаємин та сексуальним задоволенням.

- Тілесний локус контролю також виявився значущим предиктором ( $t = 2.38$ ,  $p = 0.024$ ;  $\beta = 0.286$ ), що може свідчити про те, що переконання чоловіка у власному контролі над тілесними та емоційними станами підсилює його сексуальне благополуччя.
- Інтимно-сексуальна привабливість мала найменший, але все ж значущий вплив ( $t = 2.18$ ,  $p = 0.037$ ;  $\beta = 0.265$ ), що підтверджує важливість позитивного образу тіла й сексуальної впевненості.

### **3.3 Взаємозв'язки сексуального благополуччя з відомостями про досліджуваних, отриманими з анкетних даних**

В подальшому ми вирішили дослідити особливості сексуального благополуччя досліджуваних, в залежності від соціально-демографічних та інших відомостей, отриманих з анкетних даних.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя з анкетними даними на групі жінок було встановлено:

- Кількість сексуальних партнерів позитивно корелює зі шкалою Сексуальна потреба.
- Частота занять сексом позитивно корелює зі шкалами Сексуальна комунікація, Задоволення сексуальним життям і стосунками та Інтегральний показник СБ.
- Бажана частота занять сексом позитивно корелює зі шкалами Сексуальна комунікація, Сексуальна потреба та Інтегральний показник СБ.

Таблиця 3.18

**Кореляційні зв'язки шкал, отриманих з анкетних даних, зі шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (жінки)**

		Вік	Триваліс ть найдовш их стосункі в	К-ть сексуальн их партнерів	Частота занять сексом	Бажана частота занять сексом
Сексуальна комунікація	коэф. Спір.	0.012	0.077	0.274	0.399**	0.408**
	р	0.936	0.598	0.056	0.005	0.004
Сексуальна потреба	коэф. Спір.	0.112	0.034	0.363*	0.266	0.533***
	р	0.446	0.818	0.010	0.064	<.001
Кількісна потреба	коэф. Спір.	-0.128	0.022	0.190	-0.101	0.099
	р	0.379	0.883	0.190	0.488	0.500
Стосунки як цінність	коэф. Спір.	0.017	0.092	-0.045	0.113	0.036
	р	0.908	0.529	0.758	0.441	0.806
Задоволенн я сексуальни м життям і стосунками	коэф. Спір.	0.186	0.260	-0.002	0.333*	0.057
	р	0.200	0.071	0.991	0.019	0.696
Інтегральни й показник СБ	коэф. Спір.	0.156	0.171	0.249	0.431**	0.415**
	р	0.286	0.239	0.085	0.002	0.003

Отримані результати свідчать про те, що:

- Сексуальна комунікація виявила позитивну кореляцію з частотою занять сексом ( $r = 0.399$ ;  $p < 0.01$ ) та особливо з бажаною частотою занять сексом ( $r = 0.408$ ;  $p < 0.001$ ). Це свідчить про те, що жінки, які частіше

обговорюють сексуальні теми з партнером, мають виражену потребу в регулярному інтимному контакті. Вікових або поведінкових зв'язків із цією шкалою не зафіксовано.

- Сексуальна потреба також пов'язана з кількістю сексуальних партнерів ( $r = 0.363$ ;  $p < 0.05$ ) і, найсильніше — з бажаною частотою сексу ( $r = 0.533$ ;  $p < 0.001$ ). Вказані зв'язки підтверджують, що ця шкала добре відображає індивідуальний рівень сексуального потягу, незалежно від тривалості стосунків чи віку.
- Кількісна потреба не показала значущих зв'язків з віком або кількістю партнерів, проте демонструє тенденцію до позитивного зв'язку з фактичною частотою сексу ( $r = 0.488$ ) та бажаною частотою ( $r = 0.500$ ), що може свідчити про прихований, але стабільний вплив індивідуального темпераменту.
- Задоволення сексуальним життям і стосунками виявило значущу, хоч і помірну кореляцію з частотою інтимних контактів ( $r = 0.333$ ;  $p < 0.05$ ), що цілком логічно узгоджується з теоретичними уявленнями про взаємозв'язок між частотою інтимної взаємодії та рівнем задоволеності.
- Інтегральний показник сексуального благополуччя виявив найбільше значущих зв'язків серед усіх шкал. Зокрема, він корелює з:
  - частотою занять сексом ( $r = 0.431$ ;  $p < 0.01$ ),
  - бажаною частотою ( $r = 0.415$ ;  $p < 0.01$ ),
  - кількістю сексуальних партнерів ( $r = 0.249$ ), хоч і без статистичної значущості ( $p = 0.085$ ).

Отримані результати підтверджують, що суб'єктивне сексуальне благополуччя жінок суттєво пов'язане з поведінковими аспектами сексуальності, зокрема — з частотою й бажаністю інтимних контактів. При цьому емоційний аспект партнерства (стосунки) меншою мірою корелює з цими змінними, що може вказувати на відносну автономність сексуального функціонування від тривалості стосунків або віку в жіночій вибірці.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя з анкетними даними на групі чоловіків було встановлено:

- Вік негативно корелює зі шкалою Сексуальна комунікація.
- Кількість сексуальних партнерів позитивно корелює зі шкалою Кількісна потреба.

Таблиця 3.19.

**Кореляційні зв'язки шкал, отриманих з анкетних даних, зі шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (чоловіки)**

		Вік	Тривалість найдовших стосунків	К-ть сексуальних партнерів	Частота занять сексом	Бажана частота занять сексом
Сексуальна комунікація	коэф. Спір.	-0.397*	-0.164	-0.123	0.000	0.282
	p	0.020	0.354	0.487	1.000	0.106
Сексуальна потреба	коэф. Спір.	0.166	0.218	0.191	0.260	0.081
	p	0.348	0.215	0.279	0.138	0.648
Кількісна потреба	коэф. Спір.	0.042	-0.063	0.373*	-0.144	0.135
	p	0.811	0.723	0.030	0.417	0.448
Стосунки як цінність	коэф. Спір.	-0.098	0.030	-0.282	0.055	-0.073
	p	0.582	0.868	0.107	0.755	0.683
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спір.	-0.060	0.125	-0.035	0.183	0.198

	p	0.735	0.483	0.846	0.301	0.261
Інтегральний показник СБ	коэф. Спир.	-0.177	0.013	-0.114	0.257	0.164
	p	0.317	0.942	0.520	0.142	0.353

Отримані результати свідчать про те, що:

- Сексуальна комунікація продемонструвала негативний зв'язок із віком ( $r = -0.397$ ,  $p = 0.020$ ), що може свідчити про те, що молодші чоловіки частіше обговорюють сексуальні теми з партнеркою. Інших значущих асоціацій із поведінковими змінними не виявлено, хоча простежується слабка позитивна тенденція до зв'язку з бажаною частотою інтимних контактів ( $r = 0.282$ ).
- Сексуальна потреба не показала статистично значущих кореляцій із жодною анкетною змінною. Помірні, але незначущі коефіцієнти вказують на певну індивідуалізованість цього показника, не зумовлену кількісними чи поведінковими характеристиками.
- Кількісна потреба виявила єдиний значущий зв'язок — із кількістю сексуальних партнерів ( $r = 0.373$ ,  $p = 0.030$ ), що цілком логічно: чоловіки з вищою кількістю партнерок у минулому мають і вищу кількісну потребу в сексуальному плані. Ця змінна не пов'язана з віком, тривалістю стосунків або частотою сексу.
- Шкала «Стосунки як цінність», задоволення сексуальним життям, а також інтегральний показник сексуального благополуччя не продемонстрували статистично значущих кореляцій з жодною з анкетних змінних. Це свідчить про стійкість цих конструктів до зовнішніх факторів, таких як вік чи поведінкові параметри сексуальності.

Отримані результати свідчать про те, що у чоловічій вибірці деякі аспекти сексуального благополуччя, зокрема сексуальна комунікація та кількісна потреба, пов'язані з віком і минулим сексуальним досвідом відповідно. Водночас ключові особистісні змінні — такі як задоволення, значущість стосунків чи

загальний рівень сексуального благополуччя — не залежать від кількісних анкетних факторів, що вказує на їхню глибшу психологічну природу.

Порівнюючи жінок, які згодні, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, з тими, які не згодні, було встановлено відмінності за шкалами Сексуальна комунікація, Сексуальна потреба та Інтегральний показник СБ.

Таблиця 3.20.

**Порівняння груп, утворених за згодою з тим, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя та методикою «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) (жінки)**

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	U-критерій Манна-Уїтні	146		0.003	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.498
Сексуальна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	147		0.003	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.495
Кількісна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	255		0.472	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.121
Стосунки як цінність	t-критерій Стюдена	0.834	47.0	0.409	d Коена	0.242
Задоволення сексуальним життям і стосунками	t-критерій Стюдена	1.339	47.0	0.187	d Коена	0.389

Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	139		0.002	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.522
--------------------------	------------------------	-----	--	-------	---------------------------	--------

Отримані результати свідчать про те, що:

- Сексуальна комунікація виявилася значущо вищою у групі жінок, які вважають сексуальне задоволення важливим чинником життєвої задоволеності ( $p = 0.003$ ;  $r = -0.498$ ). Це вказує на помітну різницю у відкритості та готовності до діалогу в сексуальній сфері між групами.
- Сексуальна потреба також вірогідно вища у респонденток, які визнають значущість сексуального задоволення для загального благополуччя ( $p = 0.003$ ;  $r = -0.495$ ). Результат свідчить про глибше усвідомлення власного сексуального потягу в цієї групи.
- Інтегральний показник сексуального благополуччя показав найвищу силу відмінностей між групами ( $p = 0.002$ ;  $r = -0.522$ ), що підтверджує: суб'єктивне сприйняття важливості сексуальних потреб пов'язане з вищим рівнем загального інтимного благополуччя.
- Для змінних «Кількісна потреба», «Стосунки як цінність» та «Задоволення сексуальним життям і стосунками» статистично значущих відмінностей не виявлено ( $p > 0.05$ ), хоча останній показник демонструє помірну величину ефекту ( $d = 0.389$ ), що свідчить про потенційну тенденцію, яка може проявитися на більшій вибірці.

Як бачимо з діаграм середніх та з коробкових діаграм, жінки, які стверджують, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, мають в середньому вищий рівень за шкалами Сексуальна комунікація, Сексуальна потреба, а також за Інтегральною шкалою сексуального благополуччя, ніж ті, які стверджують, що не впливає.

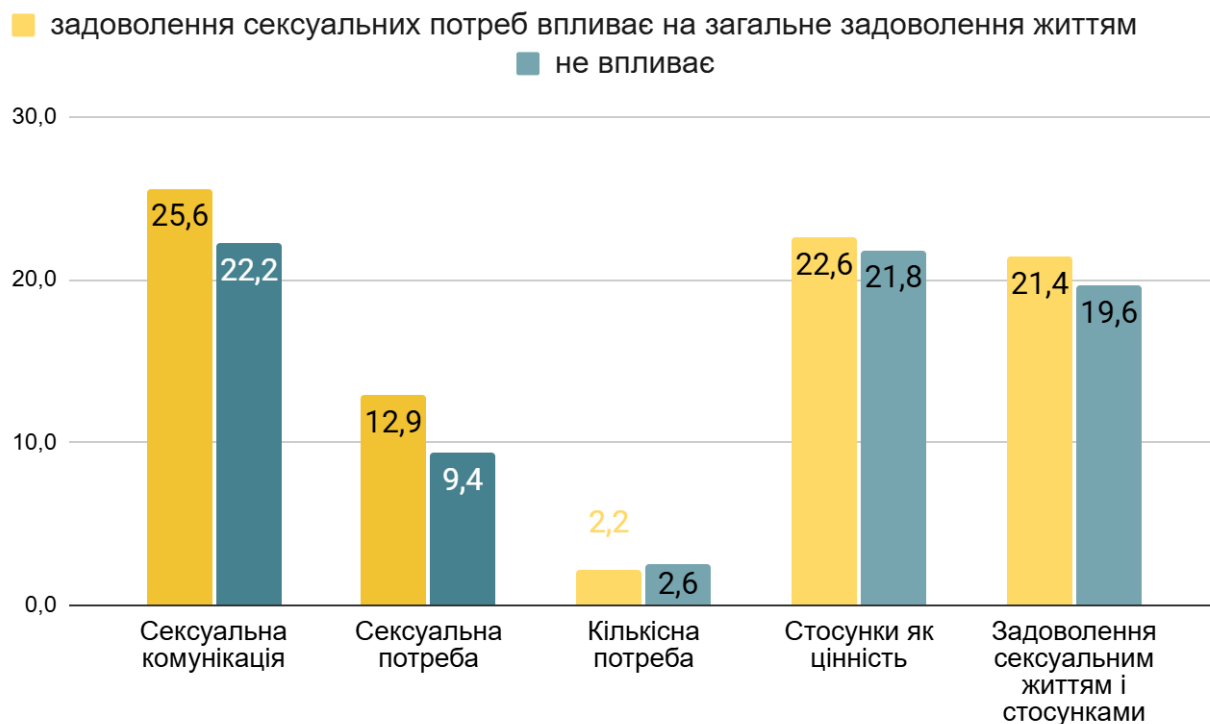


Рис.3.3. Діаграми середніх для груп, утворених за впливом задоволення сексуальних потреб на загальне задоволення життям за субшкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (жінки)

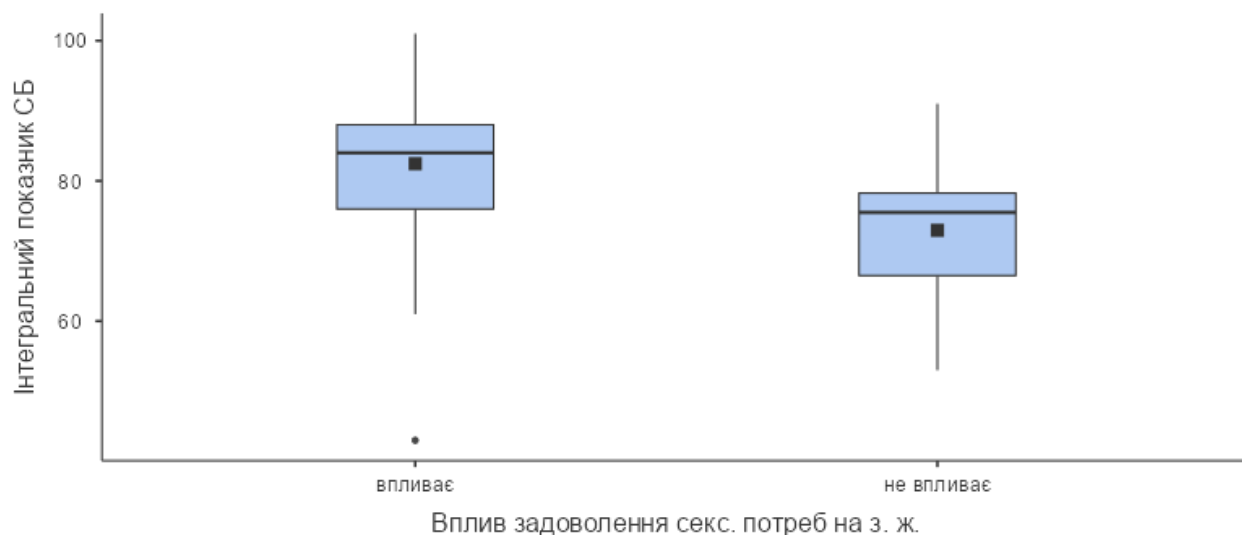


Рис. 3.4. Коробкові діаграми за Інтегральною шкалою сексуального благополуччя для груп, утворених за впливом задоволення сексуальних потреб на загальне задоволення життям (жінки)

В таблиці нижче представлені описові статистики за кожною зі шкал опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя. Бачимо, що за шкалами Сексуальна комунікація та Сексуальна потреба дійсно отримано найбільш вагому відмінність в групах, утворених за згодою з тим, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, в порівнянні з іншими шкалами цього опитувальника.

Таблиця 3.21

**Описові статистики в групах, утворених за згодою з тим, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (жінки)**

	Середнє		Середнє квадратичне відхилення	
	впливає	не впливає	впливає	не впливає
Вплив задоволення сексуальних потреб на задоволеність життям				
Сексуальна комунікація	25.6	22.2	4.48	3.86
Сексуальна потреба	12.9	9.35	3.69	4.03
Кількісна потреба	2.17	2.55	2.32	2.46
Стосунки як цінність	22.6	21.8	3.50	3.73
Задоволення сексуальним життям і стосунками	21.4	19.6	4.71	4.02
Інтегральний показник СБ	82.4	73.0	11.8	10.00

Проаналізувавши групу чоловіків встановлено відмінність лише за шкалою Сексуальна потреба.

Таблиця 3.22

**Порівняння груп, утворених за згодою з тим, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя та методикою «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) (чоловіки)**

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Сексуальна комунікація	U-критерій Манна-Уїтні	91.0		0.610	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.1250
Сексуальна потреба	t-критерій Стюдена	4.745	32.0	<.001	d Коена	1.9183
Кількісна потреба	U-критерій Манна-Уїтні	92.0		0.637	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.1154
Стосунки як цінність	t-критерій Стюдена	0.405	32.0	0.688	d Коена	0.1638
Задоволення сексуальним життям і стосунками	t-критерій Стюдена	-0.367	32.0	0.716	d Коена	-0.1484
Інтегральний показник СБ	U-критерій Манна-Уїтні	78.5		0.309	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.2452

Сексуальна потреба є єдиною змінною, за якою виявлено статистично значущу відмінність між групами ( $t = 4.745$ ;  $p < 0.001$ ;  $d$  Коена = 1.9183). Величина ефекту свідчить про дуже сильну різницю: ті чоловіки, які погоджуються з твердженням про значущість сексуального задоволення для

загального благополуччя, демонструють значно вищу вираженість сексуального потягу.

За іншими шкалами, включаючи сексуальну комунікацію, кількісну потребу, інтегральний показник сексуального благополуччя, а також емоційні установки щодо стосунків, статистично значущих розбіжностей не виявлено ( $p > 0.3$ ). Величини ефекту коливаються у межах від низьких до дуже низьких ( $r \approx 0.11-0.24$ ), що не дозволяє зробити висновки про реальні психологічні відмінності між групами.

Отримані результати вказують на те, що для чоловіків ключовим фактором, який диференціює рівень сексуального функціонування залежно від ціннісних переконань, є вираженість сексуальної потреби. Водночас інші аспекти, зокрема задоволеність стосунками чи загальний інтегральний рівень сексуального благополуччя, не демонструють залежності від того, чи визнається сексуальне задоволення визначальним чинником життєвого комфорту. Це може свідчити про інструментальну роль сексуальної потреби у чоловіків, яка тісно пов'язана із переконаннями щодо значущості сексу, тоді як інші компоненти сексуального благополуччя формуються незалежно від подібних уявлень

Як бачимо з діаграм середніх, чоловіки, які стверджують, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, мають в середньому вищий рівень за шкалою Сексуальна потреба, ніж ті, які стверджують, що не впливає.



*Рис. 3.5.* Діаграми середніх для груп, утворених за впливом задоволення сексуальних потреб на загальне задоволення життям за субшкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (чоловіки)

Описові статистики у відповідних групах за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя для чоловіків представлені у таблиці 3.23.

Таблиця 3.23

**Описові статистики в групах, утворених за згодою з тим, що задоволення сексуальних потреб впливає на загальне задоволення життям, за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (чоловіки)**

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення

Вплив задоволення сексуальних потреб на задоволеність життям	впливає	не впливає	впливає	не впливає
Сексуальна комунікація	23.5	24.0	4.92	4.87
Сексуальна потреба	16.2	11.5	2.45	2.51
Кількісна потреба	3.15	4.00	3.08	3.78
Стосунки як цінність	21.8	21.1	4.10	5.36
Задоволення сексуальним життям і стосунками	20.4	21.0	4.39	3.12
Інтегральний показник СБ	82.0	77.6	12.1	12.4

Не було встановлено відмінностей за шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя та за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) в групах, утворених за сімейним статусом (в шлюбі, в стосунках чи вільні) ані в групі жінок, ані в групі чоловіків. Не було встановлено також відмінностей в групах, утворених за професійною зайнятістю: наймані працівники, фріланс або власний бізнес та не працюють.

#### **3.4. Рекомендації для чоловіків та жінок для покращення сексуального благополуччя**

Сексуальне благополуччя — це не лише про фізичний аспект інтимного життя, а значною мірою про те, як людина сприймає себе, партнера і взаємодію між ними. На основі отриманих результатів дослідження можна надати декілька практичних порад для чоловіків та жінок, які прагнуть зробити своє сексуальне життя більш гармонійним і задовільним.

**Для жінок:**

##### **1. Розвивати емоційний інтелект**

Дослідження показало, що у жінок сексуальне благополуччя тісно пов'язане з умінням розпізнавати й висловлювати власні емоції. Тому важливо вчитися слухати себе, розуміти свої потреби й не боятися говорити про них з партнером.

## **2. Усвідомлювати власні установки щодо стосунків**

Жіноче задоволення значною мірою залежить від відчуття емоційної безпеки й стабільності у стосунках. Рекомендується працювати над формуванням здорових поглядів на партнерство — приймати, що ідеальних людей не існує, але відкритість і довіра є фундаментом для гармонійної інтимності.

## **3. Навчатися відкритій сексуальній комунікації**

Важливо не тільки розуміти власні бажання, а й уміти донести їх до партнера. Відкрита розмова про інтимні теми допомагає зменшити невизначеність, підвищує взаємне задоволення і поглиблює контакт.

## **4. Підтримувати позитивний образ тіла**

Впевненість у власній тілесності впливає на якість сексуального життя. Рекомендується працювати над прийняттям свого тіла й уникати самокритичних установок, які часто заважають розслабитися під час інтимної взаємодії.

**Для чоловіків:**

### **1. Зважати на емоційний вимір сексуальності**

Хоча для чоловіків тілесний аспект часто є важливішим, дослідження показало, що якість стосунків і вміння емоційно взаємодіяти з партнеркою мають прямий вплив на сексуальне благополуччя. Варто звертати увагу не лише на технічну сторону сексу, а й на створення емоційного зв'язку.

### **2. Розвивати емпатію**

Чоловікам корисно навчатися розуміти емоційний стан партнерки й враховувати її потреби. Це створює більш комфортну атмосферу і сприяє взаємній довірі у парі.

### **3. Підтримувати внутрішній локус контролю**

Високий рівень внутрішнього контролю допомагає чоловікам бути активними учасниками процесу розвитку стосунків. Важливо брати на себе відповідальність за якість інтимної взаємодії, замість того, щоб покладати це виключно на зовнішні обставини чи партнера.

#### **4. Відкрито обговорювати очікування**

Часто чоловіки схильні уникати обговорень інтимних тем. Однак чесний діалог про власні очікування, бажання та можливі труднощі допомагає уникнути непорозумінь і підвищує рівень сексуального задоволення.

#### **Загальні рекомендації для обох статей:**

- Практикувати усвідомленість у сексуальному житті — вчитися прислухатися до власних відчуттів і бути уважним до партнера.
- Розвивати культуру сексуального спілкування у парі — створювати простір для чесних розмов без страху бути засудженим.
- Підтримувати доброзичливу атмосферу у стосунках — конфлікти й нерозв'язані образи негативно впливають на якість інтимного життя.
- Дбати про психоемоційне благополуччя — знижений фон настрою або хронічний стрес знижують сексуальне бажання та задоволення.

#### **Висновки до розділу III**

У третьому розділі були проаналізовані результати емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічних чинників із сексуальним благополуччям у чоловіків та жінок. Проведений аналіз дозволив отримати цінну інформацію про те, як різні психологічні характеристики пов'язані з рівнем задоволення сексуальним життям.

По-перше, було виявлено, що у жінок і чоловіків спостерігаються певні відмінності у рівні сексуального благополуччя, емоційного інтелекту, тілесного локусу контролю та особистісних установках, що мають значення для подружнього життя. Зокрема, жінки демонструють вищий рівень емоційної усвідомленості та здатності до емпатії, що позитивно впливає на якість їхніх

інтимних стосунків. У чоловіків, натомість, дещо вищими виявилися показники сексуальної потреби та кількісної потреби у сексуальних контактах.

По-друге, було встановлено, що між сексуальним благополуччям та емоційним інтелектом існує позитивний взаємозв'язок. Тобто люди, які краще розуміють свої емоції, вміють керувати ними та враховують емоційний стан партнера, зазвичай мають вищий рівень задоволеності у сексуальному житті.

Також було підтверджено, що суб'єктивне благополуччя, включно з фізичним здоров'ям, психоемоційним станом і якістю стосунків, суттєво пов'язане із сексуальним благополуччям. Це означає, що загальний життєвий тонус та задоволеність життям напряду впливають на те, наскільки людина відчуває себе щасливою у сексуальній сфері.

Крім того, тілесний локус контролю відіграє важливу роль у формуванні сексуального благополуччя. Особи з більш вираженим внутрішнім локусом контролю (які вважають, що саме вони відповідальні за стан свого тіла та сексуальне життя) частіше демонструють вищий рівень задоволеності сексуальними стосунками.

Також в аналізі враховувалися соціально-демографічні характеристики, отримані з анкетних даних. Було виявлено, що такі чинники, як вік, тривалість стосунків, кількість сексуальних партнерів та частота сексуальних контактів, мають свій внесок у формування сексуального благополуччя, хоча психологічні чинники відіграють більш стабільну та вагому роль.

На завершення, на основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації для чоловіків і жінок щодо шляхів підвищення сексуального благополуччя. Вони включають розвиток емоційного інтелекту, покращення комунікації з партнером, підвищення уваги до власних тілесних і емоційних потреб, а також роботу над загальним рівнем життєвого благополуччя.

Отже, результати третього розділу підтвердили важливість цілісного підходу до розуміння сексуального благополуччя. Вони показали, що воно є

багатофакторним явищем, яке залежить як від індивідуальних психологічних рис, так і від якості міжособистісних стосунків і загального життєвого контексту.

## ВИСНОВКИ

1) Теоретичний аналіз сучасної психологічної літератури дозволив виявити, що сексуальне благополуччя формується під впливом комплексу чинників: емоційного інтелекту, тілесного локусу контролю, задоволеності стосунками, рівня самоприйняття, емоційної близькості та особистісної зрілості. Сексуальне благополуччя тісно пов'язане із загальним психологічним добробутом, самопочуттям у партнерстві та здатністю до емоційної взаємодії. Ці чинники є ключовими як для чоловіків, так і для жінок, однак їхній вплив варіюється залежно від статі.

2) В результаті емпіричного дослідження встановлено, що чоловіки та жінки демонструють загалом середній рівень сексуального благополуччя. При цьому у жінок вищими є показники емоційної включеності у сексуальні стосунки, а в чоловіків — тілесної впевненості. Емоційний інтелект та тілесний локус контролю мають суттєвий вплив на загальний рівень задоволеності інтимною сферою. Було виявлено значущі кореляційні зв'язки між психологічними характеристиками респондентів і рівнем їх сексуального благополуччя.

3) Порівняльний аналіз виявив наявність статистично значущих відмінностей у структурі сексуального благополуччя чоловіків та жінок. Зокрема, у жінок більш вагомими є емоційно-психологічні аспекти (емпатія, взаєморозуміння, відчуття безпеки у стосунках), тоді як у чоловіків важливішу роль відіграють тілесна впевненість, рівень самоконтролю та когнітивна оцінка інтимних переживань. Це підтверджує потребу в гендерно-чутливому підході до аналізу й підтримки сексуального благополуччя.

4) На основі отриманих результатів сформульовано низку психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня сексуального благополуччя. Зокрема, рекомендовано: розвивати емоційний інтелект через практики усвідомленості та рефлексії; формувати внутрішній тілесний локус

контролю шляхом тілесно-орієнтованих технік; покращувати партнерську комунікацію для підвищення задоволеності стосунками. Також доцільним є впровадження просвітницьких програм, які допомагають формувати позитивне ставлення до сексуальності як до природного й значущого аспекту психологічного благополуччя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов, В. В. (2020). Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової психотерапії. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*, 7-10.
2. Аліджи, О. І. (2024). Чинники підвищення задоволеності жінки сексуальним життям. Матеріали науково-практичної конференції «Українська сім'я в міжкультурних та трансдисциплінарних вимірах сучасності» (Київ-Миколаїв, 10–11 квітня 2024 р.), 5–6.
3. Аліджи, О., & Ставицька, С. (2024, April 26). Зв'язок тривожності та сексуального благополуччя жінок. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ» (Bologna, Italy)*, 357–362.
4. Березовська, Л. (2019). Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник національного університету оборони України*, (1), 24–32.
5. Березовська, Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 28-36.
6. Волинець, Н. В. (2017). Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*, (3), 21–42.
7. Гавриловська, К. П., & Павлюк, І. М. (2022). Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 45–49.
8. Георгієвська, Н. В., & Кришталь, В. Є. (Укл.). (2013). *Сексуальна адаптація та її рівні. Терапія та профілактика сексуальних розладів: методичні вказівки*. Харків: ХНМУ.

9. Гранкіна-Сазонова, Н. В. (2018). Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological journal*, (7), 23-42.
10. Гринишин, К., & Гупаловська, В. (2024, December 13). Особливості сексуального добробуту молоді з різним рівнем особистісної автономності. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»* (Zurich, Switzerland), 367–373.
11. Гупаловська, В. А. (2020). Психологічне та сексуальне благополуччя. У Тези звітної наукової конференції філософського факультету (с. 134–138). Львів. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/Tezy-konferentsii-2020.pdf>
12. Гупаловська, В. А. (2021). Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. *Psychological Journal*, 7(9), 36–47.
13. Гупаловська, В. А., & Лень, Н. І. (2015). Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, (126), 47-56.
14. Дворник, М. С. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 79-87.
15. Діденко, С., & Козлова, О. (2009). Психологія сексуальності: підручник. Київ: Академвидав.
16. Довгань, Н. (2022). Надзвичайні ситуації і психологічне благополуччя: індикатори стану. *Проблеми політичної психології*, 12, 31-44.
17. Долгова, О., & Власова-Чмерук, О. (2020). Сексуальні установки та благополуччя шлюбу жінок. *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*, 8(1), 44–48.

18. Єрмакова, А. С. (2020). Проблеми сексуального здоров'я у сучасному світі. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, (13), 71–84. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso\\_2020\\_13\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2020_13_7)
19. Єрмакова, А. С. (2024). Емоційні складові сексуального благополуччя особистості. *Theoretical and Scientific Bases of Development of Scientific Thought*, 545–547.
20. Калуга, В. Ф. (2018). Сексуальність як феномен (соціального) буття людини і предмет освітньо-виховного дискурсу. *Філософія освіти*, (2), 163-175.
21. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
22. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*, (3), 48–55.
23. Каргіна, Н. В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості (Кандидатська дисертація). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського», Одеса.
24. Киричук, О. О. (2018). Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1 (1)), 89-94.
25. Кислова, О. М., & Ніколаєвська, А. М. (2023). Підліткова сексуальність та проблеми сексуальної освіти в Україні. *Український соціум*, (2), 190-206.
26. Кожина, Г. М., Георгієвська, Н. В., & Кришталь, В. Є. (2013). Становлення і формування сексуальності людини. Анатомо-фізіологічні основи сексуальності. *Сексуальна гармонія: методичні вказівки*. Харків: ХНМУ.

27. Кононенко, А. О. (2021). Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. *Психологія та соціальна робота*, 53(1), 90–101.
28. Курова, А. В. (2022). Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 31-36.
29. Міщиха, Л. П., & Кравченко, В. Ю. (2022). Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 20-24.
30. Можаровська, Т. (2021). Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological prospects journal*, (37), 155-167.
31. Нагорняк, Ю. (2025). Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(77), 568–575.
32. Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 22-26.
33. Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 7(47), 208-219.
34. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, (1), 80-104.
35. Петухова, І., Заушнікова, М., & Каськов, І. (2023). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 124-129.
36. Санько, К. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник*

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, (59), 42–45.

37. Свиридова, Л. М., & Крайніков, Е. В. (2023). Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Психологічні науки*, (3), 20–27. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-3-3>

38. Седих, К. В., & Зозуль, Т. В. (2018). Типи індивідуального еротичного коду у жінок. *Психологічне консультування і психотерапія*, (9), 78–85.

39. Сердюк, Л. (2021). Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. економічна психологія*, (2-3 (23)), 91–99.

40. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, V(17), 124–133.

41. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 17(5), 124–133.

42. Сідун-Сович, Д. (2024). Сексуальна поведінка чоловіків: теоретичний аналіз психологічного інструментарію. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 8(42), 881–892.

43. Смольська, Л. М. (2020). Психологічно-духовний складник здорової сексуальності молоді. *Педагогічна та вікова психологія*, 31(70)(3), 137–142. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/23>

44. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*, 102–112.

45. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, (1), 112–119.

46. Хомуленко, Т. Б., Крамченкова, В. О., Туркова, Д. М., Лесніченко, Н. П., & Миронович, Б. С. (2020). Методика діагностики тілесного локусу контролю. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, 62, 293–316. <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.17>
47. Чернявська, Т. П. (2021). Сексуальне благополуччя: психологічні підходи до концептуалізації феномена. У Матеріали IV Міжнародної наукової конференції «Людина як цілісність: соціально-гуманітарний та природничо-науковий полілог» (с. 197–200). Одеса.
48. Чорна, Н. В. (2024). Проблема жіночої сексуальності та етико-моральні суперечності. У *Особистість у XXI столітті: впливи, зміни, трансформації: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 65–66). Хмельницький.
49. Чуйко, О. (2021). Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик. *Вісник: Соціальна робота*, 1(7), 62-66.
50. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
51. Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118.
52. Byers, E. S., & Rehman, U. S. (2014). Sexual well-being.
53. Clarke, V. (2014). Experience of orgasm and sexual pleasure. *Journal of Sex Research*. [https://www.academia.edu/42928822/Experiences\\_of\\_Orgasm\\_and\\_Sexual\\_Pleasure?sm=b](https://www.academia.edu/42928822/Experiences_of_Orgasm_and_Sexual_Pleasure?sm=b)
54. Gillen, M. M., & Markey, C. H. (2019). A review of research linking body image and sexual well-being. *Body image*, 31, 294-301.

55. Hupalovska, V. (2021). Subjective sexual well-being: Conceptualization of the concept and psychological model. *Psychological Journal*, 7(9), 36–47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.3>
56. Hupalovska, V. (2021). Опитувальник психодіагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація. *Psychological Journal*, 7(8), 18–39.
57. Karhina, N. (2019). Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Psychological prospects journal*, (33), 127-138.
58. Kashliuk, Y. I. (2016). Main factors influencing personality's psychological well-being. *Problems of Modern Psychology*, 34, 170–186.
59. Kashlyuk, Y. (2017). Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Psychological journal*, 3(3), 47-58.
60. Kılıçarslan, M. (2024). The effect of emotional intelligence on social media advertising perception. *International Journal of Computational and Experimental Science and Engineering (IJCESEN)*, 10(1), 65–71. <https://doi.org/10.22399/ijcesen.293>
61. Willi, J., & Burri, A. (2015). Emotional intelligence and sexual functioning in a sample of Swiss men and women. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(10), 2051–2060. <https://doi.org/10.1111/jsm.12990>
62. J. G., Bozman, A. W., & Qualtrough, T. (1991). The experience of sexual desire: Psychological correlates in a college sample. *Journal of Sex Research*, 28, 443–456. doi:10.1080/00224499109551618Bianchi-Demicheli,
63. Lowen Alexander. *Love and Orgasm*. New York: The Macmillan Company, Inc., 1965. 303 pp.
64. Psychological model of sexuality. *Materialy III Vseukrayinskogo psihologichnogo kongresu z mizhnarodnoyu uchastyu «Osobystist u suchasnomu sviti»*. K.: DP «Informatsiyno-analitychne agentstvo», (2), 55-59..