

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

**Факультет управління  
Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

на тему

**«Психоемоційний стан та сексуальне благополуччя  
студентів»**

**Виконала:**

студентка групи ПС20-2  
спеціальність 053 «Психологія»

Михайлова К.К.

*(прізвище та ініціали)*

**Науковий керівник:**

к.психол.н, доцент Панфілова Г.Б.

*(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)*

ДНІПРО, 2024



## АНОТАЦІЯ

**Михайлова К.К.** Психоемоційний стан та сексуальне благополуччя студентів

Ця кваліфікаційна робота бакалавра присвячена дослідженню психоемоційного стану та психологічного благополуччя студентів і їх взаємозв'язку з різними аспектами сексуального життя. Робота базується на аналізі теоретичних основ взаємозв'язку емоційного стану, особистісних рис та інших психологічних факторів зі станом сексуального благополуччя.

Дослідження включало аналіз психоемоційного стану та психологічного благополуччя серед студентів за допомогою спеціально підібраних методик. Проведене дослідження мало на меті визначити взаємозв'язки між цими показниками та розуміння впливу психоемоційного стану на психологічне благополуччя студентів. Отримані дані були піддані статистичному аналізу з метою виявлення взаємозв'язків та кореляцій між різними психологічними показниками та станом сексуального благополуччя.

**Ключові слова:** психоемоційний стан, психологічне благополуччя, студенти, стрес, тривога, депресія.

## SUMMARY

**Mykhailova K.K.** Psycho-emotional state and sexual well-being of students

This bachelor's thesis is devoted to the study of the psycho-emotional state and psychological well-being of students and their relationship with various aspects of sexual life. The work is based on the analysis of the theoretical foundations of the relationship between the emotional state, personality traits and other psychological factors with the state of sexual well-being.

The study included an analysis of the psycho-emotional state and psychological well-being among students using specially selected methods. The study aimed to determine the relationships between these indicators and to understand the impact of psycho-emotional state on students' psychological well-being. The data obtained were subjected to statistical analysis to identify relationships and correlations between various psychological indicators and the state of sexual well-being.

**Keywords:** psycho-emotional state, psychological well-being, students, stress, anxiety, depression.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Сексуальне благополуччя та його складові.....	10
1.2. Вплив сексуального благополуччя на психологічний стан пари...18	18
1.3. Психологічні аспекти самопочуття та їх взаємозв'язок із сексуальним благополуччям.....	23
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....</b>	<b>32</b>
<b>II РОЗДІЛ. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Структура емпіричного дослідження.....	33
2.2. Опис психодіагностичних методик.....	34
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....</b>	<b>44</b>
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ТА СЕКСУАЛЬНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК.....</b>	<b>45</b>
3.1. Аналіз результатів за психодіагностичними методиками.....	45
3.2. Взаємозв'язок психологічного самопочуття з сексуальним благополуччям.....	61
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....</b>	<b>65</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>78</b>
Додаток А.....	78
Додаток Б.....	82

<b>Додаток В.....</b>	<b>85</b>
-----------------------	-----------

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Психоемоційний стан та сексуальне благополуччя студентів - це тема, яка на сьогоднішній день набуває все більшої актуальності та вимагає уваги як з теоретичної, так і практичної точок зору. Сучасне студентське середовище, яке характеризується високим рівнем стресу, навантаженням, а також швидкими змінами у соціальному, економічному та технологічному контексті, створює сприятливу почву для психоемоційних перевантажень та впливає на сексуальне благополуччя студентів.

Зокрема, психологічні аспекти, такі як стрес, тривога, депресія та низька самооцінка, можуть негативно впливати на психічне становище студентів, а також на їхню здатність до задоволення від сексуальних відносин. Водночас, задоволення від сексуальних взаємин може впливати на загальний психоемоційний стан та самопочуття студентів, що робить цю тему досить складною та важливою для вивчення.

З теоретичної точки зору, розуміння взаємозв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям студентів допоможе розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку в їхньому житті. Дослідження цієї проблеми з практичного погляду може сприяти створенню програм та ініціатив університетського середовища, спрямованих на покращення психічного та сексуального благополуччя студентів, що в свою чергу сприятиме їхньому успішному навчанню, розвитку та самореалізації.

Українська наука з питань психоемоційного стану та сексуального благополуччя студентів є досить молодого та малодослідженою галуззю. Наразі наукові дослідження, присвячені цій темі, обмежені, а відомі дані здебільшого базуються на зарубіжних дослідженнях. Це створює прогалину в

нашому розумінні особливостей психоемоційного стану та сексуального благополуччя студентів в українському контексті.

Враховуючи соціокультурні та історичні особливості України, важливо проводити більше емпіричних досліджень для вивчення психоемоційного стану та сексуального благополуччя українських студентів. Це дозволить налагодити наукову базу та розробити ефективні підходи до підтримки психологічного та сексуального здоров'я молоді в Україні.

Розвиток національних досліджень у цій галузі є важливим кроком для адаптації іноземних методик та знань до українських реалій, а також для виявлення специфічних аспектів психоемоційного стану та сексуального благополуччя, які можуть відрізнятися від інших країн. Такий науковий підхід сприятиме розвитку національної психологічної науки та практики, а також дозволить створити більш ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку молоді в Україні.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний стан та сексуальне благополуччя студентів.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям студентів.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що існує взаємозв'язок між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям студентів. Зокрема, припускається, що психічний стан, такий як рівень стресу, тривоги, депресії та інші психологічні чинники, можуть впливати на сексуальну активність, задоволення від сексуальних відносин, а також на загальне сексуальне благополуччя студентів.

**Метою** даного дослідження є вивчення взаємозв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям студентів.



**Завданнями** дослідження є:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психічного стану та сексуального благополуччя.
2. Визначити фактори, які можуть модифікувати цей зв'язок, такі як стать, вік, соціокультурний контекст та особистісні характеристики.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку сексуального благополуччя та психоемоційного стану.
4. Встановити зв'язок між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям студентів, визначивши, чи впливають певні психічні параметри на рівень задоволення від сексуальних відносин.

Щоб досягти мети та вирішити поставлені завдання, було розроблено програму дослідження. Для її реалізації застосовано такі **методи**:

1. Був проведений аналіз психологічної літератури з метою узагальнення теоретичних знань щодо психоемоційного стану та його впливу на сексуальне благополуччя студентів. Цей метод дозволив нам ретельно вивчити попередні дослідження, концепції та теорії, пов'язані з обраними темами, та визначити теоретичну базу нашого дослідження.
2. Наше дослідження включало проведення емпіричного аналізу, що вимагало збору первинних даних від об'єктів дослідження - студентів. Ми виміряли рівень сексуального благополуччя, депресії та тривоги серед учасників за допомогою стандартизованих психологічних шкал.
3. Для аналізу отриманих даних ми використовували статистичний метод, зокрема, критерій Пірсона. Цей метод дозволив нам встановити наявність статистично значущих зв'язків між рівнями сексуального благополуччя, депресії та тривоги серед студентів.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяли участь 35 студентів Університету митної справи та фінансів, серед яких 24 жінки та 11 чоловіків.

**Теоретичне значення** нашого дослідження полягає в розширенні розуміння взаємозв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям серед студентської популяції. Це дослідження вносить внесок у сучасну психологію, розширюючи знання про фактори, що впливають на сексуальну задоволеність студентів.

Перш за все, наше дослідження допомагає встановити зв'язок між психоемоційним станом студентів та їх сексуальним благополуччям, що є значущим для розвитку теоретичних концепцій у сфері сексуальної психології та психотерапії. Відомості про взаємозв'язок цих двох факторів можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на покращення сексуального здоров'я студентів.

Також наше дослідження має велике теоретичне значення через недостатню увагу, що приділяється в Україні вивченню психоемоційного стану та сексуального благополуччя серед студентської молоді. Незважаючи на важливість цих аспектів для загального психічного та фізичного здоров'я студентів, українська наукова спільнота має обмежені дані та дослідження в цій сфері.

Аналіз наявної літератури свідчить про те, що більшість досліджень, присвячених психоемоційному стану та сексуальному благополуччю, здебільшого проводяться в інших країнах. Українські дані та підходи до цієї проблематики є обмеженими, що робить наше дослідження актуальним та важливим.

Крім того, наше дослідження може внести важливий внесок у розуміння психосоціальних аспектів сексуальної поведінки та сексуальних

відносин серед молоді. Розуміння впливу психоемоційного стану на сексуальну активність та задоволення може допомогти у створенні ефективних програм освіти щодо сексуального здоров'я та безпеки.

**Практична значимість** нашої роботи полягає в тому, що вона може стати основою для розробки та впровадження програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану та сексуального благополуччя серед студентської молоді. Результати дослідження можуть бути корисними для розвитку психологічної підтримки та консультування студентів у вищих навчальних закладах.

Перш за все, наші висновки можуть допомогти у визначенні факторів, що впливають на психічне та фізичне благополуччя студентів. Це може сприяти розробці індивідуальних та групових програм психологічної підтримки, спрямованих на зменшення рівня стресу, депресії та тривоги, а також покращення сексуальної задоволеності та задоволення від міжособистісних відносин.

Крім того, наша робота може послужити основою для розробки освітніх програм та курсів, спрямованих на підвищення освіченості та усвідомленості студентів щодо їхнього психоемоційного стану та сексуального здоров'я.

### **Структура роботи.**

Робота складається зі вступу, трьох глав, загальних висновків, списку використаної літератури (51), додатків (3). Зміст роботи висвітлено на 72 сторінках основного тексту і містить 14 таблиць.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Сексуальне благополуччя та його складові

Сексуальне благополуччя є ключовим аспектом загального психічного та фізичного здоров'я і визначається як стан задоволення, комфорту і задоволення від сексуальної життєдіяльності. Це не просто відсутність сексуальних проблем, але й позитивне, задовільне та емоційно збалансоване сексуальне функціонування.

Важливість сексуального благополуччя для загального психічного та фізичного здоров'я не може бути переоцінена. Дослідження показують, що задоволення від сексуальних відносин має безпосередній вплив на загальний рівень щастя та задоволення в житті [28,31]. Сексуальна активність може сприяти зменшенню стресу, підвищенню імунітету та покращенню настрою [45].

Більше того, сексуальне задоволення має важливий вплив на міжособистісні відносини та партнерську злагоду. Задоволення від інтимних зв'язків збільшує взаєморозуміння, підтримку та інтимне зв'язаність між партнерами [18, 33]. Крім того, задоволення від сексуальних відносин може сприяти підвищенню відчуття самоповаги та самоприйняття, що, в свою чергу, впливає на загальну психічну та емоційну стабільність [16].

Роль сексуального благополуччя у підтримці задоволення від сексуальних відносин є важливою та багатогранною. По-перше, воно створює фундаментальну основу для емоційної та фізичної інтимності між партнерами. Коли обидва партнери відчувають себе задоволеними та

комфортно у сексуальних відносинах, це сприяє зміцненню їхнього зв'язку та взаєморозуміння.

По-друге, сексуальне благополуччя сприяє підтримці психічного здоров'я. Воно допомагає знизити рівень стресу [22], покращити настрій та підвищити загальний рівень щастя. Задоволення від сексуальних відносин може викликати вивільнення ендорфінів та серотоніну, що в свою чергу сприяє покращенню настрою та загальному емоційному стану [2].

По-третє, сексуальне благополуччя може позитивно впливати на самоповагу та самооцінку особистості. Відчуття привабливості та задоволення від інтимних зв'язків сприяють підвищенню самоповаги та впевненості у собі, що в свою чергу може позитивно впливати на інші аспекти життя, такі як соціальна взаємодія та професійна діяльність [30].

Отже, сексуальне благополуччя виступає ключовим фактором у забезпеченні якісних та задовільних сексуальних відносин. Його роль полягає в створенні емоційного зв'язку між партнерами, підтримці психічного здоров'я та підвищенні самоповаги особистості. Тому важливо розвивати свідомість про цей аспект взаємин і приділяти належну увагу підтримці сексуального благополуччя як складової здорового та задовільного життя.

**Сексуальне задоволення** є однією з ключових складових сексуального благополуччя і відображається в позитивних емоціях, комфорті та задоволенні від сексуальної активності. Це важливий аспект здоров'я та добробуту, який впливає на загальне самопочуття і якість життя.

Сексуальне задоволення включає в себе не лише фізіологічний аспект, пов'язаний з оргазмом або фізичними відчуттями, але й емоційні та психологічні аспекти, такі як емоційний зв'язок з партнером, інтимна взаємодія та задоволення від самої сексуальної активності [38].

Перш за все, сексуальне задоволення відображається у фізичних відчуттях та оргазмі. Це може бути сприйняття приємних сенсорних відчуттів під час статевого акту, які викликають фізичне задоволення. Однак, фізіологічний аспект сексуального задоволення не є єдиним визначальним чинником, інші аспекти також мають велике значення.

Другий аспект сексуального задоволення полягає в емоційній зв'язаності з партнером та інтимній взаємодії. Здатність відчувати емоційний зв'язок з партнером під час сексуальних відносин, сприяє відчуттю безпеки, рівності та довіри, що створює позитивне емоційне середовище для задоволення [23].

Крім того, сексуальне задоволення включає в себе емоційні та психологічні аспекти, такі як впевненість у собі та задоволення від інтимної взаємодії. Здатність вільно виражати свої сексуальні потреби, бути впевненим у власній сексуальній ідентичності та відчувати себе комфортно в сексуальних ситуаціях, важливо для досягнення задоволення від сексуальних відносин.

Сексуальне задоволення важливо не лише для індивідуального самопочуття, але і для здорових стосунків. Задоволення від сексуальних відносин сприяє зміцненню емоційного зв'язку між партнерами, підвищує рівень взаєморозуміння та сприяє загальному здоров'ю та благополуччю відносин [31, 35].

Сексуальне задоволення є складною і багатогранною концепцією, яка включає в себе як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Розуміння цих аспектів допомагає нам краще зрозуміти природу сексуального задоволення та його вплив на загальне благополуччя та задоволення від життя.

### **Фізіологічні аспекти сексуального задоволення:**

1. **Функція органів:** Фізіологічна реакція органів статевості є одним з ключових аспектів сексуального задоволення. У чоловіків це може

включати ерекцію та еякуляцію, у жінок - вагінальну зволоженість та оргазм. Ці фізіологічні процеси викликаються стимуляцією сексуальних зон та під впливом психічних стимулів. [17]

2. **Виділення гормонів:** Під час сексуальної активності у людини виділяються різноманітні гормони, такі як ендорфіни та окситоцин, які викликають почуття щастя, задоволення та приязність. Ці гормони сприяють посиленню позитивних емоцій та збільшенню задоволення від сексу. [4]
3. **Нейрохімічні процеси:** Нейрохімічні процеси в мозку, такі як вивільнення дофаміну та серотоніну, грають важливу роль у сексуальному задоволенні. Ці речовини стимулюють відчуття задоволення та насолоди, сприяючи формуванню позитивного стану мозку під час сексу. [6]

#### **Психологічні аспекти сексуального задоволення:**

1. **Емоційна зв'язаність з партнером:** Якщо існує емоційна зв'язаність з партнером, сексуальне задоволення може бути підсиленим. Відчуття довіри, інтимності та рівності сприяють глибшому відчуттю задоволення від сексу. [19]
2. **Сексуальна ідентичність та впевненість у собі:** Здатність вільно виражати свої сексуальні потреби та впевненість у своїй сексуальній ідентичності є важливими факторами для досягнення сексуального задоволення. Відчуття комфорту та впевненості у собі сприяє позитивному емоційному досвіду в сексуальних відносинах. [19]
3. **Статеві уподобання та фантазії:** Відкритість до власних статевих уподобань та можливість виражати свої сексуальні фантазії також може сприяти сексуальному задоволенню. Відчуття звільнення та

задоволення від вираження власної сексуальності є важливими елементами для підтримки задоволення від сексу.

4. **Психічний стан:** Емоційна стійкість та психічний комфорт грають важливу роль у відчутті сексуального задоволення. Стрес, тривога або депресія можуть впливати на спроможність досягти задоволення від сексуальних відносин. [3, 8, 11, 15, 28, 33, 39, 46]

Враховуючи вищезазначене, сексуальне задоволення є комплексним явищем, що обумовлене фізіологічними та психологічними аспектами. Розуміння цих аспектів допомагає покращити якість сексуальних відносин та сприяє загальному благополуччю та задоволенню від життя.

**Сексуальна самоідентифікація**, у науковому розумінні, визначається як процес усвідомлення та вираження власної сексуальної ідентичності [16]. Це ключовий аспект сексуального благополуччя, що впливає на різні аспекти життя та стосунків.

Сексуальна самоідентифікація - це процес, у якому особа усвідомлює та виражає свою сексуальну ідентичність, включаючи сексуальні уподобання, гендерну ідентичність, сексуальну орієнтацію та сексуальну роль. Вона визначається не лише біологічними факторами, але і соціальними, культурними та психологічними впливами.

Сексуальні уподобання відображають предмети, особи або ситуації, які викликають сексуальне збудження та приваблення. Гендерна ідентичність відображає спосіб, яким людина ідентифікує себе у відношенні до свого власного гендеру. Сексуальна орієнтація визначає напрямок сексуального приваблення та пристрасті. Сексуальна роль визначає роль або позицію, яку людина бере під час сексуальної активності. [12]

Сексуальна самоідентифікація відіграє ключову роль у формуванні та забезпеченні сексуального благополуччя. Вона дозволяє особі усвідомити



свої сексуальні потреби та бажання, що є важливим для задоволення від сексуальних відносин. Особа, яка чітко розуміє свою сексуальну самоідентифікацію, зазвичай має більш задоволене та гармонійне сексуальне життя. [12, 18]

Сексуальна самоідентифікація також впливає на здоров'я та благополуччя особи. Людина, яка відчуває себе комфортно зі своєю сексуальною ідентичністю, зазвичай має більш високий рівень самоповаги та самовизначеності. Це може позитивно впливати на її психічне та фізичне здоров'я.

Сексуальна самоідентифікація взаємодіє з іншими складовими сексуального благополуччя, такими як емоційна інтимність, комунікація та задоволення від сексуальних відносин [36]. Емоційна інтимність та взаєморозуміння між партнерами сприяють формуванню та вираженню сексуальної самоідентифікації. Комунікація щодо сексуальних потреб та бажань також допомагає особі усвідомити та виразити свою сексуальну ідентичність.

Сексуальна самоідентифікація є важливою складовою сексуального благополуччя. Вона відображає процес усвідомлення та вираження власної сексуальної ідентичності, що є ключовим для задоволення від сексуальних відносин та здоров'я та благополуччя. Чітке розуміння та прийняття власної сексуальної самоідентифікації сприяє гармонійним та задоволеним сексуальним взаєминам.

Сексуальне благополуччя включає в себе багато аспектів, одним з яких є здатність до задоволення від інтимних зв'язків. У цьому контексті, роль **самодостатності** стає важливим фактором, оскільки вона визначає здатність особи до задоволення власних потреб та бажань у межах відносин, не залежно від іншої особи.

**Самодостатність** відіграє важливу роль у формуванні сексуального благополуччя через кілька механізмів:

1. **Самореалізація:** Самодостатність дозволяє особі бути більш самостійною у задоволенні своїх сексуальних потреб. Це сприяє відчуттю самореалізації та самоактуалізації, що, у свою чергу, впливає на загальний стан задоволення від життя та сексуальних відносин.
2. **Збереження індивідуальності:** Самодостатність дозволяє зберегти індивідуальність та автономію в сексуальних відносинах. Це допомагає уникнути почуття загубленості або втрати ідентичності у відносинах з партнером.
3. **Підтримка психічного здоров'я:** Самодостатність сприяє психічному здоров'ю, оскільки особа навчається бути більш самовпевненою та незалежною у своїх сексуальних відносинах. Це може допомогти уникнути ризику виникнення станів стресу, тривоги або депресії, пов'язаних із залежністю від партнера для задоволення сексуальних потреб.
4. **Посилення інтимності:** Самодостатність може сприяти підвищенню рівня інтимності у відносинах, оскільки особа відчуває більшу внутрішню стійкість та впевненість у собі. Це створює сприятливу основу для розвитку більш глибоких та задовільних зв'язків.

Самодостатність грає важливу роль у формуванні сексуального благополуччя [11]. Здатність до самозадоволення та задоволення власних потреб та бажань без значної залежності від іншої особи сприяє психічному здоров'ю, інтимності та задоволенню від інтимних відносин. Збереження та посилення самодостатності у відносинах може бути досягнуто шляхом саморозвитку, відкритої комунікації та самоприйняття [42].

**Сексуальна комунікація та інтимність** також є ключовими складовими сексуального благополуччя та взаємин. У цій роботі ми розглянемо сутність

сексуальної комунікації та інтимності, їх вплив на сексуальне благополуччя та способи покращення цих аспектів у взаєминах.

**Сексуальна комунікація** - це процес обміну інформацією та вираження почуттів, бажань, потреб та границь у контексті сексуальних відносин. Вона може бути вербальною та невербальною, і включає в себе такі елементи, як відверті розмови, жести, погляди, дотики тощо. Сексуальна комунікація важлива для розуміння та задоволення сексуальних потреб обох партнерів.  
[17]

**Інтимність** - це глибоке емоційне та фізичне з'єднання між двома людьми, що виникає внаслідок взаємного розуміння, поваги, довіри та відкритості. Вона включає в себе спільне досвідчення емоційної близькості, взаємну підтримку та взаєморозуміння. Інтимність відіграє ключову роль у формуванні задоволення від сексуальних відносин та загального сексуального благополуччя.

Сексуальна комунікація та інтимність мають значний вплив на сексуальне благополуччя та задоволення від сексуальних відносин:

- **Створення відчуття безпеки та довіри:** Відкрита та відверта комунікація сприяє створенню атмосфери безпеки та довіри у відносинах, що є необхідним для відчуття комфорту та задоволення від сексуальних взаємин та відносин.
- **Розуміння потреб та бажань:** Ефективна комунікація допомагає партнерам зрозуміти та врахувати один одного сексуальні потреби та бажання, що створює умови для взаємного задоволення.
- **Підтримка емоційної близькості:** Інтимна комунікація сприяє розвитку емоційної близькості та взаєморозуміння між партнерами, що є важливим для підтримки інтимних відносин.

- **Зміцнення партнерських зв'язків:** Спільна комунікація та досвідчення інтимності сприяють зміцненню зв'язків між партнерами, що відображається на їхньому сексуальному благополуччі та загальному щасті.

Сексуальна комунікація та інтимність відіграють ключову роль у формуванні сексуального благополуччя та задоволення від сексуальних відносин. Розвиток вмінь спілкування та відкритості впливає на якість та задоволення сексуального життя [21, 25]. Шляхи покращення сексуальної комунікації та інтимності включають активне слухання, відкриті розмови, емоційну вразливість та експериментування, що допомагає зміцнити зв'язок між партнерами та забезпечити їхнє сексуальне благополуччя.

Враховуючи вищезазначене, сексуальне благополуччя є необхідною складовою здорового життя і вимагає адекватної уваги з боку як індивіда, так і суспільства. Забезпечення сексуального благополуччя включає в себе не лише забезпечення доступу до інформації та послуг у сфері сексуального здоров'я, але й створення сприятливого соціокультурного середовища, що підтримує вільне вираження сексуальної ідентичності та відкриту комунікацію щодо сексуальних питань.

## **1.2. Вплив сексуального благополуччя на психологічний стан пари**

Сексуальне благополуччя визначається як задоволення від сексуальних взаємин і гармонійні, задовільні відносини у цій сфері. Це поняття важливе як для фізичного здоров'я, так і для емоційного стану та психологічного самопочуття партнерів. У цьому підрозділі ми розглянемо вплив сексуального благополуччя на емоційний стан партнерів, зосереджуючись на

його ролі у створенні емоційної збалансованості та підтримці психічного здоров'я.

Сексуальне благополуччя:

- відіграє важливу роль у формуванні взаємного емоційного стану між партнерами. Позитивні сексуальні досвіди та задоволення від інтимних зв'язків сприяють підвищенню настрою та позитивному емоційному стану обох партнерів. Наприклад, інтимність і близькість, які супроводжуються задоволенням від сексу, можуть збільшити рівень щастя та почуття злагоди у парі.
- сприяє розвитку емоційної близькості між партнерами. Відчуття інтимності та співчуття, які виникають під час задоволення від сексу, сприяють утвердженню емоційного зв'язку між ними [17]. Це важливо для підтримки психологічної стабільності та взаємного розуміння.
- може впливати на рівень стресу та тривоги у партнерів. Позитивні сексуальні досвіди можуть сприяти зниженню рівня стресу та тривоги, оскільки секс відомий своїм релаксуючим ефектом та здатністю знижувати напругу [10]. Натомість, проблеми з сексуальним життям можуть призводити до почуття тривоги та роздратування.
- має важливе значення для самоповаги та самоприйняття партнерів. Позитивні сексуальні досвіди можуть підвищити впевненість у собі та почуття власної цінності, що впливає на загальний рівень самоповаги. З іншого боку, проблеми з сексуальним життям можуть призводити до зниження самооцінки та почуття неприйнятності [31].
- впливає на стійкість відносин між партнерами. Задоволення від сексу сприяє підтримці інтересу та прив'язаності до партнера, що може зміцнювати взаємну залежність та зберігати стабільність відносин.

Сексуальне благополуччя має значний вплив на емоційний стан партнерів, визначаючи рівень емоційної близькості, сприяючи зниженню рівня стресу та тривоги, впливаючи на самоповагу та самоприйняття, а також впливаючи на стійкість та гармонію відносин. Для забезпечення позитивного впливу сексуального благополуччя на емоційний стан партнерів важливо розвивати взаємне розуміння та підтримку у сфері сексуальних відносин.

Сексуальна активність в парі відображає складний спектр фізичних, емоційних і психологічних аспектів, що вимагають взаємоповаги, відкритості та взаємного врахування потреб партнера. Здоровий підхід до сексуальної активності базується на взаємоповазі, згоді та відкритості між партнерами. Він передбачає здатність визнавати та поважати границі партнера, уникаючи примусового сексу [43].

Взаємне врахування потреб партнера є ключовим елементом здорових сексуальних відносин. Це означає здатність чути і розуміти бажання, межі та уподобання партнера, а також бажання співпрацювати з ним для задоволення його потреб.

Здоровий підхід до сексуальної активності передбачає розуміння та прийняття різноманітності сексуальних уподобань та потреб. Партнери повинні бути толерантними до різниці в сексуальних уподобаннях та готові працювати над тим, щоб забезпечити взаємне задоволення.

**Сексуальна задоволеність** відіграє важливу роль у психологічному самопочутті людини, впливаючи на її емоційний стан, взаємини з партнером та загальний рівень щастя.

Сексуальна задоволеність має прямий вплив на емоційний стан людини. Позитивні сексуальні досвіди та задоволення від сексу можуть призводити до підвищення настрою, зниження рівня стресу та тривоги, а також до почуття щастя та задоволення [16]. Відсутність сексуального задоволення, натомість,

може призвести до почуття роздратування, незадоволення та погіршення емоційного стану.

Також сексуальна задоволеність впливає на взаємини у парі, сприяючи підтримці емоційної близькості та інтимності. Партнери, які досвідчують задоволення від сексу, частіше відчують зв'язок та взаємне розуміння, що сприяє підтримці стабільності та гармонії у відносинах [24, 41]. Пари, де існує високий рівень задоволення від сексуальних відносин, мають більшу ймовірність збереження своєї стабільності та здатності подолати труднощі. Позитивний досвід в сексуальній сфері може створювати додаткові резерви психологічної стійкості у парі. З іншого боку, проблеми з сексуальною задоволеністю можуть призводити до конфліктів та розбратів у парі.

Сексуальна задоволеність також впливає на загальний рівень життєвого задоволення. Люди, які отримують задоволення від сексу, частіше відчують високий рівень щастя та задоволення в інших аспектах свого життя [21]. Сексуальне задоволення може сприяти підвищенню самооцінки та впевненості в собі, що впливає на загальну якість життя.

Сексуальна задоволеність відіграє важливу роль у психічному здоров'ї людини. Позитивні сексуальні досвіди та задоволення від сексу можуть сприяти зменшенню ризику розвитку депресії, тривоги та інших психічних розладів. Відсутність сексуального задоволення, натомість, може призвести до погіршення психічного стану та зниження якості життя.

Недоліки у сексуальному житті можуть впливати на загальний рівень щастя у парі, особливо якщо вони не вирішуються через відкриту комунікацію та взаєморозуміння. Важливо, щоб партнери були відкриті один до одного та готові обговорювати свої потреби та бажання у сексуальній сфері.

Для підтримки сексуальної задоволеності важливо враховувати потреби та бажання обох партнерів, встановлювати відкриту та відверту комунікацію, експериментувати з новими сексуальними практиками та забезпечувати сприятливу атмосферу для інтимних відносин.

Сексуальна задоволеність відіграє ключову роль у психологічному самопочутті людини, впливаючи на її емоційний стан, взаємини у парі, загальний рівень життєвого задоволення та психічне здоров'я. Для забезпечення позитивного впливу сексуальної задоволеності на психологічне самопочуття важливо активно працювати над розвитком емоційної близькості, ефективною комунікацією та підтримкою взаємних потреб та бажань.

**Емоційна близькість** у парі є ключовими аспектами для підтримки сексуального благополуччя. Це включає в себе взаємне розуміння, співчуття, відчуття безпеки та підтримки. Коли партнери відчують емоційну зв'язаність, вони більш відкриті один до одного, що сприяє інтимності та задоволенню від сексу. Це також включає уважне ставлення один до одного, здатність сприймати та розуміти емоції, потреби та бажання партнера. Коли партнери вміють відкрито спілкуватися та висловлювати свої погляди та прагнення, це сприяє створенню злагоджених відносин, які впливають на якість сексуального життя. [31,38]

Емоційна близькість і задоволення від сексу взаємопов'язані. Коли партнери відчують сильні емоційні зв'язки, вони більш схильні до відкритості та взаєморозуміння у сексуальних відносинах. Це може сприяти підвищенню сексуального задоволення та почуттю інтимності. [6,9]

Емоційна близькість та взаємне розуміння є також важливими під час подолання труднощів у сексуальній сфері. Коли партнери відчують, що їхні емоційні потреби та погляди поважаються, вони легше можуть спільно вирішувати проблеми та знаходити компроміси.



Взаємна підтримка та розуміння між партнерами є основою для здорових та задовільних сексуальних відносин. Коли партнери відчуються підтриманими та розуміними, вони більш відкриті до експериментів та виразу своїх сексуальних потреб.

### **1.3. Психологічні аспекти самопочуття та їх взаємозв'язок із сексуальним благополуччям**

Емоції відіграють важливу роль у формуванні та регулюванні сексуальної поведінки та задоволення. Ця тема зацікавлює наукову спільноту через свою значущість для розуміння факторів, які впливають на якість і задоволення сексуального життя. У цьому дослідженні ми проаналізуємо взаємозв'язок між емоціями та сексуальним благополуччям, звертаючи увагу на роль позитивних і негативних емоцій у формуванні інтимних взаємин.

**Позитивні емоції**, такі як щастя, радість, захват, любов та екстаз, відіграють ключову роль у формуванні та регулюванні сексуального благополуччя. Ця тема викликає значний інтерес серед вчених та практиків, оскільки розуміння впливу позитивних емоцій на сексуальне функціонування може мати важливі наслідки для сексуальної терапії, психологічної консультації та загального підтримання психосексуального здоров'я.

Перш за все, позитивні емоції сприяють підвищенню настрою та психологічного комфорту в контексті сексуальної активності. Люди, які переживають більше позитивних емоцій, зазвичай відчують більше

задоволення від сексу, оскільки вони мають більш позитивну емоційну реакцію на інтимність та фізичний контакт [11]. Це може призвести до появи відчуття ейфорії під час сексуальних зближень, що сприяє загальному відчуттю задоволення від сексуальної діяльності.

Позитивні емоції також можуть підвищувати рівень сексуального бажання та збудження [21, 31]. Люди, які переживають позитивні емоції, частіше відчують бажання до інтимних стосунків та активно шукають можливостей для задоволення своїх сексуальних потреб. Вони можуть відчувати більшу сексуальну привабливість до свого партнера та бути більш відкритими до нових експериментів у сексі [3].

Дослідження показують, що позитивні емоції можуть мати позитивний вплив на сексуальну функцію, таку як збудження, оргазм та задоволення від сексу [12, 26]. Люди, які переживають більше позитивних емоцій, частіше досягають оргазму та відчують більше задоволення від сексуальної активності [37]. Це може бути пов'язано зі збільшенням відчуття енергії та життєрадісності, яке виникає при переживанні позитивних емоцій.

Позитивні емоції можуть також сприяти покращенню відчуття інтимності та зв'язку з партнером. Люди, які переживають більше позитивних емоцій, зазвичай мають більш глибокий та відкритий емоційний зв'язок зі своїм партнером, що сприяє покращенню комунікації та взаєморозумінню у сексуальних відносинах [27, 17].

**Негативні емоції**, такі як стрес, тривога, депресія та злість, мають важливий вплив на сексуальне функціонування та задоволення. Ця тема є предметом активного дослідження в психологічній та сексологічній науці, оскільки розуміння механізмів, які лежать в основі взаємозв'язку між негативними емоціями та сексуальним благополуччям, є важливим для розробки ефективних стратегій лікування та підтримки сексуального здоров'я.

**Стрес** є однією з найбільш поширених негативних емоційних реакцій, яка може суттєво впливати на сексуальне функціонування та задоволення. Ця тема є об'єктом активного дослідження в галузі психології та сексології, оскільки розуміння взаємозв'язку між стресом і сексуальним здоров'ям є ключовим для розробки ефективних стратегій лікування та підтримки психосексуального благополуччя.

Перший аспект впливу стресу на сексуальне благополуччя пов'язаний з фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі під час стресової реакції [7]. Коли людина переживає стрес, її організм активує систему стресової відповіді, що призводить до виділення гормонів, таких як адреналін та кортизол.

Ці гормони можуть мати негативний вплив на сексуальне функціонування. Наприклад, підвищений рівень кортизолу може призвести до зниження рівня сексуального бажання та збудження [7]. Крім того, стрес може спричинити втому та виснаженість, що також може впливати на сексуальну енергію та функціонування.

Поза фізіологічними аспектами, стрес також може мати значний психологічний вплив на сексуальне здоров'я [15,19,33]. Стрес може спричинити відчуття тривоги, невпевненості та розсіяності, що може заважати насолоджуватися сексом та викликати проблеми з ерекцією у чоловіків та збудження у жінок.

Крім того, стрес може призвести до погіршення якості міжособистісних відносин, що може впливати на інтимність та взаєморозуміння з партнером [2]. Наприклад, стрес може призвести до конфліктів та роздратованості в парі, що може створити бар'єри для здорового сексуального життя.

Також стрес може також впливати на сексуальну привабливість та прив'язаність до партнера. Деякі дослідження показують, що люди, які

переживають стрес, можуть мати зменшену сексуальну привабливість до свого партнера та меншу бажаність проводити час разом [2,3,16,32].

Це може виникати з-за відчуття роздратування або віддаленості, яке часто супроводжує стресову реакцію. Крім того, стрес може призвести до втрати інтересу до сексу взагалі, що може погіршити статеві стосунки та взаєморозуміння в парі.

Хоча стрес може мати значний вплив на сексуальне функціонування, існують певні стратегії, які можуть допомогти зменшити його негативний вплив:

1. **Медитація та релаксація:** Практики медитації та релаксації можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити внутрішній спокій, що може поліпшити сексуальне функціонування.
2. **Фізична активність:** Вправи та фізична активність можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити рівень ендорфінів, які можуть підвищити сексуальну енергію та задоволення.
3. **Парні поради та підтримка:** Підтримка один одного може допомогти зменшити негативний вплив стресу на сексуальне життя.

**Тривога та неспокій** є серйозними емоційними станами, які можуть значно впливати на сексуальне благополуччя та задоволення. Ця тема привертає увагу дослідників у галузі психології та сексології, оскільки розуміння механізмів впливу тривоги та неспокою на сексуальне функціонування є ключовим для розробки ефективних стратегій лікування та підтримки психосексуального здоров'я.

Одним з основних аспектів впливу тривоги на сексуальне благополуччя є її вплив на сексуальне бажання та збудження. Люди, які страждають від

тривоги, часто відчують зменшене бажання на інтимність та збудження [9, 18, 31, 43]. Це може бути пов'язано з відчуттям напруги, перейманням або втратою інтересу до сексуальної активності.

Більше того, тривога може спричинити зниження відчуття задоволення від сексуальних взаємин, оскільки вона може заважати сприйняттю приємних сексуальних відчуттів та емоційному зв'язку з партнером.

Тривога також може мати негативний вплив на сексуальну функцію, таку як збудження та досягнення оргазму. Люди, які переживають тривогу, часто мають проблеми зі збудженням та можуть мати важкість у досягненні оргазму.

Це може бути пов'язано з психологічними чинниками, такими як переймання або роздуми про негативні наслідки сексуальної активності, або з фізіологічними факторами, такими як зменшення відчуття збудження через вплив стресової реакції на організм.

Тривога може також впливати на інтимність та взаєморозуміння в парі, що може мати негативний вплив на сексуальне благополуччя. Люди, які переживають тривогу, часто відчують відчуженість або віддаленість від свого партнера, що може створювати бар'єри для інтимних стосунків. [9]

Більше того, тривога може призвести до погіршення комунікації та взаєморозуміння в парі, що може ускладнити розуміння та задоволення в сексуальних відносинах.

**Депресія** може суттєво погіршити сексуальне благополуччя, оскільки вона часто супроводжується втратою інтересу до сексу та зниженням енергії. Люди, які страждають від депресії, часто відчують сексуальну апатію та втрату задоволення від сексу.

Один із ключових аспектів впливу депресії на сексуальне благополуччя - це її вплив на сексуальне бажання. Люди, які страждають від депресії, часто

відчувають зниження сексуального бажання, втрату інтересу до сексуальних відносин та зниження сексуальної енергії. [14, 19, 26, 37, 44]

Це може бути пов'язано з рядом факторів, включаючи втомленість, відчуття безнадійності та втрату задоволення від раніше приємних занять, таких як секс.

Депресія також може мати негативний вплив на фізіологічні аспекти сексуальності. Люди з депресією часто можуть відчувати проблеми з ерекцією та досягненням оргазму в чоловіків, а також з вагінальною зволоженістю та оргазмом в жінок.

Це може бути пов'язано зі зниженням рівня гормонів, включаючи тестостерон, а також з психологічними факторами, такими як відчуття безнадійності та втрата інтересу до задоволення.

Депресія також може впливати на міжособистісні відносини та взаєморозуміння в парі. Люди з депресією можуть відчувати відчуженість, втрату інтересу до спільних занять та низьку самооцінку, що може призвести до конфліктів та напруги в парі.

Крім того, депресія може ускладнити комунікацію та спільну діяльність в парі, що може впливати на сексуальну інтимність та взаєморозуміння.

Окрім самого відчуття емоцій, важливою є також здатність до **емоційної регуляції**. Люди з високим рівнем емоційної інтелігентності зазвичай мають краще сексуальне благополуччя, оскільки вони здатні краще розуміти та виражати свої потреби та бажання у сексуальних відносинах.

Емоційна регуляція - це процес контролю та управління власними емоціями з метою досягнення психічного та соціального благополуччя. Цей процес включає у себе способи реагування на емоційні стимули, виявлення та

розуміння власних почуттів, а також ефективне використання стратегій для зниження негативних емоцій та підвищення позитивних.

Першим аспектом, який варто розглянути, є вплив емоційної регуляції на сексуальне бажання. Люди, які володіють ефективними стратегіями емоційної регуляції, зазвичай демонструють вищий рівень сексуального бажання та інтересу до інтимних відносин [15]. Це може бути пов'язано з їх здатністю ефективно управляти стресом та негативними емоціями, що може сприяти більшій відкритості та готовності до інтимних зустрічей.

Наприклад, люди, які вміють розпізнавати та приймати свої емоції, зазвичай мають меншу ймовірність падіння в депресію або тривогу, що може зберегти їх сексуальне бажання на високому рівні.

Інший аспект емоційної регуляції, який варто розглянути, - це її вплив на задоволення від сексуальних відносин. Люди з високим рівнем емоційної інтелігентності та здатністю ефективно регулювати свої емоції, зазвичай відчувають більше задоволення від інтимних зустрічей. [20]

Це може бути пов'язано з їх здатністю до глибшого емоційного зв'язку з партнером та більшою відкритістю до нових експериментів у сексуальній сфері. Крім того, емоційна регуляція може сприяти розвитку внутрішньої впевненості та позитивного відношення до сексуальності, що також може підвищити задоволення від сексуальних відносин.

Звісно, неефективна емоційна регуляція також може мати негативний вплив на сексуальне благополуччя [35]. Люди, які мають труднощі з управлінням своїми емоціями, можуть відчувати збільшений рівень стресу, тривоги та депресії, що може спричинити зниження сексуального бажання та задоволення від інтимних зустрічей.

Крім того, неефективна емоційна регуляція може призвести до конфліктів та проблем в міжособистісних відносинах, що також може вплинути на сексуальну задоволеність та затвердження в парі.

**Самоповага** - це важливий аспект психологічного здоров'я, який відображає внутрішнє переконання в своїй вартості та здатності. Вона впливає на різні сфери життя, включаючи міжособистісні відносини, професійний розвиток та, звичайно ж, сексуальне благополуччя.

Першим аспектом впливу самоповаги на сексуальне благополуччя є її вплив на сексуальне бажання. Люди з високим рівнем самоповаги, які вірять у свою привабливість та здатність привертати партнерів, зазвичай мають вищий рівень сексуального бажання [27]. Вони можуть бути більш відкритими до нових сексуальних досвідів та експериментів, оскільки вони впевнені у собі та своїх можливостях.

З іншого боку, люди з низьким рівнем самоповаги можуть відчувати знижене сексуальне бажання через відчуття непривабливості та невпевненості у власних здібностях [6]. Це може перешкоджати їхній здатності насолоджуватися інтимними зустрічами та впливати на якість їх сексуального життя.

Другим аспектом є вплив самоповаги на сексуальну задоволеність. Люди з високим рівнем самоповаги, які відчують себе цінними та гідними, зазвичай мають більше задоволення від сексуальних відносин. Вони можуть бути більш відкритими до емоційного зв'язку з партнером та більш здатними до співчуття та емпатії. [18]

Люди з низьким рівнем самоповаги можуть відчувати менше задоволення від сексуальних відносин через відчуття непевності та невпевненості у власних здібностях [6]. Вони можуть бути більш схильними до негативних



емоцій під час сексуальних зустрічей, таких як стрес чи тривога, що може погіршувати якість їхнього сексуального життя.

Крім того, самоповага може впливати на сексуальну поведінку людини. Люди з високим рівнем самоповаги, які вірять у свою привабливість та здатність привертати партнерів, можуть бути більш активними та ініціативними в сексуальних відносинах. Вони можуть шукати нові сексуальні досвіди та бути більш відкритими до експериментів.

Навпаки, люди з низьким рівнем самоповаги можуть бути більш стриманими та обережними у сексуальних ситуаціях через відчуття невпевненості та страху перед відмовою або критикою. Це може призвести до обмеження їхньої сексуальної активності та зниження їхньої задоволеності від сексуальних відносин.

Особистості, які мають виражений **екстравертний** тип, зазвичай проявляють високий рівень сексуального бажання та активності. Вони схильні до спонтанних та відкритих сексуальних взаємин, а також до пошуку нових емоційних вражень у сексуальній сфері. Екстраверти можуть бути більш відкритими до експериментів та більш готовими до спілкування про свої сексуальні потреби та бажання.

Особистості з вираженим **інтровертним** типом можуть виявляти менше сексуального бажання та активності. Вони зазвичай віддають перевагу більшій приватності та інтимності у відносинах, що може призвести до меншої схильності до відкритості про свої сексуальні фантазії та потреби. Однак це не означає, що інтроверти не можуть насолоджуватися сексуальним життям; вони можуть виявляти велику глибину та інтенсивність у взаємному зв'язку з партнером.

**Нейротизм** - це особливість особистості, що характеризується високим рівнем емоційної нестабільності та схильністю до депресії та тривоги. Люди

з вираженим нейротичним типом можуть виявляти менше сексуального задоволення та бажання через високий рівень стресу та тривоги, які перешкоджають їхній здатності розслабитися та насолоджуватися сексом. Крім того, нейротичні особистості можуть мати меншу впевненість у собі та відчувати більшу страх або невпевненість у своїй привабливості, що може впливати на їх сексуальні взаємини.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

У цьому розділі ми здійснили теоретичний аналіз психоемоційного стану та психологічного благополуччя студентів, а також їх взаємозв'язку. Наша робота стала спробою з'ясувати, як психоемоційний стан впливає на психологічне благополуччя студентів, а також як ці два фактори взаємодіють між собою та впливають на загальну якість життя студентів.

В рамках першого розділу нашої дипломної роботи ми провели аналіз теоретичних аспектів взаємозв'язку між психологічним самопочуттям та сексуальним благополуччям особистості. Дослідження охопило такі аспекти, як сексуальне благополуччя та його складові, вплив сексуального благополуччя на психологічний стан пари, а також психологічні аспекти самопочуття та їх взаємозв'язок із сексуальним благополуччям.

Аналіз сексуального благополуччя та його складових показав, що якість сексуальних відносин, задоволення від них, а також взаємне розуміння та емоційна близькість грають ключову роль у формуванні загального сексуального комфорту та задоволення у парі.

Вплив сексуального благополуччя на психологічний стан пари підкреслив важливість гармонійних та задовільних стосунків у сексуальній сфері для підтримання емоційної стійкості та згуртованості партнерів.

Дослідження психологічних аспектів самопочуття показало, що емоційний стан особистості має значний вплив на задоволення від сексуальних відносин та загальний стан сексуального благополуччя.

Отже, результати аналізу теоретичних аспектів взаємозв'язку між психологічним самопочуттям та сексуальним благополуччям свідчать про важливість уваги до психоемоційного стану особистості у контексті формування задоволення від сексуальних відносин та підтримки здорових та стійких партнерських відносин.

## II РОЗДІЛ. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

### 2.1. Структура емпіричного дослідження

Грунтуючись на всебічному аналізі наукової літератури, присвяченій взаємозв'язку психоемоційного стану та рівня сексуального благополуччя, нами було розпочато емпіричне дослідження з метою детального вивчення цієї теми.

#### **Методологія дослідження:**

Емпіричне дослідження проходило у декілька етапів:

- *Підготовчий етап:* Розробка чіткої програми дослідження, що визначала його мету, завдання, методи та етапи; Ретельний підбір методичних інструментів для комплексної оцінки психоемоційного стану та рівня сексуального благополуччя респондентів; Складання детальної програми статистичної обробки даних, що гарантувала об'єктивність та надійність результатів; Вибір методів інтерпретації даних, відповідних до поставлених дослідницьких завдань. Серед методів дослідження застосовані: теоретичні – методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математичної статистики.
- *Діагностичний етап:* Реалізація емпіричного дослідження з використанням обраних методик; Збір даних про психоемоційний стан та рівень сексуального благополуччя вибірки респондентів.
- *Інтерпретаційний етап:* Застосування методів математичної статистики для обробки та аналізу отриманих даних; Виявлення та пояснення статистично значущих зв'язків між психоемоційним станом та рівнем сексуального благополуччя; На даному етапі було проведено

попередню обробку сирих даних з кожної методики дослідження, систематизацію та компонування отриманого матеріалу, а також створено таблиці та графіки для візуалізації результатів. Після цього були здійснені розрахунки для встановлення кореляційних зв'язків між шкалами за допомогою методів математичної обробки даних, і отримані результати внесено до таблиць для подальшого аналізу. Формулювання обґрунтованих висновків дослідження.

Емпіричне дослідження було проведено у цифровому форматі в період з 22.01.24 – 16.02.24 рр. серед учнів закладу вищої освіти. В емпіричному дослідженні взяли участь 35 студентів, а саме здобувачів освітнього рівня «Бакалавр» Університету митної справи та фінансів, серед яких 24 жінки та 11 чоловіків. Дані про курс та спеціальність не збиралися задля забезпечення конфіденційності.

Студентам було запропоновано три методики з інструкцією до кожної, опитування проводилося у форматі онлайн за допомогою застосунку Google Docs.

## **2.2. Опис психодіагностичних методик**

З метою виявлення взаємозв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям були використані такі методики:

- Опитувальник Бека для оцінки депресії
- Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)
- Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська, 2021).

**Опитувальник Бека для оцінки депресії** дозволяє здійснити диференційовану оцінку депресивних симптомів з визначенням ступеня їх вираженості (легка, помірна, важка депресія). Це дає можливість

діагностувати депресивні розлади в досліджуваній сукупності та визначити частку осіб з депресивними симптомами. Також ця методика використовується для вивчення кореляційних зв'язків депресії з іншими психологічними феноменами. Це дозволяє розширити розуміння депресії та її впливу на різні аспекти психічного здоров'я а також на сексуальне благополуччя.

Депресія є одним із найпоширеніших і найсерйозніших психічних розладів, який може суттєво вплинути на якість життя людини. Використання "шкали депресії Бека" дає змогу оцінити рівень депресивних симптомів та визначити ступінь тяжкості захворювання. Це важливо для своєчасного виявлення і лікування депресії, а також для оцінки ефективності застосовуваних методів терапії. Таким чином, «шкала депресії Бека» має велике значення для виявлення взаємозв'язку між тривожністю, депресивними симптомами та рівнем сексуального благополуччя.

Шкала розроблена американським психіатром Аароном Беком і являє собою інструмент для оцінювання рівня депресії у пацієнта. Вона містить 21 твердження, на які пацієнт має відповісти, зазначивши ступінь згоди або незгоди з кожним із них. За відповідь на питання присуджується від 0 до 3 балів в залежності від ступеню згоди або незгоди з кожним з питань. Шкала Бека допомагає визначити наявність і виявити симптоми депресії, а також оцінити її тяжкість і ефективність терапії. Вона широко використовується в клінічній практиці та наукових дослідженнях для більш точної діагностики та оцінки емоційного стану. Запитання охоплюють різні аспекти депресії, включно з настроєм, емоційною реакцією, фізичними симптомами та мисленням. Оцінка кожного питання дає змогу обчислити загальний бал, який інтерпретується як рівень депресії.

Опитувальник Бека оцінює такі аспекти:

1. **Песимістичність і позиція щодо майбутнього:** Цей аспект вимірює ступінь песимізму та негативного ставлення до майбутнього.
2. **Симптоми соматичної депресії:** Включає в себе симптоми, такі як втрата інтересу до їжі, зниження енергії та сонливість.
3. **Симптоми психічної депресії:** Вимірює втрату задоволення від різних видів діяльності, непритомність, відчуття непривабливості та втрату віри в майбутнє.
4. **Фізичні симптоми:** Оцінює симптоми, такі як втрата ваги, проблеми зі сном та втрата апетиту.
5. **Сексуальність:** Включає в себе втрату інтересу до сексу та зниження сексуальної активності.
6. **Соціальність:** Вимірює відчуття відокремленості від інших, відсутність підтримки та погіршення взаємин з іншими.

Застосування опитувальника Бека дозволяє отримати вичерпну інформацію про рівень депресії у досліджуваної особи та ідентифікувати конкретні симптоми, які вона може переживати. Цей інструмент допомагає виявити не лише наявність депресії, а й визначити її характер та ступінь вираженості, що є важливим для подальшої психологічної діагностики та розробки індивідуальної програми терапії.

Однією з переваг шкали депресії Бека є її простота і легкість використання. Вона може бути заповнена самостійно. Крім того, шкала має хорошу психометричну надійність і валідність, що підтверджується безліччю досліджень.

**Шкала тривоги Спілбергера-Ганінга (State-Trait Anxiety Inventory - STAI))** дозволяє порівняти особливості переживання тривоги у людей з різним рівнем сексуального благополуччя. Це допоможе краще зрозуміти

психологічні механізми, які пов'язують тривогу з сексуальними порушеннями. Також ця шкала є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для вимірювання тривожності у людей.

Її розробили 1968 року двоє психологів - Чарльз Д. Спілберг і Річард Л. Ганінг. Дослідження тривоги є важливою галуззю психології, оскільки тривога може мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини.

Спочатку шкала тривоги Спілберга-Ганінга була розроблена для вимірювання двох основних аспектів тривожності - стану тривоги і тривожності як особистісної риси. Стан тривоги відображає тимчасовий стан тривоги, який може виникати у відповідь на конкретні ситуації або події. Тривожність як особистісна риса, з іншого боку, являє собою стійку тенденцію до випробування тривоги в різних ситуаціях [9].

Початкова версія шкали складалася з 20 запитань, які оцінювали стан тривоги, і 20 запитань, які оцінювали тривожність як особистісну рису. Відповіді на запитання оцінювали за 4-бальною шкалою, де 1 означало "майже ніколи", а 4 - "майже завжди". Проте надалі шкалу було модифіковано та розширено [11].

У 1970-х роках було розроблено нову версію шкали тривоги Спілберга-Ганінга, яка складалася з 40 запитань. Ця версія була більш докладною і давала змогу точніше вимірювати стан тривоги і тривожність як особистісну рису. Запитання були поділені на дві підшкали - підшкалу стану тривоги (реактивна тривожність) і підшкалу тривожності як особистісної риси (особистісна тривожність) [3].

Оцінка аспекту **реактивної тривожності** дає можливість виміряти емоційну реакцію на конкретні події або ситуації, що виникають у повсякденному житті. За допомогою цього аспекту можна виявити, наскільки



інтенсивно особа переживає тривогу в даний момент, якщо, наприклад, вона знаходиться у стресовій ситуації або під час важливого події.

Шкала реактивної тривожності, як інструмент для вимірювання цього аспекту, дозволяє отримати кількісну оцінку рівня тривожності на певний момент часу. Результати оцінки можуть варіюватися від низького до високого рівня тривожності, в залежності від того, наскільки сильно особа відчуває емоційну напругу чи неспокій.

Цей аспект стану тривожності є важливим для дослідження реакції людини на стресові ситуації, а також для визначення ефективності психологічних інтервенцій та методів зняття стресу. Враховуючи цей аспект, дослідники можуть отримати більш детальне уявлення про емоційний стан особи та її здатність до адаптації в різних ситуаціях життя.

Шкала реактивної тривожності, зокрема аспект особистісної тривожності, є ключовим інструментом для вимірювання стійкої тенденції особистості до досить поширених форм тривожності в різних ситуаціях та взаємодіях. Цей аспект відображає, наскільки особистість загалом є схильною до тривоги, безпосередньо не пов'язаної з конкретними подіями чи ситуаціями. Він вказує на загальний рівень тривожності, який характеризує особистість як цілісне ціле, незалежно від конкретних зовнішніх факторів.

Оцінка аспекту **особистісної тривожності** дає можливість виміряти загальний рівень тривожності у людини як характеристику її особистості. Відповіді на питання в шкалі відображають ступінь занепокоєності, хвилювання та неспокою, які переважають у певних ситуаціях та узагальнюються у загальну тенденцію до тривожності.

Цей аспект стану тривожності є важливим для розуміння та передбачення емоційної реакції особистості на різноманітні життєві події, стресові ситуації та виклики. Враховуючи цей аспект, дослідники можуть

отримати більш повне уявлення про особистісні особливості, що визначають рівень тривожності, та її вплив на функціонування та адаптацію особистості у сучасному світі.

Останніми роками шкала тривоги Спілберга-Ганінга також була адаптована для використання в онлайн-форматі. Це дає змогу дослідникам і практикам зручніше збирати дані про тривожність у великих груп людей. Онлайн-версії шкали також дають змогу швидше й ефективніше опрацювати й аналізувати отримані дані.

Загалом, шкала тривоги Спілберга-Ганінга є важливим інструментом для вимірювання тривожності у людей. Вона має багату історію і широке застосування в різних галузях. Завдяки своїй надійності та валідності, вона продовжує бути одним із найпопулярніших інструментів для вивчення тривожності та її впливу на психічне та фізичне здоров'я людини.

**Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська, 2021)** дасть змогу отримати більш повне уявлення про сексуальне благополуччя та його вплив на якість життя. Результати дослідження можуть бути використані для розроблення програм і заходів, спрямованих на підвищення сексуального благополуччя та поліпшення загального фізичного і психічного здоров'я.

Дослідження "Опитувальник сексуального благополуччя" Гупаловської (2021) є актуальним і значущим у контексті сучасної сексології та психології. У сучасному суспільстві сексуальне благополуччя стає дедалі важливішим аспектом якості життя, проте його вивчення та оцінка залишаються складними завданнями. Даний опитувальник пропонує систематичний підхід до вимірювання сексуального благополуччя, що включає не тільки фізичні аспекти, а й емоційні, психологічні та соціальні чинники. Результати дослідження можуть бути корисними для розроблення ефективних програм

та інтервенцій з підвищення сексуального благополуччя, а також для розуміння впливу різних чинників на сексуальне життя і задоволеність.

Сексуальне благополуччя є складним, багатокomпонентним системним утвором, який відображає міру реалізованості сексуально-еротичної функції сімейної системи, містить психологічний компонент (соціально-психологічну і соціально-поведінкову адаптацію), соціокультурний компонент (культурно опосередковане ставлення до різних сторін сексуальної близькості) і фізіологічний компонент (переживання сексуальної вдоволеності).

Опитувальник сексуального благополуччя (ОСБ), розроблений В. Гупаловською, є діагностичним інструментом, призначеним для оцінки різних аспектів сексуального життя людини.

Дослідження в цій галузі допомагають зрозуміти чинники, що впливають на сексуальне благополуччя, і розробити стратегії та програми для його поліпшення.

Розуміння сексуального благополуччя і його основних аспектів має велике значення для суспільства, оскільки воно сприяє підвищенню якості життя і загального благополуччя.

Опитувальник допомагає оцінити такі шкали:

### **Характеристика шкал за методикою Опитувальник сексуального благополуччя**

Таб. 2.2.1.

Назва шкали	Опис
Сексуальна комунікація	<ul style="list-style-type: none"> <li>Високий рівень вказує на здатність людини відкрито висловлювати партнерові свої</li> </ul>

	<p>вподобання, бажання чи небажання.</p> <p>Такими особам притаманна природність поведінки, наявність сексуальної розкнутості, відсутність комплексів, які мають відношення до сексуальної сфери, вищий рівень довіри, прийняття себе і партнера та нижчий рівень тривоги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Низький рівень притаманний людині, якій важко відкрито розмовляти із своїм партнером на теми, що мають відношення до їхнього сексуального життя.</li> </ul> <p>Таким людям властивий вищий рівень тривоги в стосунках, недовіри, більша кількість комплексів, сексуальна скутість, сором'язливість, страх бути відкинутими та не почутими.</p>
Сексуальна потреба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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,</li> </ul>

	психологічному клімату сексуальних контактів.
Кількісна потреба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
Стосунки як цінність	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Високий рівень притаманний людині, яка визнає важливість душевної близькості, довіри, розуміння у стосунках та надає їм першочергової ролі у стосунках між партнерами.</li> <li>• 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.</li> </ul>
Задоволеність сексуальним життям і стосунками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Високий рівень вказує на високу суб'єктивну оцінку власного сексуального життя та відносин загалом і на задоволеність ними.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Низький рівень притаманний людям, які виявляють внутрішню негативну оцінку своїх стосунків, включаючи сферу сексуального життя.</li> </ul>
Інтегральний показник задоволеності	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).

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Було підтверджено важливість використання соціально-психологічного підходу для вивчення зв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям. Організація дослідження в здійснювалася в три етапи. Було визначено структуру та процедуру проведення емпіричного дослідження.

Для досягнення поставлених цілей та завдань, були обрані такі психодіагностичні методики:

- Опитувальник Бека для оцінки рівня депресії.
- Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) для вимірювання рівня тривоги.
- Опитувальник сексуального благополуччя, розроблений В. Гупаловською у 2021 році.

Деякі зазначені у цих методиках шкали також були описані. Проведено програму емпіричного дослідження, у якій взяли участь 35 студентів Університету митної справи та фінансів. Склад вибірки включає 24 жінки та 11 чоловіків.

**РОЗДІЛ III**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ**

**ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ТА СЕКСУАЛЬНИМ**

**БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК**

**3.1. Аналіз результатів за психодіагностичними методиками**

Після завершення роботи над теоретичною основою та вибору методик для дослідження, ми вважаємо цілком доцільним проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження.

Таблиця 3.1.1

**Результати дослідження за методикою Опитувальник Бека для оцінки депресії**

№	Рівень прояву депресивних симптомів			
	Незначний	Легкий	Помірний	Високий
1			29	
2	6			
3			24	
4			20	
5	6			
6			29	
7	2			
8		17		
9				33
10			25	
11			27	
12			21	



<b>13</b>			19	
<b>14</b>	6			
<b>15</b>		14		
<b>16</b>	4			
<b>17</b>				36
<b>18</b>		10		
<b>19</b>			18	
<b>20</b>	6			
<b>21</b>				32
<b>22</b>			23	
<b>23</b>	4			
<b>24</b>	7			
<b>25</b>	9			
<b>26</b>				30
<b>27</b>		15		
<b>28</b>	2			
<b>29</b>	3			
<b>30</b>	6			
<b>31</b>		11		
<b>32</b>				31
<b>33</b>				45
<b>34</b>			19	
<b>35</b>		17		

Таблиця 3.1.2

### Процентне співвідношення результатів Опитувальника Бека для оцінки депресії

	Депресивні симптоми			
	Відсутні симптоми	Легкий рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Чоловіки	1	2	5	3
% чоловіків	2,9%	5,8%	14,2%	8,5%
Жінки	11	5	5	3
% жінок	31,3%	14,2%	14,2%	8,5%
усього	34,2%	20%	28,4%	17%

Отримані результати дослідження за методикою Опитувальника Бека для оцінки депресії вказують на значну розподіленість рівнів депресивних симптомів серед досліджуваної групи. За результатами дослідження, 34,2% учасників не виявили жодних депресивних симптомів, 20% - мають легкий рівень депресії, 28,4% - помірний рівень, тоді як 17% демонструють важкий рівень депресії. Ці дані мають суттєве значення для дипломної роботи, оскільки вони вказують на психічний стан та емоційне благополуччя досліджуваної групи, а також можуть відобразити можливі взаємозв'язки між рівнем депресії та іншими психологічними параметрами, такими як тривожність, сексуальна задоволеність та якість міжособистісних відносин.

Присутність депресивних симптомів у 80% учасників дослідження (від легкого до важкого рівня) свідчить про широкий спектр психологічних проблем у вивченій групі. Легкий та помірний рівні депресії можуть вказувати на наявність емоційного дискомфорту, стресу та невпевненості серед учасників, що може впливати на їхнє загальне самопочуття та якість життя. Однак, важкий рівень депресії у 17% учасників є особливою турботою, оскільки він може сигналізувати про наявність серйозних психічних проблем та потребу у негайній психологічній підтримці та інтервенції.

Результати цього дослідження можуть бути корисними для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки та терапії для тих, хто має високий рівень депресії. Крім того, вони можуть слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення факторів, що впливають на виникнення та розвиток депресивних розладів, а також розробку ефективних стратегій психологічної реабілітації та підтримки для тих, хто має схильність до цього психічного стану.

Таблиця 3.1.3

**Результати дослідження за методикою Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)**

№	Стать	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	чоловіча	56 високий рівень	62 високий рівень
2	жіноча	49 високий рівень	46 високий рівень
3	чоловіча	49 високий рівень	51 високий рівень
4	чоловіча	45 високий рівень	57 високий рівень
5	жіноча	41 середній рівень	58 високий рівень
6	Жіноча	62 високий рівень	65 високий рівень
7	Жіноча	45 середній рівень	36 середній рівень
8	Жіноча	66 високий рівень	57 високий рівень
9	Жіноча	64 високий рівень	65 високий рівень
10	Жіноча	68 високий рівень	74 високий рівень

11	жіноча	60 високий рівень	56 високий рівень
12	чоловіча	50 високий рівень	53 високий рівень
13	жіноча	67 високий рівень	67 високий рівень
14	Жіноча	45 середній рівень	37 середній рівень
15	Жіноча	54 високий рівень	61 високий рівень
16	Жіноча	27 низький рівень	34 середній рівень
17	чоловіча	79 високий рівень	75 високий рівень
18	Чоловіча	57 високий рівень	53 високий рівень
19	Жіноча	38 середній рівень	55 високий рівень
20	Жіноча	35 середній рівень	56 високий рівень
21	Чоловіча	64 високий рівень	54 високий рівень
22	Чоловіча	58 високий рівень	66 високий рівень
23	Жіноча	35 середній рівень	30 низький рівень
24	Жіноча	36 середній рівень	33 середній рівень
25	Жіноча	53 високий рівень	53 високий рівень
26	Жіноча	63 високий рівень	66 високий рівень
27	Жіноча	65 високий рівень	60 високий рівень

28	Жіноча	40 середній рівень	46 високий рівень
29	жіноча	40 середній рівень	47 високий рівень
30	Чоловіча	34 середній рівень	36 середній рівень
31	Жіноча	50 високий рівень	69 високий рівень
32	Чоловіча	57 високий рівень	62 високий рівень
33	Жіноча	61 високий рівень	62 високий рівень
34	Жіноча	61 високий рівень	55 високий рівень
35	чоловіча	59 високий рівень	58 високий рівень

Таблиця 3.1.4

**Процентне співвідношення результатів Шкали тривоги Спілбергера-Ханіна (Реактивна тривожність)**

Реактивна тривожність			
	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Чоловіки	0	2	9
% чоловіків	0%	5,7%	25,7%
Жінки	1	9	14
% жінок	2,9%	25,7%	40%
усього	2,9%	31,4%	65,7%

Отримані результати дослідження за Шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна вказують на значну високу рівень реактивної тривожності серед учасників: 65,7% мають високий рівень, 31,4% - помірний, тоді як лише 2,9% виявили низький рівень реактивної тривожності. Ці результати мають

важливе значення для дослідження, оскільки реактивна тривожність є важливим психологічним показником, який може впливати на сексуальність та загальне психічне благополуччя.

Реактивна тривожність визначається як стан тривоги, що виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації або події. Особа, яка має високий рівень реактивної тривожності, схильна до переживання тривоги та напруги в ситуаціях, які вона сприймає як загрозові або небезпечні. Це може включати в себе нездорові переживання, такі як непокій, тривогу, переляк та фізичні симптоми, такі як підвищене серцебиття, потовиділення та дратівливість.

Отже, високий рівень реактивної тривожності у більшості учасників дослідження свідчить про те, що вони можуть мати підвищену схильність до емоційних переживань та стресових реакцій. Це може мати вплив на їхнє сексуальне функціонування та загальний психічний стан. Такі результати можуть вказувати на необхідність удосконалення стратегій управління стресом та психологічної підтримки для поліпшення якості життя цієї групи людей.

Особистісна тривожність			
	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Чоловіки	0	1	10
% чоловіків	0%	2,9%	28,6%
Жінки	1	4	19
% жінок	2,9%	11,3%	54,3%
усього	2,9%	14,2%	82,9%

Особистісна тривожність визначається як тенденція особистості до переживання тривоги, напруги та страхів у різних ситуаціях. Особа з високим рівнем особистісної тривожності може відчувати нестабільність, невпевненість та підвищену чутливість до стресу. Вона може швидше

переживати перепони та перешкоди, а також боятися невідомого та непередбачуваного.

Отримані результати щодо особистісної тривожності вказують на високий рівень цього показника серед досліджуваної групи. Лише 2,9% учасників мають низький рівень особистісної тривожності, 14,2% - помірний, а 82,9% - високий рівень. Ці дані мають важливе значення для дипломної роботи, оскільки вони відображають рівень особистісного стресу та тривожності у вивченій групі.

Отже, високий рівень особистісної тривожності, виявлений у більшості учасників дослідження, свідчить про потенційну наявність значних психологічних труднощів та потребу у розвитку стратегій для ефективного управління тривогою та стресом. Ці дані можуть бути використані для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки та вдосконалення методів психологічної допомоги для людей з високим рівнем особистісної тривожності. Крім того, дослідження може допомогти в розумінні впливу тривожності на сексуальне та загальне психічне благополуччя, що є важливим аспектом для розробки програм психосоціальної підтримки та психологічної реабілітації.

Таблиця 3.1.5

**Результати дослідження за методикою Опитувальник сексуального благополуччя В. Гупаловської**

<b>№</b>	<b>Стать</b>	<b>Сексуальна комунікація</b>	<b>Сексуальна потреба</b>	<b>Кількісна потреба</b>	<b>Стосунки як цінність</b>	<b>Задоволення сексуальним життям і стосунками</b>	<b>Інтегральний показник СБ</b>
<b>1</b>	чоловіча	15 Низький	17 Високий	6 Високий	20 Середній	6 Низький	58 Низький
<b>2</b>	жіноча	18 Середній	12 Середній	4 Високий	25 Високий	16 Низький	71 Середній
<b>3</b>	чоловіча	25 Високий	19 Високий	14 Високий	13 Низький	6 Низький	63 Середній
<b>4</b>	чоловіча	31 Високий	11 Середній	0 Низький	31 Високий	22 Середній	95 Високий
<b>5</b>	жіноча	32 Високий	17 Високий	0 Низький	18 Середній	22 Середній	89 Високий
<b>6</b>	Жіноча	12 Низький	17 Високий	1 Низький	24 Високий	27 Високий	80 Середній
<b>7</b>	Жіноча	25 Високий	4 Низький	3 Середній	21 Середній	23 Середній	73 Середній
<b>8</b>	Жіноча	23 Високий	15 Високий	1 Низький	19 Середній	15 Низький	72 Середній
<b>9</b>	Жіноча	25 Високий	17 Високий	0 Низький	26 Високий	22 Середній	90 Високий
<b>10</b>	Жіноча	26 Високий	1 Низький	0 Низький	27 Високий	22 Середній	76 Середній
<b>11</b>	жіноча	24 Високий	8 Низький	3 Середній	24 Високий	13 Низький	69 Середній
<b>12</b>	чоловіча	24 Високий	13 Середній	1 Низький	26 Високий	15 Низький	78 Середній
<b>13</b>	жіноча	31 Високий	17 Високий	2 Середній	25 Високий	14 Низький	87 Високий
<b>14</b>	Жіноча	27	18	6	16	21	82



		Високий	Високий	Високий	Низький	Середній	Середній
<b>15</b>	Жіноча	18 Середній	7 Низький	4 Високий	22 Середній	16 Низький	63 Середній
<b>16</b>	Жіноча	31 Високий	12 Середній	1 Низький	28 Високий	25 Високий	96 Високий
<b>17</b>	чоловіча	14 Низький	16 Високий	16 Високий	14 Низький	9 Низький	63 Середній
<b>18</b>	Чоловіча	18 Середній	18 Високий	0 Низький	24 Високий	22 Середній	82 Середній
<b>19</b>	Жіноча	28 Високий	9 Низький	2 Середній	26 Високий	21 Середній	84 Середній
<b>20</b>	Жіноча	18 Середній	12 Середній	2 Середній	24 Високий	21 Середній	75 Середній
<b>21</b>	Чоловіча	31 Високий	13 Середній	1 Низький	25 Високий	26 Високий	95 Високий
<b>22</b>	Чоловіча	28 Високий	13 Середній	5 Високий	21 Середній	18 Низький	80 Середній
<b>23</b>	Жіноча	10 Низький	14 Середній	2 Середній	20 Середній	10 Низький	54 Низький
<b>24</b>	Жіноча	25 Високий	14 Середній	1 Низький	25 Високий	24 Високий	88 Високий
<b>25</b>	Жіноча	22 Високий	17 Високий	0 Низький	25 Високий	22 Середній	86 Високий
<b>26</b>	Жіноча	21 Середній	2 Низький	1 Низький	20 Середній	13 Низький	56 Низький
<b>27</b>	Жіноча	19 Середній	12 Середній	6 Високий	17 Середній	16 Низький	64 Середній
<b>28</b>	Жіноча	18 Середній	14 Середній	6 Високий	28 Високий	11 Низький	61 Низький
<b>29</b>	жіноча	30 Високий	14 Середній	1 Низький	17 Середній	22 Середній	83 Середній
<b>30</b>	Чоловіча	19 Середній	17 Високий	2 Середній	10 Низький	16 Низький	62 Середній

<b>31</b>	Жіноча	29 Високий	6 Низький	2 Середній	21 Середній	24 Високий	80 Середній
<b>32</b>	Чоловіча	25 Високий	13 Середній	0 Низький	27 Високий	23 Середній	88 Високий
<b>33</b>	Жіноча	27 Високий	15 Високий	3 Середній	26 Високий	22 Середній	90 Високий
<b>34</b>	Жіноча	30 Високий	13 Середній	0 Низький	27 Високий	27 Високий	97 Високий
<b>35</b>	чоловіча	18 Середній	18 Високий	6 Високий	15 Низький	9 Низький	60 Низький

Таблиця 3.1.6

### Процентне співвідношення результатів шкали Сексуальна комунікація

Сексуальна комунікація			
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	2	3	6
% чоловіків	5,7%	8,6%	17,1%
Жінки	2	6	16
% жінок	5,7%	17,1%	45,7%
усього	11,4%	25,7%	62,8%

У результаті проведеного дослідження виявлено, що у більшості, а саме 62,8% опитуваних спостерігається високий рівень сексуальної комунікації. Цей високий рівень вказує на здатність особистості відкрито висловлювати свої вподобання, бажання чи небажання партнерові. Такі особи проявляють природність у своїй поведінці, володіють сексуальною розкутістю, не мають комплексів, що стосуються сексуальної сфери, і виявляють вищий рівень довіри та прийняття як себе, так і свого партнера. Крім того, вони характеризуються нижчим рівнем тривоги, що сприяє створенню сприятливої атмосфери для вільної та відкритої комунікації у сексуальних відносинах.

Також у ході дослідження встановлено, що 11,4% опитуваних проявили низький рівень сексуальної комунікації. Низький рівень виявляється у складній здатності особистості відкрито спілкуватися з партнером на теми, що стосуються їхнього сексуального життя. Ці особи характеризуються вищим рівнем тривоги у відносинах, недовірою, наявністю більшої кількості комплексів, сексуальною скутістю, сором'язливістю та страхом перед відкиданням та неприйняттям. Це може впливати на створення бар'єрів у спілкуванні та знижувати якість сексуальних відносин.

Таблиця 3.1.7

#### Процентне співвідношення результатів шкали Сексуальна потреба

Сексуальна потреба			
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	0	5	6
% чоловіків	0%	14,2%	17,1%
Жінки	6	10	8
% жінок	17,1%	28,5%	22,9%
усього	17,1%	42,7%	40%

Серед респондентів, 42,7% виявили середній рівень сексуальної потреби, тоді як трохи менше, а саме 40%, мали високий рівень. Високий рівень сексуальної потреби свідчить про значне значення статевого життя для особистості, наявність інтенсивної сексуальної потреби, виражену сексуальну збудливість і високе сексуальне лібідо, що виявляється на фізіологічному рівні сексуальності.

У контексті чоловіків було виявлено відсутність результатів з низьким показником щодо рівня сексуальної потреби. З іншого боку, серед жінок лише 6 з 24, що становить 25%, отримали низький результат. Низький рівень

сексуальної потреби характеризує особистість, для якої характерна дещо знижена потреба в сексуальній "розрядці", що переважно виявляється у людей із середньою або слабшою статевою конституцією. В таких випадках більший акцент приділяється відносинам, взаєминам та психологічному клімату сексуальних контактів, ніж самій фізичній сексуальній активності.

Таблиця 3.1.8

## Процентне співвідношення шкали Кількісна потреба

Кількісна потреба			
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	5	1	5
% чоловіків	14,2%	2,9%	14,2%
Жінки	11	8	5
% жінок	31,5%	22,8%	14,2%
усього	45,7%	25,7%	28,4%

У шкалі "Кількісна потреба" низький результат отримали 45,7% опитуваних, включаючи 14,2% чоловіків. Низький рівень кількісної потреби відображає бажання особистості задовольняти свої сексуальні потреби виключно з одним партнером. Крім того, важливим аспектом є наявність гармонійних та глибоких взаємин з цим партнером, що є вирішальним для задоволення сексуальних потреб.

Значний відсоток чоловіків та жінок, а саме 28,4%, отримали високий рівень кількісної потреби. Високий рівень свідчить про бажання особистості мати значну кількість сексуальних контактів, часті зустрічі та декілька сексуальних партнерів з метою повного задоволення від сексуального життя. Це може вказувати на велику сексуальну активність та пошук нових сексуальних досвідів у сфері інтимних відносин.

Таблиця 3.1.9

### Процентне співвідношення результатів шкали Стосунки як цінність

Стосунки як цінність			
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	4	2	5
% чоловіків	11,4%	5,7%	14,2%
Жінки	1	9	13
% жінок	2,9%	25,7%	37,1%
усього	14,3%	31,4%	51,3%

Шкала "Стосунки як цінність" відображає важливість, яку особа приділяє емоційним аспектам взаємин. За результатами дослідження, лише 2,9% жінок оцінили цінність стосунків на низькому рівні, тоді як у чоловіків цей показник становить 11,4%. Низький рівень вказує на те, що особа вважає сексуальний аспект стосунків пріоритетним, тоді як емоційний знаходиться на другорядному місці і може бути пожертвованим для досягнення сексуального задоволення і задоволеності. Такий підхід може свідчити про відсутність глибоких емоційних зв'язків та відображає вплив сексуальної компоненти на загальну оцінку відносин. Згідно з результатами дослідження, 51,3% учасників проявили високий рівень цінності стосунків. Високий рівень цінності стосунків характеризує особистість, яка вважає душевну близькість, взаємне довір'я та розуміння взаємних потреб ключовими аспектами відносин. Для таких осіб важливо, щоб взаємність та гармонія переважали у взаємодії з партнером, і вони ставлять ці засади на перший план у відносинах. Це може свідчити про високу емоційну зрілість та глибоке розуміння важливості психологічної і духовної сфери в міжособистісних відносинах.

Таблиця 3.1.10

### Процентне співвідношення результатів шкали Задоволеність сексуальним життям і стосунками

Задоволеність сексуальним життям та стосунками			
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	7	3	1
% чоловіків	20%	8,5%	2,9%
Жінки	9	10	5
% жінок	25,7%	28,5%	14,2%
усього	45,7%	37%	17,1%

За результатами дослідження встановлено, що лише 16% учасників виявили високий рівень задоволення сексуальним життям. Такий результат вказує на те, що лише обмежена частина відчуває значний рівень задоволення в сексуальній сфері свого життя. Середній рівень задоволення відзначений у 37% опитаних. Однак найвищий відсоток, а саме 45,7%, отримав найнижчий рівень задоволення. Низький рівень задоволення сексуальним життям характеризується внутрішньою негативною оцінкою стосунків, включаючи аспекти, пов'язані з сексуальною сферою. Це може вказувати на відчуття розчарування, незадоволеності або недостатньої задоволеності сексуальним життям, що може відображати проблеми у взаємодії з партнером або особистісні конфлікти.

Результати цього дослідження демонструють велику важливість його проведення. Багато людей виявили потребу в допомозі у вирішенні проблем, пов'язаних зі стосунками та сексуальним життям. Це свідчить про необхідність подальшого дослідження цієї проблематики та розвитку програм та послуг, спрямованих на підтримку і покращення сексуального та емоційного благополуччя людей.

Процентне співвідношення результатів шкали Інтегральний показник  
сексуального благополуччя

Інтегральний показник сексуального благополуччя			
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	2	5	4
% чоловіків	5,7%	14,2%	11,4%
Жінки	3	12	9
% жінок	8,5%	34,3%	25,7%
усього	14,2%	48,5%	37,1%

Отримані результати інтегрального показника сексуального благополуччя виявились наступними: 14,2% опитаних мали низький рівень, 48,5% - середній рівень, а 37,1% - високий рівень. Ці дані мають велике значення для дипломної роботи, оскільки вони відображають загальний стан сексуального благополуччя серед досліджуваної групи.

Низький рівень сексуального благополуччя, спостережений у 14,2% учасників, свідчить про наявність проблем у сексуальній сфері їхнього життя. Це може бути пов'язане з різноманітними факторами, такими як низька сексуальна самооцінка, конфлікти в партнерських відносинах або відсутність задоволення від сексуальних контактів.

Середній рівень сексуального благополуччя, який має більшість учасників (48,5%), може свідчити про те, що багато людей відчують задоволення від свого сексуального життя, але можуть зазнавати певних труднощів або недоліків у цій сфері.

Високий рівень сексуального благополуччя, виявлений у 37,1% випадків, свідчить про те, що значна кількість осіб відчуває повне задоволення та впевненість у своїй сексуальній життєвій сфері.

Отже, аналіз цих результатів у дипломній роботі може допомогти розкрити фактори, що впливають на сексуальне благополуччя та сприяти розробці рекомендацій та стратегій для підвищення якості сексуального життя та задоволення сексуальних потреб у відповідних соціальних групах.

### **3.2. Взаємозв'язок психологічного самопочуття з сексуальним благополуччям**

На основі результатів опитування було зібрано дані щодо психологічного самопочуття та сексуальності чоловіків і жінок, включаючи виявлені схильності та інтереси до різних аспектів сексуального життя, а також характеристики особистості, пов'язані з сексуальністю. Крім того, було отримано дані щодо рівня суб'єктивного контролю, який вказує на готовність особистості брати на себе відповідальність за свої сексуальні відносини та емоційне самопочуття.

Наступним кроком у дослідженні є статистична обробка зібраних даних, що включає аналіз кореляцій між показниками психологічного самопочуття та сексуальності. Аналіз кореляційних зв'язків між психологічними характеристиками особистості, вираженими сексуальними схильностями та інтересами, дозволяє розкрити взаємозв'язки між цими феноменами. Для цього використовувався критерій Пірсона, який дозволяє встановити ступінь залежності між різними змінними. Цей аналіз дозволить отримати глибше розуміння впливу психічного стану та особистісних особливостей на сексуальність та сприятиме розробці більш ефективних стратегій



психологічної підтримки та порад для поліпшення сексуального задоволення та загального самопочуття.

Таблиця 3.2.1

### Результати кореляційного аналізу

	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількісна потреба	Стосунки як цінність	Задоволення сексуальним життям і стосунками	Інтегральний показник СБ
Реактивна тривожність	-0.1015	-0.0299	0.354	-0.077	<b>-0.3909</b>	-0.065
Особистісна тривожність	0.0299	<b>-0.4063</b>	0.115	0.226	<b>-0.4676</b>	0.154
Депресія	0.0162	0.0034	0.1759	0.128	-0.0967	-0.067

Результати кореляційного аналізу вказують на наявність статистично значущого, але помірно вираженого зв'язку між показниками особистісної тривожності та сексуальною потребою, який склав -0.4063. Це означає, що між цими двома змінними існує обернений зв'язок, але його сила є помірною. Цей зв'язок може бути пояснений тим, що тривожність може стимулювати особу до пошуку випадкових або більш частих сексуальних контактів у спробі знайти вирішення своїх тривожних станів або відволіктися від них.

Отриманий коефіцієнт кореляції свідчить про те, що зі зростанням рівня особистісної тривожності схильність до вираження сексуальних потреб може зменшуватися, і навпаки. Однак слабкий характер зв'язку вказує на те,

що інші фактори, які не враховані у цьому дослідженні, можуть впливати на відношення між цими двома конструктами. Хоча зв'язок між цими двома змінними не є дуже сильним, він є статистично значущим і може мати важливе практичне значення для розуміння впливу психологічних чинників на сексуальну потребу.

Отриманий результат вказує на наявність статистично значущого зв'язку між психологічною тривожністю та сексуальною потребою, що може бути важливим для подальшого розуміння впливу психологічних чинників на сексуальність особистості.

Коефіцієнт кореляції між показниками задоволення сексуальним життям і стосунками та реактивною тривожністю склав  $-0.3909$ . Цей коефіцієнт вказує на помірний обернений зв'язок між задоволенням сексуальним життям і стосунками та реактивною тривожністю. Отже, зі зростанням рівня реактивної тривожності спостерігається зменшення задоволення від сексуальних відносин і стосунків, і навпаки.

Цей зв'язок може мати важливі наслідки для психічного благополуччя та якості життя. Наприклад, високий рівень тривожності може викликати перешкоди у відчутті задоволення від сексуальної активності і підтримки близьких відносин. Також тривожність може пригнічувати емоційну інтимність та взаємодію у парі, що може впливати на загальну якість стосунків. Подальше дослідження цього зв'язку може допомогти в розробці ефективних стратегій для зменшення тривожності та покращення якості сексуального життя та взаємин.

Дослідження взаємозв'язку між задоволенням сексуальним життям і стосунками та особистісною тривожністю є важливим аспектом у сучасній психології, оскільки ці два показники можуть відображати психологічний стан та благополуччя особистості. В результаті проведеного дослідження

було виявлено коефіцієнт кореляції між ними на рівні  $-0.4676$ , що свідчить про помірний обернений зв'язок між цими показниками.

Отриманий коефіцієнт кореляції підтверджує, що зі зростанням рівня особистісної тривожності спостерігається зменшення задоволення від сексуальних відносин і стосунків, і навпаки. Це означає, що особистості з вищим рівнем тривожності можуть демонструвати меншу схильність до задоволення від інтимної взаємодії та близьких відносин.

Такий зв'язок може бути пояснений різними факторами. Наприклад, особистісна тривожність може пригнічувати емоційну інтимність та взаємодію у парі, що може негативно впливати на загальну якість стосунків. Також, тривожність може викликати перешкоди у відчутті задоволення від сексуальної активності та у встановленні та підтримці близьких відносин.

У ході дослідження виявлено, що взаємозв'язок рівня депресії з різними показниками не дав значущих результатів. Це означає, що не вдалося виявити статистично значущого зв'язку між рівнем депресії та іншими досліджуваними факторами.

Неотримання значущих результатів може бути пов'язане з різними факторами. По-перше, можливо, обрані показники не мають прямого впливу на рівень депресії, або цей вплив є незначним. Крім того, методологічні обмеження, такі як обмежений обсяг вибірки чи недостатня чутливість використаних методик, також можуть вплинути на відсутність статистично значущих зв'язків.

Відсутність виявлення взаємозв'язку між рівнем депресії та іншими факторами вказує на необхідність подальших досліджень з використанням більш ретельних методологічних підходів або розгляду інших факторів, які можуть впливати на рівень депресії. Також, цей результат підкреслює складність та багатогранність психологічних процесів, які варто детальніше

вивчати для розуміння їхнього впливу на психічне здоров'я та благополуччя особистості.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Для досягнення мети дипломної роботи було проведене емпіричне дослідження рівня тривожності, прояву депресивних симптомів та рівня сексуального благополуччя.

Дослідження проводилося в «Університеті митної справи та фінансів» м. Дніпра, вибірку склали 35 осіб, з них 24 жінки та 11 чоловіків. Були застосовані такі психодіагностичні методики: «Опитувальник Бека для оцінки рівня депресії», «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) для вимірювання рівня тривоги» Опитувальник сексуального благополуччя, розроблений В. Гупаловською у 2021 році.

В данній дипломній роботі було проведено аналіз психоемоційного стану опитаних та його вплив на сексуальне благополуччя. Дослідження включало аналіз тривожності та задоволення сексуальними стосунками та відносинами.

Результати аналізу показали, що лише дуже обмежена частка опитаних (2.9%) виявила низький рівень тривожності, що може свідчити про загально високий рівень тривожності серед дослідженої групи. Значна більшість опитаних (більше ніж 80%) виявила високий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на поширеність цього психоемоційного стану серед дослідженої аудиторії.

У контексті сексуального благополуччя виявлено, що майже половина опитаних (45.7%) відчують невдоволення своїми сексуальними стосунками та відносинами. Це може вказувати на широке поширення проблем у цій сфері серед дослідженої групи. Такі результати варто враховувати при розробці та впровадженні програм індивідуального та колективного психологічного підтримання та консультування, спрямованих на зменшення тривожності та поліпшення сексуального благополуччя серед опитаних.

На основі результатів кореляційного аналізу виявлено, що існує слабкий позитивний зв'язок між реактивною тривожністю та кількісною потребою у сексуальних стосунках. Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем реактивної тривожності можуть мати тенденцію до більшої кількісної потреби у сексуальних стосунках.

Однак, слід зауважити, що цей зв'язок є досить слабким, що може свідчити про те, що інші фактори також впливають на кількісні потреби у сексуальних стосунках, і тривожність лише один із них.

Також на основі результатів кореляційного аналізу можна зробити висновок про взаємозв'язок між показниками задоволення сексуальним життям і стосунками та особистісною тривожністю. Виявлений зв'язок має помірну негативну направленість, що свідчить про те, що зі збільшенням рівня особистісної тривожності спостерігається зниження рівня задоволення сексуальним життям і стосунками.

Отже, отримані результати підкреслюють важливість розвитку та впровадження програм інтервенційного психологічного втручання для поліпшення психоемоційного стану та сексуального благополуччя серед дослідженої аудиторії. Додаткові дослідження можуть бути корисними для подальшого розуміння цих психічних процесів та розробки ефективних стратегій підтримки та терапії.

Представлена статистична обробка даних, отриманих в ході емпіричного дослідження. До них був застосований критерій кореляційності Пірсона. Виходячи з результатів, отриманих шляхом статистичної обробки даних вищезгаданих методик, можна дійти висновку про наявність взаємозв'язку.

## ВИСНОВКИ

У теоретичній частині нашої роботи ми розглядали широкий спектр психологічних аспектів, пов'язаних з психоемоційним станом та сексуальним благополуччям. Почали ми з дослідження сексуального благополуччя, визначивши його як комплексний психологічний стан, що включає в себе задоволення від сексуальних відносин, сексуальну самоідентифікацію, сексуальну задоволеність та інші складові.

Подальше дослідження стосувалося впливу сексуального благополуччя на психологічний стан пари. Ми вивчали, як сексуальна задоволеність та комунікація впливають на емоційну близькість та взаємне розуміння між партнерами. Також досліджували взаємозв'язок між сексуальною задоволеністю та стійкістю відносин, що є важливим аспектом здорових і стійких міжособистісних зв'язків.

Окремий акцент був зроблений на роль самодостатності у формуванні задоволення від інтимних зв'язків. Виявлено, що впевненість у собі та уміння задовольняти власні потреби важливі для створення задоволення від сексуальних відносин і сприяють загальному психологічному самопочуттю.

Далі ми розглядали поняття сексуальної самоідентифікації, яке є ключовим аспектом сексуального благополуччя. Визначили, що впевненість у власних сексуальних уподобаннях та ідентифікація зі своєю сексуальністю є важливими для задоволення від інтимних відносин.

Не менш важливим було дослідження взаємозв'язку між сексуальною задоволеністю та загальним рівнем щастя у парі. Виявлено, що задоволеність від сексуальних відносин корелює з загальним рівнем щастя та задоволенням від життя.

За результатами нашого дослідження, можна зробити важливі висновки щодо психоемоційного стану студентів. Перш за все, помічається висока

поширеність депресивних симптомів серед учасників дослідження, що варіюється від легкого до важкого рівня. Це свідчить про те, що депресія є серйозною проблемою серед студентської громади, і необхідно розглядати стратегії профілактики та підтримки для зменшення її поширеності.

Зважаючи на результати за Шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна, можна зазначити, що реактивна тривожність є поширеною серед студентів, з великою кількістю учасників, що демонструють високий та помірний рівні тривожності. Це може бути пов'язано зі стресом, пов'язаним з академічними навантаженнями, соціальними очікуваннями та іншими факторами, що впливають на студентів. З цим необхідно вживати заходів для підтримки психічного здоров'я та ефективної стратегії управління стресом серед студентів.

Крім того, враховуючи рівень особистісної тривожності, слід звернути увагу на те, що більшість учасників мають високий рівень тривожності, що може впливати на їхню загальну якість життя та успішність навчання. Це підкреслює необхідність розвитку програм інтервенцій для зменшення рівня тривожності та підтримки студентів у вирішенні їхніх психологічних потреб.

У цілому, результати нашого дослідження свідчать про важливість уваги до психоемоційного стану студентів і необхідність розробки та впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки для підтримки їхнього психічного здоров'я та загального благополуччя.

Після проведення дослідження можна зробити висновок про існування важливого взаємозв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям серед студентів. Особливо важливим є виявлений негативний кореляційний зв'язок між сексуальною потребою та особистісною тривожністю. Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем тривожності



можуть відчувати меншу сексуальну потребу або мати менш задовольючі сексуальні відносини.

Також існує негативна кореляція між особистісною та реактивною тривожністю з задоволенням від сексуальних відносин.

Це означає, що особистості з вищим рівнем тривожності, будь то вроджена особливість або реакція на зовнішні подразники, можуть відчувати менше задоволення від сексуальних відносин та інтимних стосунків. Така зворотна взаємозв'язок може виникати з різних причин, включаючи переживання тривоги або недостатню здатність розслабитися та насолоджуватися інтимними моментами.

Враховуючи цю залежність, можна вважати, що зниження рівня тривожності може сприяти покращенню задоволення від сексуального життя та покращенню якості міжособистісних відносин. Таким чином, розуміння цього зв'язку може бути важливим кроком у розробці ефективних психологічних стратегій для покращення сексуального благополуччя та психологічного самопочуття в цілому.

За результатами нашого дослідження стало очевидним, що в Україні існує дефіцит наукових досліджень з питань взаємозв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям. Мало уваги приділялося дослідженню впливу тривожності на задоволення від сексуальних відносин, хоча ця проблема має значний вплив на загальне психологічне благополуччя та якість життя.

Слід відзначити, що наявність обмеженої кількості досліджень у цій області обмежує наше розуміння механізмів, які лежать в основі взаємозв'язку між тривожністю та задоволенням від сексуальних відносин. Тому важливо подальше розвиток досліджень в цій галузі для отримання більш глибокого та повного розуміння цього явища.

Для подальшого розвитку цієї області науки в Україні рекомендується здійснення більш широкомасштабних досліджень залучення більш репрезентативних вибірок, що відображають різноманітні категорії населення. Крім того, важливо розвивати програми психологічної підтримки, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення психоемоційного стану населення, що в свою чергу може позитивно впливати на їхнє сексуальне благополуччя та загальне благополуччя.

Цей висновок підкреслює важливість забезпечення психологічної підтримки та консультування для студентів з високим рівнем тривожності. Надання індивідуальної допомоги та розвиток стратегій зниження тривоги можуть сприяти поліпшенню їхнього сексуального благополуччя та загального психоемоційного стану.

Загалом, результати нашого дослідження підтверджують важливість розуміння взаємозв'язку між психоемоційним станом та сексуальним благополуччям, а також підкреслюють необхідність подальших досліджень у цій області.

Враховуючи знайдені зв'язки, важливо розробляти і впроваджувати програми психологічної підтримки, спрямовані на зменшення рівнів тривоги серед студентів. Такі програми можуть включати консультування, тренінги з релаксації та стресостійкості, а також психотерапію для тих, хто відчуває значну тривогу чи депресію.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aizenberg D, Modai I, Landa A, Gil-Ad I, Weizman A: Comparison of sexual dysfunction in male schizophrenic patients maintained on treatment with classical antipsychotics versus clozapine. *J Clin Psychiatry* 2001;62:541–544.
2. Breyer BN, Fang SC, Seal KH, Ranganathan G, Marx BP, Keane TM, et al. Sexual health in Male and female Iraq and Afghanistan U.S. war veterans with and without PTSD: findings from the VALOR cohort. *J Trauma Stress*. 2016;29:229–36.
3. Brotto L, Atallah S, Johnson-Agbakwu C, Rosenbaum T, Abdo C, Byers ES, Graham C, Nobre P, Wylie K. Psychological and Interpersonal Dimensions of Sexual Function and Dysfunction. *The Journal of Sexual Medicine*. 2016;13:538- 71.
4. Bulik, C. M., Thornton, L., Mars, A., & Ribeiro, J. (2003). Sexual dysfunction in women with anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 64(4), 442-448.
5. Dewitte, M., Bettocchi, C., Carvalho, J., Corona, G., Flink, I., Limoncin, E., Pascoal, P., Reisman, Y., & Van Lankveld, J. (2021). A review of psychosocial processes and treatment guidelines in the experience of erectile dysfunction.
6. dysfunction and depression: a systematic review and metaanalysis. *J Sex Med*. 2018;15:1073–82.
7. Figueira I, Possidente E, Marques C, Hayes K. Sexual dysfunction: a neglected complication of panic disorder and social phobia. *Arch Sex Behav*. 2001;30:369–77.
8. Fisher, H. E., & Brooks, G. F. (1998). The psychobiology of sexual attraction: A multidisciplinary approach. *Annual Review of Sex Research*, 9(1), 7-34.

9. Forbes, Miriam & Baillie, Andrew & Schniering, Carolyn. A Structural Equation Modeling Analysis of the Relationships between Depression, Anxiety, and Sexual Problems over Time
10. Jawed-Wessel S, Herbenick D, Schick V. The Relationship Between Body Image, Female Genital Self-Image, and Sexual Function Among First-Time Mothers. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2017;43:618-32.
11. Katon WJ . Clinical and health services relationships between major depression, depressive symptoms, and general medical illness. *Biol Psychiatry* 2003;54:216–26.
12. Kempeneers P, Barbier V. The contribution of plethysmography and cognitive psychology to the understanding of the relationships between anxiety and sexual arousal. *J Théor Comport Cogn*. 2008;18:161–5
13. Letourneau EJ, Schewe PA, Frueh BC: Preliminary evaluation of sexual problems in combat veterans with PTSD. *J Trauma Stress* 1997;10:125–132
14. Letourneau EJ, Schewe PA, Frueh BC: Preliminary evaluation of sexual problems in combat veterans with PTSD. *J Trauma Stress* 1997;10:125–132.
15. Liu Q, Zhang Y, Wang J, Li S, Cheng Y, Guo J, et al. Erectile
16. Montejó A.L., Montejó L., Baldwin D.S. The impact of severe mental disorders and psychotropic medications on sexual health and its implications for clinical management. *World Psychiatry*. 2018;17:3–11.
17. National Collaborating Centre for Mental Health, 2010. Depression in adults with a chronic physical health problem. URL: [www.bps.org.uk](http://www.bps.org.uk)
18. Nimbi FM, Tripodi F, Rossi R, Simonelli C. Testing a Conceptual Model for Men's Sexual Desire Referring to Automatic Thoughts, Emotions, Sexual Function, and Sexism. *The Journal of Sexual Medicine*. 2018;15:1518-26.
19. Parish S.J., Hahn S.R., Goldstein S.W., Giraldi A., Kingsberg S.A., Larkin L., Minkin M.J., Brown V., Christiansen K., Hartzell-Cushanick R., et al. The International Society for the Study of Women's Sexual Health Process

- of Care for the Identification of Sexual Concerns and Problems in Women. *Mayo Clin. Proc.* 2019;94:842–856.
20. Pascoal PM, Rosa PJ, Silva ES, Nobre PJ. Sexual Beliefs and Sexual Functioning: The Mediating Role of Cognitive Distraction. *International Journal of Sexual Health.* 2018;30:60-71.
21. Peixoto MM, Nobre P. Automatic Thoughts During Sexual Activity, Distressing Sexual Symptoms, and Sexual Orientation: Findings from a Web Survey. *Journal of Sex & Marital Therapy.* 2016;42:616-34.
22. Rowland DL, Dabbs CR, Medina MC. Sex Differences in Attributions to Positive and Negative Sexual Scenarios in Men and Women With and Without Sexual Problems: Reconsidering Stereotypes. *Archives of Sexual Behavior.* 2019;48:855-866.
23. Salemink E, van Lankveld JJDM. The Effects of Increasing Neutral Distraction on Sexual Responding of Women With and Without Sexual Problems. *Archives of Sexual Behavior.* 2006;35:175-86.
24. Seidman S.N. The relationship between depression and erectile dysfunction / S.N. Seidman, S.P. Roose // *Curr. Psychiat. Rep.* — 2000. — Vol. 2. — P. 201-215.
25. Silva E, Pascoal PM, Nobre P. Beliefs About Appearance, Cognitive Distraction and Sexual Functioning in Men and Women: A Mediation Model Based on Cognitive Theory. *The Journal of Sexual Medicine.* 2016;13:1387-94.
26. Stories of change in four countries: building capacity for integrating mental health care within health services across humanitarian settings. Geneva: World Health Organization; 2021.
27. The International Index of Erectile Dysfunction (IIEF): A multidimensional scale for assessment of erectile dysfunction.

28. Understanding NHS financial pressures : how are they affecting patient care? URL: <https://www.kingsfund.org.uk/publications/understanding-nhs-financial-pressures>
29. Valevski A, Modai I, Zbarski E, Zemishlany Z, Weizman A: Effect of amantadine on sexual dysfunction in neuroleptic-treated male schizophrenic patients. *Clin Neuropharmacol* 1998;21:355–357.
30. Voice of Ukrainians: Mental health / Research among refugees. Research authors Martina Kavanová, Daniel Prokop, Michael Škvřák, Matyáš Levinsky (PAQ Research)
31. Белов О. О. Гендерні та вікові особливості якості життя хворих на депресивні розлади. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2021. № 1. С. 27–33. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2021.v.i1.11990>
32. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Перспективи та інновації науки. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-542-552](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-542-552)
33. Головатий, О. М. Сексуальне благополуччя як складова психічного здоров'я особистості. Науковий вісник Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара, 2016, 21(4), 137-142.
34. Григоренко А. П., Шиманська О. Г., Карпекіна Н. І. Генетичні аспекти внутрішніх статевих органів у жінок. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2013.
35. Денисова С.В., Петровська О.О. Психологічні аспекти сексуальних розладів у жінок // Сімейна медицина. - 2009. - № 5. - С. 32-37.
36. Донець О. І. Сексуальні установки жінок в юнацькому віці. *Bulletin of alfred nobel university. series "pedagogy and psychology"*. 2018. Т. 2, № 16. С. 52– 57.
37. Єфремова, М. А. Психологічні особливості людей з низькою сексуальною самооцінкою. *Психологічна газета*, 2019. 14(3), 3-8.

- 38.Іванова, О. В.. Вплив тривожності на задоволення від сексуальних відносин. Журнал психології та сексології. 2015. 25(2), 45-58.
- 39.Ілляшик К. К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 7. С. 87–91.
- 40.Казанський Д. Війна на паузі. Український тиждень. 2020. № 39 (671), 25.09.-1.10.2020. С. 14–15.
- 41.Ковальова, Т. П.. Взаємозв'язок між психоемоційним станом і сексуальним задоволенням у молоді. Психологічні дослідження, 2020, 8(2), 78-89.
- 42.Кулик, О. М. Вплив особистісних рис на сексуальне задоволення студентів. Журнал психології та педагогіки, 2019, 7(1), 34-45.
- 43.Литвиненко, В. І. . Сексуальна самоідентифікація і психоемоційний стан у студентському середовищі. Журнал молодіжної психології, 2016, 13(2), 78-89.
- 44.Морозова, Г. С. Вплив тривожності на сексуальне задоволення: психологічний аналіз. Психіатрія, психосоматика та психічне здоров'я, 2019, 6(2), 45-56.
- 45.Невротичні, соматоформні розлади та стрес: навч. посіб.; за ред. Л. М. Юр'євої.— Дніпро, 2005.— 96 с
- 46.Перепелиця А. Секс за Кримінальним кодексом: нова редакція. Юридична газета. 2018. 20 лют. С. 18–19.
- 47.Поляков, В. Д. Сексуальне задоволення та психологічний стан у молоді: проблеми і перспективи дослідження. Журнал молодіжної психології, 2017, 14(3), 67-82.
- 48.Сидоренко, О. М. Психологічна корекція сексуальних розладів у подружніх парах. Український журнал клінічної психології, 2022, 27(2), 3-8.
- 49.Сидоренко, Т. М. Вплив тривожності та депресії на сексуальне задоволення у молоді. Психіатричний вісник.2016. 5(3), 45-56.

- 50.Фенина О. Невротичні стани у подружній парі як чинник порушення життєдіяльності сім'ї. Psychological prospects journal. 2021. № 37. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-244-255>
- 51.Шалімов, В. І. Психологічні особливості людей з різним рівнем сексуального благополуччя. Психологія. 2018. 30(6), 3-10.



## ДОДАТКИ

Додаток А

## Методика Опитувальник Бека для оцінки рівня депресії.

1.	<p>0. Мені не сумно.</p> <p>1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим.</p> <p>2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану.</p> <p>3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.</p>
2.	<p>0. Я спокійно думаю про майбутнє.</p> <p>1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу.</p> <p>2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися.</p> <p>3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.</p>
3.	<p>0. Я не відчуваю себе невдахою.</p> <p>1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей.</p> <p>2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.</p> <p>3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)</p>
4.	<p>0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей.</p> <p>1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей.</p> <p>2. Я ні від чого не отримую задоволення.</p> <p>3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.</p>
5.	<p>0. Я не відчуваю відчуття провини.</p> <p>1. Я доволі часто відчуваю провину.</p> <p>2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.</p> <p>3. Мене мучить постійне відчуття провини.</p>
6.	<p>1. Я не вважаю, що заслуговую покарання.</p> <p>2. Я допускаю, що заслуговую покарання.</p>

	<p>3. Я вважаю, що маю бути покараний.</p> <p>4. Я відчуваю, що доля карає мене.</p>
7.	<p>0. Я в основному задоволений тим, ким я є.</p> <p>1. Я незадоволений собою.</p> <p>2. Я гидкий собі.</p> <p>3. Я ненавиджу себе.</p>
8.	<p>0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди.</p> <p>1. Я критикую себе за слабкості та помилки.</p> <p>2. Я постійно докоряю собі за різні помилки.</p> <p>3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.</p>
9.	<p>0. У мене не виникає думок про самогубство.</p> <p>1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього.</p> <p>2. Я хочу вмерти і планую самогубство.</p> <p>3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.</p>
10.	<p>0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно.</p> <p>1. Я плачу частіше, ніж звичайно.</p> <p>2. Я увесь час плачу.</p> <p>3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.</p>
11.	<p>0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.</p> <p>1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.</p> <p>2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.</p> <p>3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже</p>
12.	<p>0. Я не втратив цікавості до людей.</p> <p>1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.</p> <p>2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.</p> <p>3. Люди мені глибоко байдужі.</p>
13.	<p>0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення.</p> <p>1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень.</p>

	<p>2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.</p> <p>3. Я не в стані приймати жодних рішень.</p>
14.	<p>0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.</p> <p>1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.</p> <p>2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.</p> <p>3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.</p>
15.	<p>0. Мені працюється так, як і раніше.</p> <p>1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці.</p> <p>2. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці.</p> <p>3. Я не в стані працювати.</p>
16.	<p>0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.</p> <p>1. Я сплю гірше, ніж раніше.</p> <p>2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.</p> <p>3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.</p>
17.	<p>0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно.</p> <p>1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.</p> <p>2. Я втомлююся від будь-якого заняття.</p> <p>3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися</p>
18.	<p>0. У мене нормальний апетит.</p> <p>1. У мене погіршився апетит.</p> <p>2. У мене майже відсутній апетит.</p> <p>3. У мене зовсім нема апетиту.</p>
19.	<p>0. Моя вага залишається незмінною.</p> <p>1. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.</p> <p>2. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.</p> <p>3. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг.</p>
20.	<p>0. Моє тілесне здоров'я є добре.</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).</li><li>2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.</li><li>3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.</li></ol>
21.	<ol style="list-style-type: none"><li>0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився.</li><li>1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.</li><li>2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився.</li><li>3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.</li></ol>

Додаток Б

Методика **Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна** (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

**А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**

**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4

12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4

26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток В

Методика **Опитувальник сексуального благополуччя** (Гупаловська В., 2021)

Прочитайте кожне судження і оцініть за шкалою від 0 (завжди ні) до 4 (завжди так) його відповідність Вашим судженням:

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



17. Ми з моїм партнером/партнеркою свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.
18. Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.
19. У мене від природи висока потреба у сексі, навіть якщо немає пари.
20. Я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям.
21. Для того, щоб бути задоволеним своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.
22. Для того, щоб бути щасливим, мені потрібен секс.
23. Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.
24. Наша близькість з партнером/партнеркою збереглася би і без сексуальних стосунків.
25. Я маю почуття до свого партнера і ми добре розуміємо одне одного, тому й інтимні стосунки у нас гармонійні.
26. Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером.
27. Душевна близькість з моїм сексуальним партнером є умовою мого сексуального благополуччя.
28. При наявності партнера та гармонійних з ним стосунків не є визначальною частота статевих контактів.
29. Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм партнером.
30. Я мрію про зміну сексуального партнера.
31. Мій партнер уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.
32. Я потребую урізноманітнити свої статеві стосунки.
33. Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.
34. Я готовий/а іти на поступки у сексуальних стосунках заради благополуччя пари.