

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Емоційна зрілість як чинник сексуального благополуччя у осіб з
різним рівнем тривожності**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-221 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Аніканової Ю.П.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Трофімова Д.О.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

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

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

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

Зав. кафедри соціальної психології

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

Київ-2024

Емоційна зрілість як чинник сексуального благополуччя у осіб з різним рівнем тривожності

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У ОСОБИСТОСТЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ	7
1.1. Емоційна зрілість як чинник суб'єктивного благополуччя особистості: аналіз новітніх досліджень.....	7
1.2. Поняття і психологічні причини виникнення тривожності, рівні та особливості її прояву	10
1.3. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: тлумачення та основні концепти розгляду.....	15
1.4. Особливості реалізації сексуального благополуччя в залежності від рівня тривожності особистості та емоційної зрілості.....	20
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОКАЗНИКОМ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ.....	29
2.1. Проблематика аналізу та дослідження обраних феноменів.....	29
2.2. Огляд методів та методик емпіричного дослідження сексуального благополуччя у осіб з різними рівнями тривожності та емоційної зрілості.....	32
2.3. Вибірка дослідження: опис та додаткові параметри.....	43
2.4. Особливості організації та етапи дослідження.....	45
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИКА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	50

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	50
3.2. Рекомендації та особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних.....	77
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Вир подій, в якому громадяни України змушені перебувати довгий час, являється унікальним явищем і джерелом новітніх досліджень найрізноманітніших феноменів. Особливе місце займають опитування з метою скринінгу емоційного стану: прослідковується тенденція до збільшення кількості осіб, що усе частіше перебувають у тривозі та паніці, які не можливо контролювати, спостерігається психоемоційне виснаження респондентів. Надзвичайно гостро постає питання чинників, що зумовлюють збереження оптимального стану суспільства. Оскільки, окрім подій, які відкривають простір для переживання тривожності, особистість живе ще й у вимірі суб'єктивного благополуччя, де сексуальне благополуччя виступає складовою. Феномен емоційної зрілості у контексті формування суб'єктивного благополуччя представляє цікавість на шляху самостворення стійкої особистості. Дослідити актуальність положення та взаємовплив між емоційною зрілістю та особливостями суб'єктивного сексуального благополуччя у осіб з різним рівнем тривожності виступає викликом на події сьогодення.

Головні акценти у дослідженнях з проблематики емоційної зрілості, сексуального благополуччя та тривожності визначені як:

- емоційна зрілість особистості характеризується динамічністю і залежністю від багатьох факторів – це адекватне емоційне реагування з метою оптимізації адаптації та реалізації (Байда С.П., Діхтяренко С.Ю.,2023);

- опитування щодо тривожності із якою неможливо впоратись (U-Report, вересень 2023);

- особливості розуміння та прояву благополуччя особистості у подружжі (Шевченко К., 2022; Завацький Ю., 2022);

- розробка психологічної моделі та діагностичного інструментарію щодо поняття «суб'єктивне сексуальне благополуччя» (Гупаловська В., 2019-2021);

- зрілість як гармонійність особистості, як критерій благополуччя (Шило О.С., 2019).

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають розробки у сфері гендерних відмінностей щодо процесу переживання суб'єктивного благополуччя (Завацький Ю., 2022; Камінська О.В., 2013); особливостей психологічної сумісності та адаптації у перші роки подружньої пари (Пілецька Л.С., 2015); благополуччя сучасних самотніх жінок (дослідження 2017р. Гавриловська К.П., Музичко Л.В.; дослідження 2022р. Кравченко В.Ю. та Міщиха Л.П.); вивчення рівня тривожності в залежності від частоти впливу зовнішньо обумовлених стресових факторів (Ясточкіна І., Прихожан А.М., 2020).

Було обрано наступні підходи до психологічного аналізу: структурно-генетичний (Титаренко Т.М.) та суб'єктний (Абульханова-Славська К.О., Татенко В.О.). В основу дослідження лягли принципи детермінізму та системності.

Об'єкт: емоційна зрілість у контексті прояву благополуччя.

Предмет: емоційна зрілість як чинник сексуального благополуччя у осіб з різним рівнем тривожності.

Мета: визначити наявність та особливості взаємозв'язку емоційної зрілості і сексуального благополуччя в залежності від рівня тривожності.

Згідно з метою було визначено наступні **завдання дослідження:**

- провести теоретичний аналіз та систематизувати існуючі напрацювання щодо визначення понять «емоційна зрілість», «сексуальне благополуччя» та «тривожність»;

- означити складові досліджуваних феноменів;

- провести емпіричне дослідження взаємозв'язку сексуального благополуччя в залежності від рівня тривожності та емоційної зрілості;

- проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати;

- надати рекомендації та зазначити особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних.

Методи:

1. Теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення отриманої інформації із джерел психологічної та соціологічної областей.

2. Емпіричні методи представлені застосуванням наступного інструментарію:

- 1). Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл);
- 2). Методика діагностики емоційної зрілості особистості (Півень М.А.);
- 3). Опитувальник сексуального благополуччя (Гупаловська В.);
- 4). Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна.

3. Математико-статистичні: обробка результатів опитування за допомогою програми SPSS for Windows (15.0), застосування кореляційного та факторного аналізів, перевірка на надійність обраного інструментарію.

Теоретична значущість даної роботи полягає у розгляді новітніх досліджень та представленні висновків з них крізь призму переживання суб'єктивного сексуального благополуччя у зв'язку із психологічними особливостями тривожності особистості та рівнем емоційної зрілості, систематизації та описі основних тенденцій взаємодії між обраними феноменами.

Практична значущість роботи полягає у доведенні математично взаємозв'язків між рівнем емоційної зрілості і тривожності особистості з показником її сексуального благополуччя. Отримані результати репрезентують важливий внесок у процес довготривалого дослідження змін і визначення факторів впливу на суб'єктивне сексуальне благополуччя. А також, представляють цінність не тільки для професійного кола психологів, але й для обраної вікової групи населення з метою кращого розуміння процесів налагодження власного сексуального благополуччя та оптимального рівня тривожності. Культивування безперервного процесу пізнання нового являється загальною метою наукових робіт: набуття знань про свою особистість представляється корисним як для спеціалістів психологічної сфери, так і свідомого громадянина чи громадянки України.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У ОСОБИСТОСТЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Емоційна зрілість як чинник суб'єктивного благополуччя особистості: аналіз новітніх досліджень

Поняття емоційної зрілості особистості є досить широким, концептуально розмитим та, зазвичай, тлумачиться через інші характеристики особистості. Знаходимо найбільш часто визначення за участі таких категорій як емоційна зрілість, емоційний інтелект та емоційна компетентність, – у їх аналізі та порівнянні. Автор висуває думку, що емоційна зрілість виступає чинником життєвого успіху, оскільки забезпечує адаптацію особистості через налагоджену міжособистісну комунікацію. Певний рівень емоційної компетентності забезпечує гармонійність співіснування у суспільстві і побудови шляхів самореалізації [47].

Емоційна зрілість – це стан, за якого особистість відповідає проявами у зовнішній світ відповідно до свого віку та ролі у суспільстві, і характеризується високим рівнем емоційної стійкості, низьким рівнем імпульсивності реакцій та мотиваційними (спонукальними) властивостями [41].

Емоційна зрілість – рівень розвитку особистості, за якого емоції використовуються повноцінно, задля найефективнішого пристосування до світу та самореалізації, тобто емоції усвідомлюються та контролюються особистістю не створюючи деструктивних епізодів. Емоційна зрілість виступає складовою більшого утворення – особистісної зрілості, і розглядається не тільки як здатність ідентифікувати власні емоції, але й інших людей [38].

Найбільш ґрунтовне, на нашу думку, надала тлумачення феномену емоційної зрілості Антонова Н.О.: це комплекс психологічних властивостей,

який зумовлює здатність особистості до переживання та контролю власних емоцій, до одночасно спонтанної та адекватної відповіді на зовнішні подразники та саморегуляції [2].

Структура емоційної зрілості має наступні компоненти:

- Рефлексія емоцій (розуміння що саме особистість відчуває, здатність створювати бажані емоційні стани, здатність відчувати емоції у власному тілі);
- Емоційна саморегуляція (спроможність до усвідомленого переживання емоцій різної інтенсивності та діапазону, вибір способів прояву в залежності від доречності та належності, вміння підтримувати потрібні емоційні стани та долати небажані, володіння способами стабілізації деструктивних емоційний переживань);
- Емпатія (спектр здатності щодо співчуття та співпереживання – будується на усвідомленні власних емоцій і виступає орієнтиром для розуміння оточуючих);
- Емоційна експресивність (конгруентний вияв емоцій через жести, міміку, голос та інші рухи);
- Прийняття власних емоцій (свідомий погляд на власні емоції та сприяння їх протіканню, створення умов для будь-яких емоційних станів щодо дослідження, розуміння та прояву) [47].

Наукова література містить низку досліджень, де спостерігаються особливості функціонування феноменів, що являються предметом цікавості в даному дослідження. Так, при збільшенні інтенсивності емоційних переживань наявна тенденція до зниження рівня саморегуляції, а при збільшенні показника емоційної компетентності наявне зниження діапазону переживань. Ці процеси підпорядковуються високому рівню самоприйняття [35].

Аналізуючи феномен емоційної зрілості як чинника суб'єктивного благополуччя особистості, знаходимо аналіз Томаржевської І.В. щодо ознак емоційної зрілості в рамках когнітивно-емотивного підходу: визначення квінтесенції власного щастя та задоволення і побудова стратегії для переживання

цих відчуттів як в теперішньому так і в майбутньому; зміна локусу контролю від зовнішнього до внутрішнього, тобто, розуміння власної особистості, формування ціле та їх досягнення, – самовизначення особистості; на шляху до забезпечення благополуччя особистість проявляє гнучкість у поведінці та мисленні задля прийняття найвдалішого, найбільш адекватного рішення у ситуації невизначеності; знаходження в процесі пошуку щодо цілей, нових мрій, творчого прояву себе, нових значень і сенсів; особистісне благополуччя виступає предметом постійної уваги, на нього направляються ресурси; створення оточення та взаємодія із тими соціальними групами, що розділяють цілі та цінності емоційно зрілої особистості; особливості світосприйняття ґрунтуються на толерантності, гнучкості, плюралістичності, що допомагають особистості найкраще проявити себе, реалізувати; поважне ставлення до власних переживань та емоцій, прийняття та готовність пізнавати себе та оточуючих, що зумовлюють протидію фрустрації. Як можна побачити, емоційно зріла особистість проявляє турботу про своє благополуччя, долучаючи для цього різні психологічні процеси [54].

Проблема дослідження емоційної зрілості як чинника сексуального благополуччя зумовлюється багатовимірністю означених феноменів: спроби розробок діагностичного інструментарію зіштовхуються з проблемами перехресних параметрів, розмаїттям характерних ознак багатьох явищ, тобто, чи дійсно шкали вимірюють ті показники, на які вони були направлені, а не суміжні, сполучені із іншими психічними процесами та явищами [3].

Була висунута думка, що незрілість (як емоційна, так і інтелектуальна) у дорослих людей виступає певним захисним механізмом, мета якого захистити від взаємодії із незрозумілим, не допустити ті емоції та інформацію, що можуть зруйнувати сталі погляди особистості та змусити адаптуватись. В такому контексті зрілість виступає як відповідальність із додаванням сфери застосування – соціальна, професійна, інтелектуальна. Надалі автори надають визначення поняттю емоційного благополуччя як здатності до керування

небажаними емоціями, формування навичок із адекватних та адаптивних емоційних реакцій, створення бажаних емоцій та переживань [66].

Із дослідження 2018 року, в якому брали участь особи підліткового віку можна прослідити як визначена емоційна незрілість впливає на самопочуття та суб'єктивне благополуччя: низький рівень емоційної зрілості корелює із низьким рівнем благополуччя. Автор висуває думку, що із процесом дорослішання та набуття необхідних навичок та вмінь разом із розбудовою емоційної зрілості рівень благополуччя також буде збільшуватись, оскільки кореляційні зв'язки між цими параметрами статистично сильні, значущі [76].

У 2020 році дослідженням різних вікових груп було доведено, що емоційна зрілість передбачає суб'єктивне благополуччя, є у прямому зв'язку і не пов'язано із статевою приналежністю. Однак, за віковим розподілом досліджувані параметри мають опосередковані зв'язки із рівнем соціальної включеності, тобто, процес набуття емоційної зрілості формує високий показник суб'єктивного благополуччя лише до певної вікової межі, де важливішими постають фактори соціальної приналежності, потреби у літніх людях [68].

1.2. Поняття і психологічні причини виникнення тривожності, рівні та особливості її прояву

Феномен тривожності розкривають через низку наступних тлумачень: стан емоційного дискомфорту (Захаров А., Гольєва Г.) [10]; відсутність об'єкту, на який направлено переживання (Тілліх П.) [55, С.172]; властивість перебувати у неспокої [25]; форма емоційного прояву у критичних ситуаціях; реакція на фізіологічний та психологічний стрес [56, С.9,12]; тенденція до переживання нейтральної ситуації як загрозової [62]; пусковий пристрій для розладів в емоційній сфері: активізація зростання або деструкції [57].

Найбільш ґрунтовним виявилось тлумачення поняття тривожності у Турчак О.М.: емоційне переживання, яке утворюється під дією стресових

факторів і позначається на поведінкових, функціональних проявах, призводить до дезорганізації діяльності [56, С.69].

Найбільш розповсюдженим розмежуванням тривожності являється:

- ситуативна – певна динамічно обумовлена реакція на стресову ситуацію;
- особистісна – стійка характеристика особистості, за якої наявна схильність визначати та сприймати навколишню дійсність як загрозливу, готовність до пошуку об'єкту небезпеки (Ч.Д. Спілбергер) [31].

Зауважимо, що предметом опису найчастіше виступають крайні прояви тривожності, тобто високий або низький рівень. Оптимальному (нормальному) рівню не приділяється достатня увага як на рівні діагностичних маркерів, описової шкали, так і на рівні наукового аналізу, описання та тлумачення [1].

Ситуативна (або реактивна) тривожність визначається тим, що стан напруги та нервозності перебуває під впливом стресової ситуації, вирізняється часово за тривалістю та інтенсивністю перебігу. При дослідженні даний рівень є інформативний у ситуаціях, коли одним із завдань являється виявлення актуального стану, сприймання нагальної обстановки. На противагу, особистісна тривожність демонструє чи сприймає особистість безліч ситуацій як загрозливі і такі, що потребують реакції на них [33].

Поняття тривожності, що розглядається крізь призму функціонального підходу, визначається як збірний процес афективних, конативних і когнітивних реакцій щодо ситуації, що особистість оцінює як потенційно небезпечну. Знаходимо наступні причини виникнення тривожності: індивідуально-психологічні, соціальні та вікові особливості. Ситуації невизначеності, такі як зовнішня загроза життю (воєнні дії), економічна криза, пандемія можуть призвести до прояву певного рівня тривожності [6].

Більш об'ємне тлумачення поняття особистісної тривожності знаходимо у роботах Халік О.О. Увага приділяється аспектам функціонування феномену: фізіологічному, емоційному, поведінковому, когнітивному. Акцент робиться на тому, що тривожність виникає коли вже наявна схильність у особистості до

пошуку реальних чи уявних небезпек. Надалі, індивідуально-психологічні особливості особистості зумовлюють розвиток конструктивного або деструктивного перебігу процесів подолання тривожності [57].

Тривожність зазвичай розглядається як складний процес із такими компонентами:

- ❖ поведінковий (реакції пригнічення або збудження, тобто, пасивність, розгубленість, безсилля або раптова бурхлива реакція, агресивність, неспроможність перебувати у ситуації невизначеності);

- ❖ емоційний (комбінація із почуттів роздратованості, страху, напруженості, хвилювань);

- ❖ когнітивний (прояв складнощів у процесах саморегуляції та самоорганізація: підвищення або зниження рівня домагань у крайніх проявах, неадекватність проявів самооцінки, викривлення самосприймання, мовленнєві складнощі)[1; 56, С.20];

Характерологічною особливістю тривожності являється наявність дифузних меж тривалості, часу виникнення та ступеня інтенсивності. Таким чином, процес переживання незрозумілої небезпеки замикається сам на собі, визначаючи тривожність як емоційне утворення, що підтримується за рахунок зовнішніх та внутрішніх інтенцій. Психологічно тривожність вирізняється неможливістю особистістю прийняти рішення, почуттям невизначеності, незахищеності, самотності, відчуженості [30].

Певний рівень тривожності властивий будь-якій особистості і являється процесом оптимального пристосування до життєвих реалій. Саме адаптивні властивості розглядаються і враховуються як один із головних елементів функціонування соціально активної особистості, ознакою нормальної життєдіяльності. Прояв високого рівня тривожності безпосередньо впливає на ці властивості [62].

Тривожність розподіляють на наступними рівнями прояву:

- характерна стійка для окремої сфери (наприклад, міжособистісна) або загальна, залежить від надання особистістю значимості в даний період, тобто,

предмет змінюється в залежності від його важливості на даний час (Прихожан А.М.);

- відкрита, що знаходить своє відображення у поведінці та прихована, яка неусвідомлена, проявляється в байдужості, запереченні, надмірному спокої (Прихожан А.М.);

- нормальна - як відповідь більш-менш адекватній ситуації загрози цінностям особистості, з певним рівнем усвідомлення, процесами подолання та невротична - за умови додавання захисних механізмів, неадекватного вираження переживань (Р. Мей, О. Ранк) [56, С.18-19];

- легка, оптимальна, сильна, надмірна: повна відсутність тривожності як і надмірна являються варіантами дезадаптивної реакції, а легкий та оптимальний рівень прояву виступає в якості мобілізуючого ефекту щодо організації поведінки та діяльності [30, С.137].

Психологічними причинами виникнення тривожності можуть виступати:

1. Особливості самосприймання: наявність двох протилежних тенденцій, що зумовлюють одночасно потребу у високій оцінці себе та переживання почуття невпевненості [62, С.166].

2. Особливості перебігу внутрішньо особистісного конфлікту: наявність розриву між реальним та ідеальним, схильність до міфологізації при відсутності достатнього досвіду [57].

3. Здатність володіти собою, її рівень сформованості або порушення. За умов повторювання ситуації невідповідності між уявним та реальною дійсністю збільшується вірогідність закріплення тривожності як риси характеру [62, С.166].

4. Особливості сімейного виховання, самооцінки, Я-концепції [56]; вибір стилів виховання батьків та їх наслідки щодо розвитку тривожності, низької самооцінки, стратегій уникнення, розладів у процесах комунікації і, як наслідок, формування суб'єктивного незадоволення життям [51].

5. Неадекватність логічного перебігу щодо попереднього аналізу ситуації за рахунок браку інформації, чіткого усвідомлення причин появи стану,

залучення механізмів психологічного захисту. Також, відсутність чи низька мотивація щодо поліпшення свого стану [30, С.136].

Дослідження феномену тривожності та особливостей її прояву у 2022-2023роках зосереджені навколо теми війни (повномасштабного вторгнення). Піднімаються питання вимірювання рівня тривожності та процесів адаптації до реалій різних верств населення. Наразі спостерігається підвищення рівня тривожності та особливості її перебігу на фізичному, психологічному рівнях (Логвіна О., Руденко А.; соціологічні опитування з моніторингу та аналітики, U-Report, BBC news).

Отже, тривожність має прояви на поведінковому, когнітивному та емоційному рівнях і здійснює вплив на усі сфери життєдіяльності особистості, обумовлюючи продуктивність, задоволення, якість. В залежності від сукупності наданих даних з'являється можливість визначити дотичну сферу.

Сучасність диктує науковцям нові вимоги, зустрічаємо у публікаціях зі сфери досліджень емоційного стану українців під час війни такі терміни як «психічна напруженість» - це стан, в якому починає перебувати особистість при тривалій стресовій ситуації з невизначеним закінченням (на кшталт, воєнних дій активної фази 2022 року на час дослідження) і характеризується мобілізацією адаптивних ресурсів. Автори наводять низку кореляцій між означеним станом та характерними проявами тривожного стану (дратівливість, складнощі зі сном, відчуття небезпеки без наявної загрози та інші розлади самопочуття) [48].

Дослідження 2023 року щодо стану українців під час воєнних дій, наявності стресових факторів та невизначеності розглядає паралельно рівні стресу, тривожності та фрустрації як домінуючі стани у суспільстві: жінки демонструють більшу тривожність ніж чоловіки, чоловіки більше фрустровані за жінок, у осіб із високим рівнем емпатії – більший показник рівня стресу та тривожності. Наведені дані доповнюють вже зазначені соціологічні опитування, та не мають протиріч [58].

1.3. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: тлумачення та основні концепти розгляду

Благополуччя – це постійний активний процес та одночасно результат переживання гармонійності, успішності певної сфери життєдіяльності особистості. Дане поняття розкривається через категорії здоров'я, самопізнання та самоствавлення [61].

Психологічне благополуччя – феномен, що визначається в суб'єктивних відчуття задоволеності своїм буттям і залежить від якості комунікативних здібностей, розумінні та реалізації особистісного потенціалу [14, С.36]; інтегральне формування особистості, основними орієнтаціями якого виступають фактори найоптимальнішої самореалізації, прояв найбільш позитивного функціонування, з метою досягнення переживання задоволення своєю особистістю, життям в цілому [50].

Сексуальне благополуччя – це реалізація особистістю у гармонійному поєднанні різних аспектів власної сексуальності, які проявляться на соціальному, духовному, фізичному, психологічному та культурному рівнях [14, С.42]. Подібне трактування знаходимо також у українській дослідниці Єрмакової А.С., яка більшу увагу приділила наявності взаємозв'язку сексуального благополуччя та успішності у сфері бізнесу. Так, сексуальне благополуччя визначається авторкою як – повнота реалізованості у сексуальному житті, суб'єктивне ставлення до сексуальної поведінки та її проявів, наявність відносин та оцінка їх як задовільних; стан сексуального благополуччя переживається за умови досягнення цілісних, відповідальних взаємовідносин, наповнених почуттям турботи, любові, гармонії, і є ресурсом для переживання загального благополуччя, задоволеності життям [18].

Усвідомлення своєї сексуальної ідентичності, цікавість до дослідження себе, відкритість до нового, - формують сексуальне благополуччя. Саме усвідомлення своєї приналежності до певної групи за сексуальними

вподобаннями здійснює позитивний вплив на суб'єктивне оцінення сексуального благополуччя особистості [82].

Розгляд сексуального благополуччя як предмету дослідження може будуватись на двох планах: як при відсутності відхилень, розладів та проблем, так і за якістю внутрішнього наповнення його складових. Більшість іноземних досліджень минулих двадцяти років зосереджують свою увагу на першому плані, тобто, у зв'язку із проблеми зі здоров'ям [14].

Знаходимо поняття психологічного добробуту, де сексуальність виступає однією із складових наряду із такими як самоприйняття, цілепокладання та наявність задовільних стосунків з іншими. Тобто, подані складові мають доведені кореляційні зв'язки [8].

Вартим уваги виступає дослідження подружніх пар щодо психологічного благополуччя в широкому розумінні. Для нашого дослідження важливим є асоціативне поле, яким досліджувані наповнювали зміст високого показника благополуччя: позитивний емоційний стан, висока толерантність, залученість у контакт, співпадіння та узгодженість гендерно-рольових моделей, у тому числі і інтимних. Також, спостерігаються відмінності щодо подібних досліджень: не виявлено пряму залежність показника благополуччя від наявності дітей. Більшою мірою доведено вплив побутових умов місцяпроживання пари на їх суб'єктивне переживання благополуччя [19].

Українська дослідниця Гупаловська В.А. працювала над створенням діагностичного інструментарію щодо дослідження сексуального благополуччя. Вона надала наступне визначення даному поняттю: гармонійне переживання та реалізація особистістю власної приналежності до певної статі на рівнях фізичного, емоційного та ментального. Сексуальне благополуччя найкраще розкривається завдяки розумінню чинників утворення:

- культурні, а саме розуміння та інтеріоризація наявних норм, принципів, прикладів наслідування у суспільстві;
- соціальні, у розумінні наявності стереотипів, дозволеності щодо стратегій поведінки;

- психологічні, в якості когнітивних, поведінкових та емоційних проявів (самооцінка, загальна задоволеність, привабливість, бажаність);
- фізичні, які стосуються зовнішньої привабливості, статевої конституції;
- духовні – категорія цінностей, трансцендентності [14].

Оскільки конструкт сексуального благополуччя наповнений численністю складових, вартим уваги є опитування що саме розуміється соціальною групою під даним поняттям і чи існують відмінності між чоловічим та жіночим уявленням. За результатами дослідження було встановлено:

- розуміння сексуального благополуччя виявилось більш широким, включає у себе такі складові як оргазм, сексуальне задоволення (що є не тотожними процесами та результатами), приємні чуттєві переживання, стосунки (в більшості респондентів);
- описові конструкти однієї із найважливіших складових сексуального благополуччя, а саме, сексуального задоволення у чоловіків стосуються «піку», «кульмінації», «досягнення», що більше характеризує результат, ніж процес; а жінок – «переживання», «сильний спалах», що більше характеризує процес, ніж результат;
- сексуальне благополуччя визначається наявним і за умови недосягнення оргазму, якщо партнер задоволений (при умові перебування у постійних довірчих стосунках);
- і в межах стосунків, і поза ними сексуальне благополуччя можливе як для жінок, так і для чоловіків, тобто, вбачається необов'язковість довірливих взаємин між парою, що в має сексуальну взаємодію;
- надмірні очікування щодо наявності та можливості бурхливих переживань призводять до розчарувань [72].

Складові суб'єктивного сексуального благополуччя особистості в рамках розборки теоретичної моделі функціонування феномену розподіляють га ознаками індивідуальності, діадичності та надання оцінки (Рис.1.1):

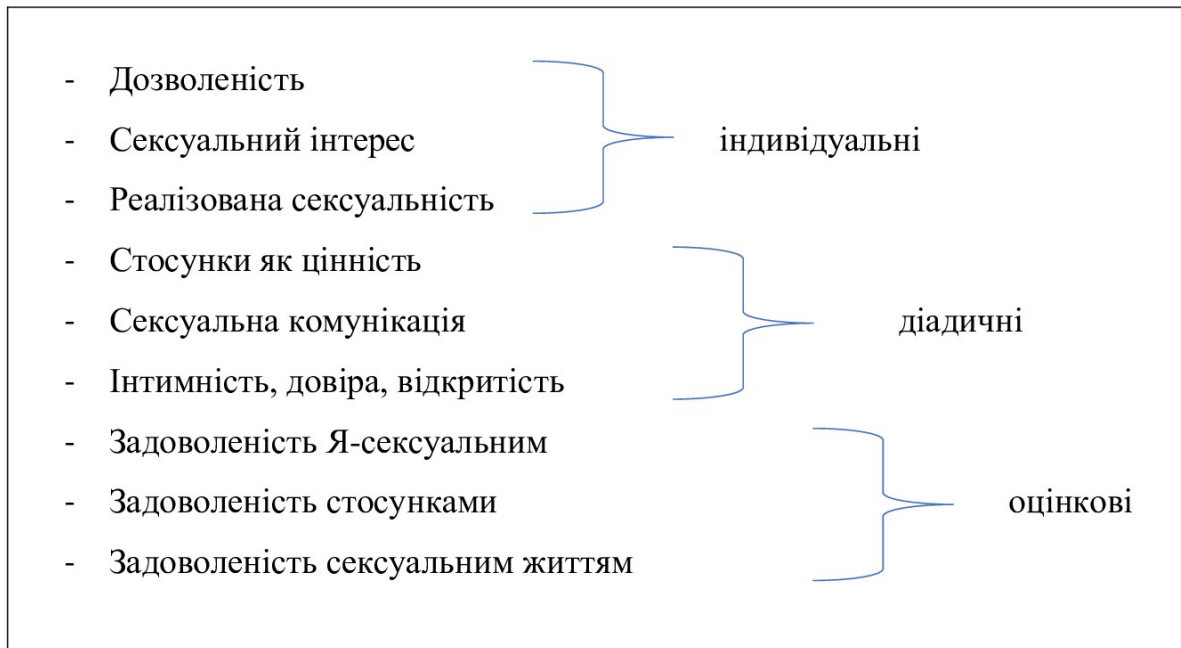


Рис.1.1. – Сексуальне благополуччя: складові [14]

Як можна побачити на малюнку (Рис.1.1.), виокремлюють три групи складових, які надалі діагностуються в рамках опитувальника сексуального благополуччя. Вони утворені на перетині сфер здоров'я, сексуальності та благополуччя.

Новітні концепти досліджень сексуального благополуччя зосереджені на таких аспектах:

1. Масштабне опитування з метою виявлення факторів впливу на сексуальне благополуччя: як сімейний стан, фізичне здоров'я, кількість статевих взаємодій визначають показник загальної задоволеності. Кількість статевих взаємодій не чинить вплив на показник благополуччя так сильно як якість цих взаємодій; статус жінки (самотня або в парі) корелює із рівнем загальної задоволеності – перебування у довготривалих, надійних стосунках зумовлює високі показники благополуччя; шкали брехні та сексуальності активності демонструють сильний зв'язок у жінок (автор пояснює це неспроможністю висловити свої сексуальні бажання партнерові) (опубліковано у 2019 році) [81].

2. Дослідження основних факторів, що впливають на зростання показників сексуального благополуччя: здатність розуміти себе, спроможність

чітко висловлювати свої бажання при взаємодії з партнером, обізнаність в сексуальній тематиці та відсутність внутрішніх заборон щодо спілкування на ці теми, наявність комунікативних навиків входять до переліку найбільш важливих у даному процесі (опубліковано у 2020 році) [78].

3. Наявність взаємозв'язку сексуального благополуччя та успішності у сфері бізнесу. При розробці теоретичної моделі сексуальне благополуччя складалось із когнітивного, емоційного та комунікативного компонентів. Доводиться, що здобуття постійної освіти в галузях бізнесу та сексуального здоров'я позитивно впливає на успішність в обох сферах реалізації особистості. Особливістю даного дослідження виступають зауваження автора стосовно бажання респондентів приймати участь в опитуванні: жінки демонстрували більшу скутість, небажання відповідати або повну відмову ніж чоловіки (опубліковано у 2021 році) [18].

4. Сучасна розповсюджена тенденція щодо прийняття свого тіла, позитивного ставлення до нього знайшла відображення у зниженні рівня тривожності жінок. Віднайдено зв'язки між задоволенням собою (свого тіла) із зростанням задоволення сексуальних стосунків, впевненості у собі, проявах більш рішучої поведінки та загальної якості життя, рівня загального благополуччя (опубліковано у 2021 році) [21].

5. Опитування з метою встановлення зв'язків між категоріями: сексуальна задоволеність, романтичне задоволення (стосунки) та сексуальна грамотність (обізнаність). Виявлено сильний зв'язок між задоволеності стосунками та сексуальною взаємодією, але не виявлено що це опосередковується обізнаністю. Дослідження було проведено за участі груп осіб із різним гендерним статусом та статевою орієнтацією, з-поміж яких жінки бісексуально-орієнтовані визначено як найбільш сексуально грамотними (опубліковано у 2022 році) [84];

6. Сексуальне благополуччя як складова особистісної зрілості: у дослідженні розглядалися особливості реалізації професійного потенціалу через повноту переживання сексуального задоволення та благополуччя. Як

профілактика емоційного вигорання та подолання складних стресових ситуацій визначається розвиток усіх можливих сторін зрілості особистості, включаючи сексуальну. Тобто, не тільки визначається наявність зв'язку між сексуальною сферою та переживаннями напруженості від стресів, але й доводиться важливість методів запобігання (опубліковано у 2022 році) [71].

7. Трансформація поглядів щодо бажаних моделей поведінки виступає зоною напруження як для чоловіків, так і для жінок: ролі, які має виконувати жінка та чоловік відрізняються в наш час не тільки кількістю (успішна леді-підприємець, дружина, мати, творча особистість, господиня / успішний володар бізнесу, батько, чоловік, спортсмен, син), але й мають бути реалізовані в повній мірі. Доведено, що настільки високі стандарти та неможливість їм відповідати зумовлюють пригнічення у показниках сексуального задоволення та благополуччя (опубліковано у 2022 році) [65].

1.4. Особливості реалізації сексуального благополуччя в залежності від рівня тривожності особистості та емоційної зрілості

Аналізуючи дотичні до теми нашого розгляду дослідження останніх років, знаходимо напрацювання 2022 року, де автор аналізує можливі причини, що провокують тривожність, застосовуючи контент-аналіз. Наводяться зовнішні джерела виникнення тривожності: наявність військового стану в Україні, страх за близьку людину-військового, зміна місця перебування (евакуація, еміграція, вимушене переміщення), фінансові труднощі або страх їх виникнення. Разом з цим, наводяться виявлені кореляційні зв'язки із шкалами настанов до сексу за методикою Г. Айзенка та наявністю страхів (опитувальник Ю. Щербатих, І.Є. Івлєва): рівні тривожності знаходяться в оберненій залежності від рівня сексуального задоволення та сексуальної збудливості; рівні тривожності знаходяться в прямій залежності від рівня прояву страху щодо статевої функції. Можемо підбити підсумок, що високий рівень тривожності унеможливує процес задоволення з самого початку [34, С.539].

У своїх дослідження К. Ріфф наголошує на важливості щодо врахування факторів ризику у процесі впливу на благополуччя, тобто виокремлення тих факторів, які вадять здоров'ю особистості і чинять дію на психологічних добробут [83].

Продовжуючи розгляд теми здоров'я, зауважимо, що Європейське респіраторне товариство у 2020 році випустило маніфест з приводу психічного благополуччя при поганому самопочутті. Наголошується, що при збільшенні тривожності та напруженості змінюється ставлення до речей, які раніше приносили задоволення, стає складніше орієнтуватись у повсякденному житті, турботах та оволодівати стресом [73].

Розглядаючи асоціативний експеримент в рамках дослідження соціального благополуччя самотньої матері очима чоловіків знаходимо, що 45% опитаних визначають (описують) сучасну самотню жінку у негативних станах та емоціях. Дослідниці трактують це проявом механізму проекції, де тривожність приписується іншим. Також, було доведено, що серед чинників соціального благополуччя важливим виступає оточення: респонденти-чоловіки віком 25-30 років є більш толерантними щодо самотніх матерів, ніж представники інших вікових груп [9].

У 2019 році було проведено онлайн опитування, в якому чоловіки і жінки віком від 18-24 років надавали характеристику своїм стосункам. Так, у результаті ієрархічного множинного регресійного аналізу вдалося визначити складові сексуального благополуччя: турбота про партнера, задоволеність стосунками, частота сексуальної взаємодії, інтимне спілкування. Інтимне відверте спілкування виступає у цьому дослідженні в якості механізму запобігання проявів тривожності, нездорових стосунків, дисфункцій (у тому числі і сексуальних)[70].

Дослідження, у якому не означено рівні тривожності, але прослідковуються тенденції щодо додаткових параметрів (на кшталт, статус, наявність дітей, особливості проживання разом/окремо): найвищий показник сексуального благополуччя демонструють жінки, які перебувають у подружжі та із дорослими

дітьми, що живуть окремо; а також, жінки у стосунках/шлюбі, що не мають дітей. Найнижчий рівень – у самотніх матерів [8].

Варто зазначити, що для трансформації одного рівня прояву тривожності в інший (із реактивної у особистісну) необхідна ситуація загрози, яка повторюється з певною інтенсивністю. В контексті нашого дослідження тривожність може виступати і як властивість, з якою особистість вступає в сексуальні відносини, а також як реакція на ситуацію взаємодії з партнером, особливо в невизначеній ситуації [33; 62].

У дослідженнях 2020 року знайдено важливі нюанси кореляційних зв'язків: у респондентів, що зазначали свій поточний стан сімейного життя як задовільний відсутні залежності із особистісною тривожною оцінкою своїх перспектив; високі показники за рівнями особистісної та реактивної тривожності корелюють із високим рівнем переживання ревнощів; низький рівень тривожності знаходиться в залежності із позитивним емоційним станом та показником загального задоволення життям [44].

Пандемія зумовила низку досліджень, зосереджених на підтвердженні раніше встановлених зв'язків. Так, два зрізи анкетування 2019 і 2020 років показують, що позитивні зв'язки між сексуальним і загальним благополуччям – сильні в обох роках (до і під час пандемії, жорстких карантинних заходів), наявне зниження сексуальної активності та бажання близькості у 2020 році. Під час стресових подій спостерігається зниження загального благополуччя, і зростання пошуку емоційної близькості. Тобто, сексуальне благополуччя не визначається кількістю фізичної взаємодії, а корелює із наявністю якісних близьких стосунків із партнером [79].

Вартим уваги є аналіз опублікованих на офіційному сайті НАПН України пріоритетних напрямків на 2023-2027 роки щодо тематики досліджень. Так, у підрозділах частим є згадування важливості безперервної освіти, заповнення прогалин (розривів) щодо ринку праці та відновлення стану громадян у післявоєнний період. Одним із головних аспектів іноземної освіти являється розвиток емоційного інтелекту, в цьому контексті можемо зробити припущення,

що навички із розуміння емоційного стану оточуючих виступають надбанням емоційно зрілої дорослої особистості [49].

Отже, за результатами новітніх досліджень, спостерігаються наступні кореляції:

- за високої тривожності спостерігається високі показники сексуальної невротичності, а за низької тривожності – низькі;

- за високої тривожності виявляється низький рівень сексуальної задоволеності, а за низької тривожності – високий [33];

- за високого рівня тривожності спостерігається підвищення напруги при виконанні дій в інших сфера життєдіяльності, що може виступати в якості перешкоди до успішного задоволення певної потреби [1];

- за низького рівня тривожності - високий показник шкали «Лібідо» (за методикою Г.Айзенка);

- за низького рівня тривожності наявні кореляції із шкалами сексуальної сором'язливості та огиди також за низьких показників (за методикою Г.Айзенка);

- за середньо-високої тривожності віднайдений зв'язок із дещо завищеним показником страху змін в особистому житті;

- за середньо-високої тривожності віднайдений зв'язок із дещо завищеним показником страху щодо статевої функції [34];

- високі показники особистісної тривожності зумовлюють високий рівень дезадаптації особистості [57];

- збільшення рівня прийняття себе, свого тіла знижує загальний рівень тривожності та позитивно відзначається на показниках благополуччя та сексуального задоволення [21];

- рівень сексуальної реалізованості корелює на пряму із сексуальним благополуччя та високими показниками успішності у професійній діяльності особистості [18];

- доведено обернену залежність між рівнем емоційної зрілості та особистісної і реактивної тривожності: зі збільшенням інтегрального показника

емоційної зрілості спостерігається зниження показників тривожності. Цікавим є те, що рівень тривожності демонструє граничні показники (між низьким і середнім), тобто, особистості з високим рівнем емоційної зрілості притаманний оптимальний рівень тривожності [47, С. 103].

Варто зупинитись на більш детально на розмежуванні понять емоційної зрілості та емоційного інтелекту, оскільки, вивчаючи дані конструкти науковці підкреслюють загальну тенденцію до використання ознак, що належать до інших, дотичних психічних явищ, або є їх частиною. Емоційний інтелект – це психічна властивість, в основі якої лежить процес пізнання у поєднанні із процесом емоційно-мисленнєвим [60].

Емоційний інтелект – складний конструкт, комплекс здібностей для виявлення, розуміння та ефективного застосування емоцій на шляху до самореалізації [36].

Емоційний інтелект – являється частиною, складовою соціального інтелекту і дозволяє розпізнавати не тільки власні емоції та переживання, але й оточуючих, впливати (формувані, спонукати) на поведінку та діяльність власної особистості і навколишніх [53].

Емоційний інтелект має власну структуру компонентів, де провідною являється здатність розуміти особисті почуття, тобто, особливості перебігу самопізнання та саморозуміння у процесі взаємодії з оточуючим світом. Поняття емоційного інтелекту лежить в площині понять емоційної обізнаності та емоційної компетентності, при цьому науковець наголошує на методологічній невизначеності через брак операціоналізації [35].

Для нашого дослідження є важливими результати тестування щодо визначення статевих відмінностей у розумінні та визначенні діапазону власних емоцій. Так, у 2013 році жінки визначили свій діапазон у межах 6,5, а чоловіки – у 3,8, що є майже вдвічі меншим, але інтенсивність вирахована дослідником як однакова. Розглядаючи результати соціологічних опитувань (вересень 2023р.), чоловіки більше за жінок визначають у себе інтенсивність емоційних переживань, які вони все частіше не можуть контролювати. Оскільки опитування

було присвячено оцінці психологічного стану громадян у зв'язку із воєнними діями, тому такі шкали як апатія, тривожність, психологічний тиск, пригнічення у чоловіків домінують у показниках над респондентами-жінками за рівнем емоційного прояву [42].

Аналізуючи шкали двох методик щодо вимірювання емоційної зрілості (Півень М.А.) та емоційного інтелекту (Н. Холл), знаходимо подібність у шкалах, що свідчить про спорідненість даних складних психічних утворень (Рис.1.2.):

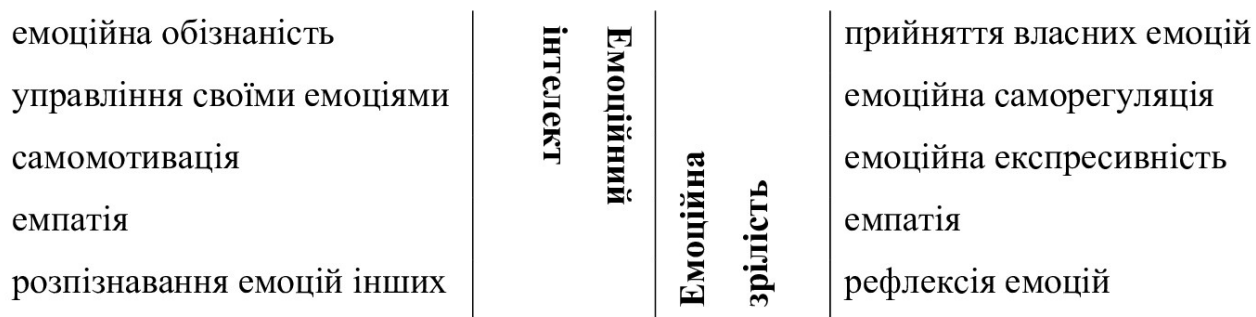


Рис.1.2. Порівняння понять емоційного інтелекту та емоційної зрілості

Знаходимо думку Антонової Н.О. щодо місцезнаходження емоційного інтелекту у структурі особистості. Так, психологічна зрілість особистості складається із чотирьох утворень (комплексів) – соціальної, емоційної, інтелектуальної та особистісної зрілості. Аналізуючи визначення кожного із зазначених утворень, можемо припустити, що емоційний інтелект виступає у якості цікавості до розуміння та дослідження емоцій (власних та оточуючих) і є у підпорядкуванні і інтелектуальної, і емоційної зрілості. Таким чином, даний феномен виступає складовою у структурі емоційної зрілості і є поняттям дещо вужчим [2].

Вартим особливої уваги є дослідження, що наголошує на зниженні рівня сексуального функціонування в залежності від високого рівня емоційного інтелекту, чим заперечує висновки подібних досліджень. Автори пояснюють дані кореляції тим, що особистість з високорозвиненим емоційним інтелектом

зосереджується на партнері більше ніж на власних емоціях та переживаннях, що призводить до низької оцінки суб'єктивного сексуального благополуччя [64]. Поряд із цим, знаходимо низку досліджень, де віднайдені позитивні кореляційні зв'язки між високим рівнем емоційного інтелекту та частотою оргазмів при сексуальній взаємодії з партнером [69].

Обґрунтування теоретичної моделі

1. Структура емоційної зрілості має наступні компоненти: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій. Емоційна зрілість впливає на суб'єктивне сексуальне благополуччя (М.А. Півень, О.Ю. Доценко).

2. Вміння формувати довірчі відносини, наявність необхідних напрацювань щодо розуміння власних емоцій та партнера – сприяють розбудові довготривалих стосунків і корелюють із високим рівнем суб'єктивного сексуального благополуччя (В.А. Гупаловська, Ю. Завацький, А. Svensson, L. Pascoe).

3. Чутливість до себе та партнера, співжиття разом, а також прагнення зрозуміти власну особистість та проявити, реалізувати, а особливо, сексуальна комунікація – слугують розбудові сексуального благополуччя (О.С. Штепа, В.А. Гупаловська, О.В. Петяк, Е.С. Byers, L.F. O'Sullivan, К. Hughes).

4. Зовнішні фактори (пандемія, військова агресія, втрата звичного способу життя) – впливають на показник тривожності та рівень сексуального благополуччя (І. Ясточкіна, Л.Г. Хильченко, А.Р. Ramadhani, соціологічні опитування).

Висновки до розділу 1

Після проведення аналізу наукової літератури було обрано наступні визначення за робочі в рамках даного дослідження:

Тривожність – це емоційне переживання, яке утворюється під дією стресових факторів і позначається на поведінкових, функціональних проявах, призводить до дезорганізації діяльності (Турчак О.М.). Розмежування рівнів прояву тривожності було обрано із постулатів теорії Ч.Д. Спілбергера: ситуативна – певна динамічно обумовлена реакція на стресову ситуацію та особистісна – стійка характеристика особистості, за якої наявна схильність визначати та сприймати навколишню дійсність як загрозову, готовність до пошуку об'єкту небезпеки.

Благополуччя – це постійний активний процес та одночасно результат переживання гармонійності, успішності певної сфери життєдіяльності особистості. Дане поняття розкривається через категорії здоров'я, самопізнання та самоствавлення (Шиліна А.А.).

Сексуальне благополуччя – це реалізація особистістю у гармонійному поєднанні різних аспектів власної сексуальності, які проявляються на соціальному, духовному, фізичному, психологічному та культурному рівнях (Гупаловська В.А.).

Емоційна зрілість – це комплекс психологічних властивостей, який зумовлює здатність особистості до переживання та контролю власних емоцій, до одночасно спонтанної та адекватної відповіді на зовнішні подразники та саморегуляції (Антонова Н.О.).

Емоційний інтелект – складний конструкт, комплекс здібностей для виявлення, розуміння та ефективного застосування емоцій на шляху до самореалізації (Марчук С.В.).

Взаємозв'язок із різними складовими досліджуваних феноменів прослідковується в таких дослідженнях як: дослідження рівня тривожності та його впливу на складові сексуального благополуччя (Амплеєва, О.М., & Плужник, А.Ю., 2022; Кушнір, А.Т., & Кушнір, Ю.В., 2020); зміна ставлення до свого тіла та тенденція до збільшення показників благополуччя в різних сферах, у тому числі і сексуального (Зозуль Т.В., 2021); високі показники за рівнем тривожності формують дезорганізаційну поведінку, вибір дезадаптивних

стратегій та порушення благополуччя загалом (Халік О.О., 2010; Петяк О.В., 2020); особистість із високим рівнем психологічної зрілості повноцінно задовольняє власні потреби у самореалізації та створенні благополуччя (Антонова Н.О., 2010).

Обґрунтовано положення теоретичної моделі дослідження, що дозволить побудувати емпіричну модель даного дослідження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОКАЗНИКОМ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Проблематика аналізу та дослідження обраних феноменів

Досліджуючи наявні публікації, аналізуючи наявні складнощі, з якими стикаються науковці, наводимо наступний перелік щодо проблематики обраних феноменів:

1. Визначення та дослідження феномену через не менш складні та багатокомпонентні феномени. Наприклад, визначення емоційного інтелекту, що представлено у статті українських дослідників за 2022 рік: це інтегративна якість, яка за умови розвитку виступає чинником самореалізації, успішної комунікації, ефективної побудови партнерських стосунків та формує відчуття щастя. Обираючи за предмет дослідження складний феномен, має місце структурування семантичного поля, дотичних явищ, дотримання меж можливого аналізу та чіткості у критеріях. Доречи, дослідники у своїх підрахунках наводять невтішні дані: вибірка із першокурсників демонструє низький рівень емоційного інтелекту у 73% опитаних, 27% - середній та 0% високого рівня, - а це свідчить про перевагу з-поміж необізнаності щодо власних емоцій, що створює нерозуміння емоційних проявів інших, втрату здатності налагодити контакт з оточуючими, побудувати стосунки, ідентифікувати мінливість настрою [39].

Також, складнощі існують і щодо розмежування понять соціального та емоційного інтелекту та особливостей їх складових. Старицька О. у своїй статті наводить визначення цих понять і різні погляди, доходючи до висновку, щодо однаковості функціонального наповнення, тобто, і соціальний і емоційний інтелект мають на меті успішність щодо досягнення власних цілей із

найефективнішим залученням оточуючих, а також найкращий спосіб адаптації до нових умов [53].

2. Проблемність щодо діагностичного інструментарію. Обриючи методики для даного дослідження, було проаналізовано численну кількість новітніх публікацій та текстів дисертацій української психологічної ниви. Знаходимо перекладені з англійської методики для дослідження рівня тривожності, з яких можна зробити вибір, виходячи із обраної теми даного дослідження. Однак, саме феномени сексуального благополуччя та емоційної зрілості – знаходимо лише в одному варіанті, що є розробленим, апробованим та адаптованим для нашої країни. У теоретичній частині даної роботи були представлені новітні іноземні дослідження, в яких прослідковується деяка варіативність в обранні критеріїв дослідження, в залежності від культурно-ціннісних орієнтацій та традицій наукової парадигми країни.

3. Визначення методичного інструментарію в залежності від сформованих шкал окремої методики. Проблемність полягає у конструктивній валідності – чи вимірює обрана методика ті явища, на що вона була спрямована. Так, якщо порівняти шкали методики діагностики емоційного інтелекту та емоційної зрілості – можна помітити схожість, накладання. Цікавим видається процес адаптації опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту для україномовного простору у 2019 році. Дослідниками зазначається проблемність не тільки в питаннях перекладу, але й в наявній неузгодженості складових конструкту «емоційний інтелект». Було вирішено впровадити нові стандартизовані тестові норми задля підвищення надійності, точності оцінювання [4].

4. Постійним питанням дослідницьких робіт залишається відмова від відповіді на різних етапах тестування. З огляду на інтимність обраної тематики (рівень сексуального благополуччя), яка є більш табуованою ніж інші, навіть незважаючи на сучасні реалії. Також, не менш частим спостерігається відмова від завершення тестування через виснажливу кількість методик і запитань. Завдання дослідника полягає в тому, щоб створити умови для комфортного

заповнення методик і зменшити вірогідність відмов. Наразі означені проблеми можна вирішити завдяки електронним засобам, що активно використовуються в умовах дистанційного опитування: становлення нагадувань щодо незавершеного тестування в гугл-формах, налаштування функції «обов'язкової відповіді» задля уникнення відмови від надання відповіді на окреме питання [7].

5. Щодо проблемності першопричини: Лазарус Р. та Ісен А.М. вказують на ідеї замкненого кола, тобто, негативні думки створюють негативні емоції, що надалі створюють негативні думки. Власне, при дослідженні емоцій побудова запитань спрямована також на надання оцінки ситуації, тому що певне судження запускає емоційну реакцію. Емоційно зріла особистість має розвинути декілька оціночних рівнів до того етапу, коли проявить певну емоцію: між первинною та похідною оцінкою існує аналіз, розмірковування над особистісним значенням емоційного прояву в даній ситуації [63, С. 5].

6. Іноземний досвід:

- різку відмінність становлять філософські, історичні, культурні підґрунтя вихідних положень щодо розуміння конструктів «сексуальність», «благополуччя», «емоційна обізнаність». В залежності від домінування певних історично обумовлених традицій та поглядів на світ – формуються системи досліджень, відмінні від українських [74].

- спроба додавання у тестування відкритих питань: з метою отримання більш точної інформації, наповненої індивідуальними подробицями, а також такими нюансами, про які дослідник не міг би заздалегідь здогадатись. Надалі, надана інформація потребує аналізу та систематизації, пошуку критеріїв для уніфікації і порівняння із іншими учасниками вибірки дослідження. Також, одним із варіантів отримання інформації являється процедура розповіді особистих історій як розширена версія, формування цілісної картини про проблемне, досліджуване явище. Означений спосіб не тільки виступає джерелом інформації, але й одним із найдієвіших психотерапевтичних прийомів у груповій терапії [75].

7. Щодо особливостей проведення досліджень у умовах війни. Набувають розгляду питання, що раніше не були актуальними, а також, проводиться постійний моніторинг щодо перевірки раніше існуючого алгоритму взаємодії між найважливішими складовими. Адже воєнні дії чинять неабиякий вплив на особистість та суспільство, створюючи нові ієрархії цінностей, смисли, впливаючи на раніше звичні та затвердені залежності. Так, головна увага дослідників надається особливостям емоційних станів та переживань, а також аспектам психологічної допомоги, яка б була максимально дієва в наш час. Наявні новітні скринінги, що відображають зміни у громадян щодо почуття втоми, страху, наявності проблем зі сном, психофізичною виснаженістю, особливостей адаптації, тобто, процеси, стани та властивості осіб є відмінними ніж довоєнні [43].

2.2. Огляд методів та методик емпіричного дослідження сексуального благополуччя у осіб з різними рівнями тривожності та емоційної зрілості

Із загальнонаукових методів дослідження в рамках обраної теми було вирішено застосувати метод опитування. Аналізуючи досвід проведення досліджень за часів незалежної України з тем сексуальності, сексуальної освіти та обізнаності, насилля та його попередження прослідковуємо, що опитування виступає основним із методів збору даних [26].

Приклади та особливості методики досліджень було наведено у теоретичній частині даної роботи, більшість стосується останніх чотирьох років і визначає наявність та особливості кореляцій між складовими сексуального благополуччя (або шкалами цих складових), рівня тривожності особистості, та особливості вираженості шкал емоційної зрілості. Так, розгляд опитувань щодо дослідження емоційного інтелекту стосується мети застосування: при обрані кандидата на посаду враховуються його навички спілкування, здібності щодо розуміння та впливу на колег. В іноземних статтях знаходимо результати таких опитувань, але

не первинні данні, тобто, не вказується які саме питання або методики були застосовані [17].

Під час огляду наукової літератури та новітніх досліджень, були знайдені наступні тенденції:

1. Відмова від надання відповідей щодо запитань, які стосуються інтимної сфери життя.
2. Зміна відповіді на попередні запитання, які не стосуються інтимної сфери, але під час прочитання питань із сексуальною тематикою.

Дані тенденції підтверджуються також дослідженням, що проводилось за участі жінок віком 18-60 років. Дослідниці пояснюють таку поведінку респонденток табуваністю у суспільстві деяких тем. Зауваження щодо вікової відмови – авторами не надано у публікаціях [8].

Питання пошуку україномовних опитувальників вартує окремої уваги: адаптація питань відповідно до нашого культурно-смыслового простору це проблема проведення опитувань великої кількості людей та процедури коректної обробки отриманих даних. Так, дві обрані методики в рамках цієї роботи – пройшли процедуру конструювання, апробації та адаптації і представлені в дисертаційних роботах (Півень М.А., 2016; Гупаловська В.А., 2021). Брак надійного валідного інструментарію – актуальне питання сучасного дослідницького психологічного простору: у сфері розвитку науки, щодо запиту суспільства у процесі заповнення анкет. Таким чином, науковці одночасно розвивають обидва напрямки – розробка новий та адаптація вже існуючих іноземних методик [24].

Методика дослідження, тобто послідовність прийомів, способів проведення емпіричної роботи з метою виявлення зв'язків між складовими сексуального благополуччя та емоційною зрілістю у осіб з різними рівнями тривожності – ґрунтувалась на методичних рекомендаціях та забезпечується означеними завданнями даної роботи. З урахуванням досвіду проведення досліджень з сексуальної тематики, ситуацію збереження анонімності, нівелювання ефекту експериментатора, було обрано програму дистанційного опитування Google

Форми. Сервіз дозволяє створити опитування, використовуючи обраний діагностичний інструментарій, та зібрати анонімно дані. Попередньо був проведений відбір за критеріями віку, а додаткові критерії, на кшталт, наявність партнера та наявність постійної роботи було означені перед діагностичним інструментарієм.

Особливістю даної форми опитування являється встановлення додаткових функцій у програмному забезпеченні: у разі пропуску або відмови відповіді на будь-яке запитання – воно виділяється червоним кольором і унеможлиблює надсилання усієї форми опитування. Таким чином, сучасні дослідження сексуальної сфери вирішили одну із найпоширеніших проблем з підрахунками, наявністю усіх відповідей.

Вартим уваги є спостереження, віднайдене під час аналізу наукової літератури та публікацій із описами досліджень для даної роботи: спроба віднайти кореляційні зв'язки, які б пояснювали найтісніший зв'язок між інтегральним показником емоційної зрілості та певною емоційною реакцією. Так, наприклад, Півень М.А. наводить дані кореляції між непрямою агресією та низьким рівнем досліджуваного феномену (ем. зрілість), що трактується як прояв нерозуміння емоцій, переживань, скудність набору емоційних реакцій, пошук і вибір найбільш простішого шляху реагування на подразники [47, С. 102].

Методики, які були обрані в якості діагностичного інструментарію:

- 1). Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл);
- 2) Методика діагностики емоційної зрілості особистості (Півень М.А.);
- 3). Опитувальник сексуального благополуччя (Гупаловська В.А.);
- 4) Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна.

Характеристика обраних методик.

1). Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл): методика була обрана для визначення рівня емоційної обізнаності, розпізнавання емоційних проявів оточуючих, а також ступеня емоційного контролю під час формування певної поведінки, прийняття рішень [31, С.101-104].

В рамках даної методики емоційний інтелект визначається як здібність емоційно оцінювати взаємодію з оточуючими та приймати рішення ґрунтуючись власних емоцій та надається наступна структура даного досліджуваного феномену (Рис. 2.1.):



Рис.2.1. Складові емоційного інтелекту

В залежності від визначеної структури досліджуваного параметру були сформовані шкали підрахунку та інтерпретації [63]:

1. Шкала емоційної обізнаності – розуміння спектру емоційних проявів, передбачення можливих складнощів щодо станів, почуттів, емоцій, знання про себе і свої реакції.
2. Шкала емоційної неригідності – визначає показник рівня керування власними емоційними проявами, свідомий перехід від одного стану до іншого, за доцільністю, оцінюючи власні можливості та доречність щодо ситуації. Сюди ж відноситься прояв нових емоцій на відому ситуацію, тобто, розвиток відтінків або глибини переживань.
3. Шкала самомотивації – показує рівень залучення вольових зусиль задля керування емоційними проявами, тобто, чи є процес довільним чи мимовільним. Стимулювання на межі власних можливостей.
4. Шкала емпатії – знання про інших через розуміння себе, здатність бути дотичним до переживань оточуючих, за потреби – здійснювати вплив на стан особи, яка не в змозі себе контролювати шляхом розпізнавання емоцій та передбачення дій, реакцій, наслідків.

5. Шкала розпізнавання емоційних проявів оточуючих – прояв розуміння та майстерності із вирішення ситуацій, за якої опонент залишається із відчуттям «почутості» та поваги, і без образ.

Окрім шкал методика дозволяє визначити рівень емоційного інтелекту: оскільки для опитування надаються шість різних варіантів оцінювання від – 3 до +3, то в залежності від домінуючого знаку, визначається інтегративний рівень. За сукупним підрахунком балів надається рівень високий (при 70 балах і вище), середній (при 40-69 балах), низький (при 39 і нижче балах).

2) Методика діагностики емоційної зрілості особистості (Півень М.А.): була використана для визначення рівня розуміння, прийняття власних емоцій та керування ними [47].

За теоретичну основу для побудови даної методики було обрано положення теорії емоційно зрілої особистості К. Роджерса. Методика містить 65 тверджень, які у результаті демонструють п'ятикомпонентну структуру особистості – власне емоційну зрілість:

1). Шкала рефлексії емоцій як відображення рівня особистісної чутливості, здатності до усвідомлення, спостереження за всіма етапами появи емоцій та переживань, їх розрізнення, причинність, пізнання.

Низькі показники (бали) свідчать про недостатній рівень розуміння особистих емоційних проявів, людина не може усвідомити наявний спектр емоцій, не спроможна описати власні переживання, локус контролю спрямований назовні, на події і людей, ніж на внутрішній відгук.

Високі показники (бали) характеризують особистість із розвиненою здатністю до відслідковування появи емоцій та переживань, аналізування щодо причин та усвідомлення динаміки їх розвитку.

2). Шкала емоційної саморегуляції як рівень розвитку у особистості способів стабілізації, самопідтримки, створення необхідного емоційного стану та здатності утримувати (не допускати, не проявляти в недоречній ситуації) небажаний стан або емоції.

Низькі показники (бали) характерні для особистості, яка зосереджена на пошуку зовнішніх причин власних емоційних станів, для забезпечення зміни настрою визначає зовнішні чинники. Характер механізмів саморегуляції можна означити як слабкий: за появою потужних хвилюючих факторів особистість неспроможна керувати проявом емоцій, власний настроєм і станом. Наслідками можуть бути порушені соціальні контакти, неспроможність виконувати звичну діяльність, внутрішньо особистісні конфлікти, зміни у фізичному самопочутті.

Високі показники (набрані бали) характерні для особистості із достатнім рівнем розвитку щодо керування емоціями в залежності від обставин, доцільності та спроможності. За власним бажанням особистість викликає і підтримує бажані емоційні стани, а також свідомо регулює небажані, недоречні. Спостерігаються навички саморегуляції у вигляді прийомів, способів мобілізації та релаксації.

3). Шкала емпатії – відображає наявний рівень емоційного відгуку на стані та переживання оточуючих, на розуміння та побудову наслідків дій і переживань.

Низькі показники за шкалою описують особу, що неспроможна зрозуміти емоційні прояви оточуючих, побудувати причинно-наслідкові зв'язки між вчинками та емоціями, що їх спонукали. Також, побічним проявом низького рівня розвитку емпатійних здібностей являється проблемність в розумінні оточуючих, побудові стосунків та взаємин.

Високі бали – характерні для емоційно чутливих особистостей, що розуміють причини та особливості перебігу емоційних станів, можуть уявити, поставити себе на місце іншої людини в сенсі емоційних переживань, здатні до співчуття, чуйні.

4). Шкала емоційної експресивності як поведінкові прояви переживань – наявність чи відсутність допоміжних способів вираження емоцій (рухи, жести, інтонаційні підсилення, мімічні форми).

Низькі показники по даній шкалі відображають відсутність додаткових форм прояву емоцій: скутість, контроль, стриманість, врівноваженість або з причини нерозуміння яким чином проявити власний стан, або відсутність

глибокого рівня переживання і потреби його продемонструвати. Також можлива скудність «набору» переживань і станів через неможливість поступового свідомого дослідження себе та розвитку.

Отримані високі бали характеризують особистість із природнім вміння проявляти емоції, також важливим фактором являється здатність до спонтанності, чіткій передачі в міміці та пантоміміці основних акцентів переживань і емоційних станів. Відсутня потреба у контролі або свідомому приховуванні, придушуванні емоцій.

5). Шкала прийняття власних емоцій:

Низькі показники характерні для особистості, що витісняє негативні переживання, блокує емоції, обирає почуття, що здаються їй небажаними, негативними і ігнорує. Зазвичай, витіснення стосується не тільки емоційних проявів, але й думок, ситуацій, що пов'язані з цими емоціями.

Для особистості із високими показниками властиве розуміння важливості будь-яких емоцій, спектр переживань розцінюється як набуття природніх способів відчувати та відображати світ. Власне, усі емоції розцінюються як здатність пізнавати світ, себе та оточуючих, а також як спосіб життя у гармонії між свідомістю та інтуїцією.

Також, дана методика містить інтегральний показник емоційної зрілості.

3). Опитувальник сексуального благополуччя (Гупаловська В.А., 2021р.) – був обраний з метою виявлення рівня сексуального благополуччя, особливостей його структури та взаємодії складових (враховуючи особливості сексуального життя та стосунків) [13].

Автор методики – українська дослідниця, роки розробки та апробації – 2019-2021 рр. Шкалу сексуального благополуччя визначає інтегральний показник – сума чотири із наявних п'яти шкал тестування. Кожна із шкал методики визначається за рівнем прояву – низьким, середнім та високим. Вартим уваги є та шкала, яку не включено у підрахунок інтегрального показника, тобто, шкала кількісних потреб у сексуальній взаємодії не являється формуючою для загального рівня сексуального благополуччя. Також, шкала задоволення

сексуальним життям та стосунками у наведених авторкою методики публікаціях з розробки та апробації методики – має сильний зв'язок із інтегральним показником суб'єктивного сексуального благополуччя. Відповідно до наукових розробок, рівень сексуального благополуччя визначають (Рис.2.2.):



Рис.2.2. – Складові шкали інтегрального показника «Сексуальне благополуччя»

Загальні відомості про методик: складається із 34 запитань; має 5 шкал; у підрахунку є прямі та обернені питання.

Значення шкал за методикою:

1. Шкала сексуальної комунікації – прояв довіри у спілкуванні, здатність повідомляти своєму партнерові про бажання та небажання, сором'язливість у комунікації.

2. Шкала сексуальної потреби – визначає діапазон важливості кількості взаємодій (фізичний рівень) на противагу якості, наповненості стосунків (психологічний клімат у парі).

3. Шкала кількісної потреби – означення частоти контактів як важливіших за побудову гармонійних стосунків з конкретною людиною.

4. Шкала стосунків як цінності – визначає ставлення особистості до стосунків, окреслює з якою метою вони наявні (для сатисфакції чи емоційного наповнення).

5. Шкала задоволення сексуальним життям і стосунками – надання загальної оцінки своєму інтимному життю, переживань, якості взаєморозуміння.

6. Шкала інтегрального показника сексуального благополуччя – окреслення суми показників, що визначають реалізацію особистої сексуальності, відповідність між бажаннями та їх проявами, надання суб'єктивної оцінки сексуальній активності в усіх аспектах.

Обчислення та визначення значення кожної шкали за методикою наведено у Таблиці 2.1.

Табл. 2.1.

Підрахунок та визначення рівня

Шкала	Ключ	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Сексуальна комунікація	6, 8, 10, 12, 13, 17, 29об, 31об	0-17	18-21	≥ 22
Сексуальна потреба	11, 18, 19, 22, 23	0-9	9-14	≥ 15
Кількісний компонент	9, 16, 21об, 27об, 30	0-1	1-3	≥ 4
Стосунки як цінність	4, 21, 24, 25, 27, 28, 33, 34	0-16	17-23	≥ 24
Задоволення СЖ і стосунками	5, 7, 14 об, 20, 25, 30 об, 32 об	0-19	20-23	≥ 24
Інтегральний показник	Сума шкал 1, 2, 4, 5	0-61	62-84	≥ 85

Отже, наявні шкали методики (Табл.2.1.) мають трирівневу структуру прояву досліджуваного феномену в рамках його складових. Для нашого дослідження важливими є як інтегральна шкала, що визначає рівень сексуального благополуччя досліджуваних, так і рівні кожної окремої шкали, як складових феномену сексуального задоволення особистості, що зумовлюють вплив.

4). Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна [31, С.104-109].

Згідно аналізу, що наданий в першому розділі даної роботи, певний рівень тривожності властивий усім людям і виступає природним активатором, рушієм для виконання діяльності. З огляду на градацію, спостерігаємо умовний поділ на низький, середній (помірний) та високий рівні. Обрана методика дозволяє дослідити тривожність не тільки як стан, але й як особистісну якість. Також, є важливим визначення не тільки рівня, але стійкості прояву – ситуативна, нестійка чи постійна, особистісна.

Тестування можливо проводили задля отримання інформації про минулі події, теперішній стан та оцінку майбутнього, для групового та індивідуального застосування.

Отже, показники рівня ситуативної тривожності – це нестійкі, обмежені у часі, відносяться до певного переліку ситуацій, які досліджувана особа визначає для своєї особистості загрозовими, небезпечними для самоповаги, самооцінки, гідності та престижу. Варто зазначити, що у моментах прояву даний тип тривожності зазвичай поєднується із іншими станами та емоціями, на кшталт, злості, заклопотаності, гніву. Показники рівня особистісної тривожності демонструють стійкість реакції, рису особистості, що визначає (або ні) необмежене коло ситуацій як загрозові для самооцінки, надбань та компетентності.

Високі показники реактивної тривожності: тимчасове переживання психоемоційної напруги.

Високі показники особистісної тривожності: довготривалі переживання стану небезпеки власній особистості.

Загальні відомості про методику: складається з 2 груп запитань по 20 шт. (20 запитань для дослідження рівня реактивної тривожності; 20 запитань для означення рівня особистісної тривожності). Алгоритм використання методики складається з двох варіанті тестування – особистісної і реактивної тривожності разом або кожен тип окремо. За ситуації тестування обох типів тривожності –

послідовність реактивної, а потім особистісної тривожності – має бути збережена. Варіанти відповідей градуються від відсутності до високого рівня прояву тривожності, а досліджуваним оцінюються від одного до чотирьох. Особливості обчислення отриманих результатів представлено у Таблиці 2.2.

Табл. 2.2.

Підрахунок рівнів методики

Тип	Значення відповідей	Формули обчислення
Реактивна тривожність	Від 1 до 4, де 1- відсутність або низький рівень,	$T_r = E_{RP} - E_{ro} + 50$, де: Т _р - показник реактивної тривожності; E _{RP} - сума балів за прямими питань (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); E _{ro} - сума балів по зворотних питань (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19,20).
Особистісна тривожність	4- високий рівень тривожності	$T_l = E_{LP} - E_{lo} + 35$, де: Т _л - показник особистісної тривожності; E _{LP} - сума балів за прямими питань (22, 23, 24, 25,28,29,31,32,34,35, 37,38,40); E _{lo} - сума балів по зворотних питань (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Підрахунки здійснюються по кожному досліджуваному окремо формуючи два показника рівня тривожності. Після визначення балів за кожним із показників тривожності – визначається власне рівень їх прояву:

- низький, якщо сума набраних балів від 1-го до 30-ти;
- помірний, якщо набрано від 31-го до 45-ти балів;
- високий, при отриманих більше 46-ти балів.

2.3. Вибірка дослідження: опис та додаткові параметри

Репрезентативна вибірка – це певна частка від загальної сукупності представників популяції (що можуть брати участь у дослідженні), яка за своїми характеристиками дає можливість доступу до неї задовольнити мету дослідження. Визначення репрезентативної вибірки має ряд проблем методологічного характеру, на кшталт, відсутність єдино прийнятого визначення щодо категорії генеральної сукупності. Звіди деяка неузгодженість щодо оптимального рівня репрезентативності вибірки. Відповідальність за вибір групи досліджуваних, їх особливості в більшій мірі покладається на дослідника та його рівень професіоналізму [11].

Особливості організації – пошук та порівняння вже існуючих досліджень з нашої теми. Наукова спільнота кожного року заповнює прогалини у недостатньо досліджених темах, доповнюючи існуючі встановлені зв'язки новими аспектами. Тож, недостатня вивченість представляє інтерес і являється рушієм пізнання.

Опис та обґрунтування вибірки даного дослідження.

Згідно соціологічних опитувань (вересень 2023р.), чоловіки більше за жінок визначають у себе стани тривоги та паніки, які вони все частіше не можуть контролювати [42]. На противагу, також дослідження 2023 року, де відмічається вік опитаних від 18 до 60 років, за результатами якого особи чоловічої статі визначені як більш стресостійкі, а жінки – як більш тривожні [58]. Тому представляється цікавим прослідкувати яким є актуальний стан на 2024 рік, та як цей процес (наявність та прояв тривожності) впливає на переживання сексуального благополуччя осіб різної статі та наявним рівнем емоційної зрілості.

Вікова рамка досліджуваних продиктована низькою активністю серед опитуваних (тобто, недостатньо даних саме про цю вікову групу у дослідженнях 2017-2023 років), а також, положенням про сексуальну періодизацію, згідно з

якою пік активності у жінок припадає на вік 28-35 років, а середина періоду зрілої сексуальності у особистості на вік 35-40 років [29, С. 8].

Наше дослідження проходило за участю осіб жіночої та чоловічої статі. Виходячи із предмету та завдань даної дослідницької роботи, було обрано наступну вибірку (опис та параметри надані у Табл.2.3.):

Табл. 2.3.

Дані вибірки дослідження

Параметри вибірки емпіричного дослідження	
вік	35-40 років
кількість загальна	71 осіб
стать	Жіноча і чоловіча
Кількість за статтю	37 жінок (Група 1) 34 чоловіка (Група 2)
Додаткові параметри	
Наявність партнера та особливості стосунків	-«Чи є у вас постійний партнер?»: так/ні -«Ви зі своїм партнером у»: Цивільному/офіційному шлюбі, стосунки, немає постійного партнера.
Наявність роботи (тип професійної зайнятості)	Повна / часткова, домогосподар /домогосподарка, в пошуках роботи

Таким чином, обрана вибірка має продемонструвати найбільш чітко виражені тенденції, що дозволить визначити наявний стан досліджуваних параметрів рівня сексуального благополуччя, тривожності та емоційної зрілості. Додаткові параметри для опитування і угруповання у процесі підрахунку результатів було обрані таким чином, щоб задовольнити положення теоретичної моделі дослідження. А також, надати можливість встановити наявність або

відсутність зв'язку між шкалами методик та особливостями самореалізації досліджуваних. Обрані додаткові параметри за умов їх використання у дослідженнях складних, багатокomпонентних феноменів відіграють визначальну роль.

2.4. Особливості організації та етапи дослідження

Доведено, що однією із форм психологічного захисту є механізм витіснення факторів, що зумовлюють високий рівень тривожності. Також, віднайдені зв'язки між даним механізмом та тенденцією особистостей до соціального схвалення. Міра бажаності та міра відповідності утворюють центр напруги, тривожності, особливо за наявності розгалуження між ними. Цим пояснюються отримані результати категорії досліджуваних, за якою показники особистісної та реактивної тривожності низькі корелюють із низьким рівнем сексуального задоволення. Прослідковується деяке відсторонення, відсутність визначення однозначних відповідей, якщо розглядати які саме питання найчастіше зустрічаються (наприклад, респонденти обирають відповіді «не так, ні ні, не знаю») [20, С.59].

Побудова емпіричної моделі дослідження – спосіб описати яким чином будуть досліджуватись основні параметри. Емпірична модель ґрунтується положень теоретичної моделі, що була описана в розділі 1. Задля можливості співставлення, доведення доречності представляємо квінтесенцію даної роботи у Таблиці 2.4.:

Табл.2.4.

Узагальнене представлення параметрів дослідження

Положення теоретичної моделі дослідження	Обґрунтування емпіричної моделі дослідження
1.Емоційна зрілість впливає на суб'єктивне сексуальне благополуччя	Методика діагностики емоційної зрілості особистості та Опитувальник

<i>Продовження Табл.2.4.</i>	
	сексуального благополуччя дозволить виявити наявність/відсутність кореляційних зв'язків між досліджуваними параметрами
2.Вміння формувати довірчі відносини, наявність необхідних напрацювань щодо розуміння власних емоцій та партнера – сприяють розбудові довготривалих стосунків і корелюють із високим рівнем суб'єктивного сексуального благополуччя	Методика діагностики емоційної зрілості особистості, а саме шкала емпатії та додаткові запитання під час опитування: наявність стосунків та їх статус.
3.Чутливість до себе та партнера, співжиття разом, а також прагнення зрозуміти власну особистість та проявити, реалізувати, а особливо, сексуальна комунікація – слугують розбудові сексуального благополуччя	Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) та наявність/відсутність кореляційних зв'язків із інтегральним показником шкали сексуального благополуччя, а також додаткові запитання під час опитування: наявність стосунків та їх статус.
4. Зовнішні фактори (пандемія, військова агресія, втрата звичного способу життя) – впливають на показник тривожності та рівень сексуального благополуччя	Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна та наявність/відсутність кореляційних зв'язків із інтегральним показником шкали сексуального благополуччя,

Таким чином, емпірична модель буде мати наступний вигляд (Рис.2.3):

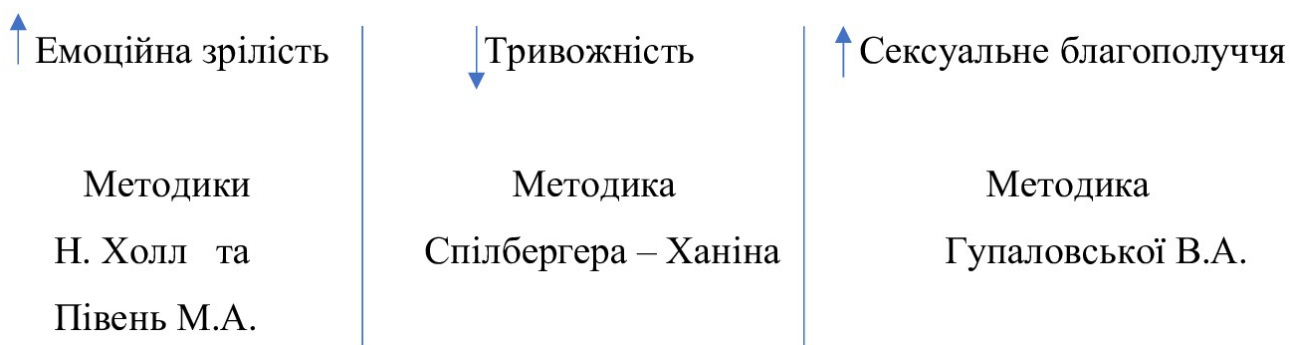


Рис. 2.3. Складові емпіричної моделі: діагностичний інструментарій

Як показано на схемі (Рис.2.3.), зроблено припущення щодо особливостей взаємодії досліджуваних параметрів, а саме: ґрунтуючись новітніх досліджень, що представлені у Розділі 1, при збільшенні показника емоційної зрілості знижуються показники рівня тривожності, що спричинює збільшення рівня інтегрального показника сексуального благополуччя.

Дана дослідницька робота мала наступний алгоритм реалізації:

- визначення теми, предмету та об'єкту дослідження з подальшим аналізом теоретико-методологічного забезпечення. Вивчення та систематизація наявних визначень з теми сексуального благополуччя, тривожності, емоційної зрілості та емоційного інтелекту як її складової;

- ознайомлення з особливостями побудови досліджень у новітніх опитуваннях, аналіз та представлення дотичних до нашої дослідницької ниви акцентів, визначення головних зв'язків між складовими сексуального благополуччя, рівнів тривожності та емоційної зрілості;

- визначення положень теоретичної моделі дослідження;

- побудова емпіричної моделі дослідження;

- підбір психодіагностичних методик відповідно до завдань та предмету обраного дослідження, подолання складнощів з пошуку україномовних версій методик та авторства; співставлення можливостей проведення опитування з

урахуванням дистанційного способу збору інформації – доцільність застосування певних шкал, способу вибору відповіді респондентом, особливості підрахунку отриманих даних;

- підготовка форми інтернет-опитування, попередній відбір респондентів за параметром віку, додавання додаткових питань-параметрів, що необхідні для подальшого розподілу та аналізу (на кшталт, статусу стосунків та форми самореалізації особистості); безпосереднє проведення дослідження;

- проведення підрахунку за шкалами кожної методики, підготовка бази даних для математичної обробки у програмі SPSS;

- перевірка методик на надійність, виходячи із положень нещодавності розробок двох із обраних діагностичних методик (з використанням коефіцієнту Альфа Кронбаха); застосування процедури кореляційного аналізу; застосування процедури факторного аналізу;

- етап інтерпретації отриманих даних щодо надійності, кореляцій та факторів; пошук груп зв'язків із додатковими параметрами; побудова сзем взаємодії досліджуваних параметрів;

- опис, інтерпретація, візуально-графічне представлення встановлених зв'язків між складовими сексуального благополуччя та емоційною зрілістю у осіб з рівним рівнем тривожності;

- надання рекомендацій та опис особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних.

Висновки до розділу 2.

Проблематика аналізу та дослідження обраних феноменів полягає у: визначенні та дослідженні феномену через не менш складні та багатокомпонентні феномени; наявності україномовного діагностичного інструментарію; відмові від відповіді на різних етапах тестування та наявності відкритих питань; особливості (відмінності) проведення досліджень у умовах війни.

У дослідницькій частині було застосовано 4 психодіагностичні методики: опитувальник сексуального благополуччя Гупаловської В.А.; шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна; методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл); методика діагностики емоційної зрілості особистості (Півень М.А.).

Алгоритм дослідницької роботи:

- вивчення та систематизація наявних визначень з теми сексуального благополуччя, тривожності та емоційної зрілості; ознайомлення з особливостями побудови досліджень у новітніх опитуваннях, аналіз та представлення дотичних до нашої дослідницької ниви акцентів;

- визначення положень теоретичної моделі дослідження; побудова емпіричної моделі дослідження;

- підбір психодіагностичних методик відповідно до завдань та предмету обраного дослідження; співставлення можливостей проведення опитування з урахуванням дистанційного способу збору інформації;

- підготовка форми інтернет-опитування, попередній відбір респондентів за параметром віку, безпосереднє проведення дослідження;

- проведення підрахунку за шкалами кожної методики, підготовка бази даних для математичної обробки у програмі SPSS; перевірка на надійність; застосування процедури кореляційного та факторного аналізів;

- етап інтерпретації отриманих кореляцій, пошук груп зв'язків із додатковими параметрами;

- опис, інтерпретація, візуально-графічне представлення встановлених кореляційних зв'язків між складовими сексуального благополуччя, емоційної зрілості та рівнем тривожності респондентів;

- надання рекомендацій та опис особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних.

Вибірка даного дослідження: 71 осіб (37 жінок і 34 чоловіка), віком 35-40 років, із додатковими параметрами – сімейний та професійний статус.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИКА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Етапи дослідницької роботи після проведення опитування (використовуючи інтернет-сервіс Google Docs «Форми»):

1. Підрахунок результатів за шкалами кожної методики, формування зведених таблиць за групами розподілу згідно статевої приналежності.
2. Представлення у зведених статистичних даних додаткових параметрів вибірки (кількість осіб із певним професійним статусом та статусом щодо стосунків із партнером).
3. Перехід до обробки математично-статистичними методами:
 - 2.1. Перевірка двох методик на валідність з огляду на нещодавні роки їх розробки та впровадження;
 - 2.2. Застосування кореляційного аналізу, використовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона (Pearson);
 - 2.3. Застосування факторного аналізу.
4. Формування моделі взаємодії досліджуваних параметрів за результатами встановлених кореляційних зв'язків.
5. Визначення головних напрямків психологічної роботи: формування рекомендацій щодо підвищення рівня емоційної зрілості та сексуального благополуччя; складання та опис тренінгової програми зі зниження рівня тривожності, що ґрунтується на результатах емпіричного дослідження.

У психологічній літературі означено, що психіка застосовує механізми захисту як відповідь на надсильні подразники, котрі зумовлюють становлення високого рівня тривожності. Особистість, що аналізує своє життя та співставляє

омріяне, бажане і доступне, наявне, за наявним розгалуженням утворює переживання напруги, незадоволення. Тривале перебування у стані фрустрованості потреб зумовлює апатичність, що в даному дослідженні прослідковується у осіб з низькими позазниками за рівнем сексуального благополуччя за низької тривожності. Також, аналізуючи соціологічні опитування 2023-2024 років було помічено, що поряд із оцінкою рівня тривожності перебувають показники втоми та надій. Можемо висунути припущення, щодо дії цих феноменів на усі важливі структури особистості, її стан емоційний та поведінкових. Так, ознакою наявної втоми (що не є предметом нашого дослідження, але вбачається її вплив) є тенденція до вибору респондентами останніх відповідей, тобто наприкінці тестування, як невизначені - «скоріше ні», «частково ні». Однозначність відповіді вимагає від респондента зусиль, аналізу, часу на аналітичне пригадування [20, С.59].

Результати дослідження за методикою «Опитувальник сексуального благополуччя»:

Табл.3.1.

Результати шкал за кількістю респондентів жіночої статі

Шкала методики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Сексуальна комунікація	17	16	4
Сексуальна потреба	17	5	15
Кількісний компонент	24	4	9
Стосунки як цінність	5	14	18
Задоволення СЖ і стосунками	5	17	15

У Таблиці 3.1. надано дані по підрахункам за шкалами методики. Респонденти групи 1 мають тенденцію до визначення якості, наповненості взаємин з партнером як такої, що формують задоволення власним сексуальним життям та цією взаємодією. Власне кількість як потреба до взаємодії визначена як найменш важлива. Вміння донести до партнера, знайти взаєморозуміння у

спілкуванні на теми сексуальної потреби та бажань визначено респондентами на середньому та низькому рівні.

Табл.3.2.

Результати шкал за кількістю респондентів чоловічої статі

Шкала методики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Сексуальна комунікація	11	18	5
Сексуальна потреба	10	9	15
Кількісний компонент	18	7	9
Стосунки як цінність	4	17	13
Задоволення СЖ і стосунками	6	17	11

У Таблиці 3.2. надано дані по підрахункам за шкалами методики групи 2. Респонденти-чоловіки мають тенденцію до визначення якості, наповненості взаємин з партнером як такої, що формують задоволення власним сексуальним життям та цією взаємодією, однак, на відміну від групи 2, дана шкала «Стосунки як цінність» найбільше представлена на середньому рівні щодо кількості опитаних. Власне показник сексуальної потреби є оберненим до кількісної потреби, що може трактуватись як визначення важливості у сексуальній взаємодії, що не продиктована кількістю, а якістю. Вміння донести до партнера, знайти взаєморозуміння у спілкуванні на теми сексуальної потреби та бажань визначено респондентами на середньому та низькому рівні.

Табл.3.3.

Розподіл рівня сексуального благополуччя за статтю

Стать/Рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Жіноча	10	16	11
Чоловіча	10	12	12

Результати щодо статевого розподілу у рівнях інтегрального показника – як визначають своє сексуальне благополуччя респонденти-жінки і респонденти-чоловіки представлені у Таблиці 3.3.

Згідно Таблиці 3.3. – спостерігається тенденція до визначення власного рівня сексуального благополуччя на середньому та високому рівнях. Респонденти чоловічої та жіночої статі не представлені у рівній кількості у вибірці, тому визначити домінування не представляється можливим. Згідно кривої розподілу, результати свідчать про можливі три групи із значним навантаженням.

За кількісними підрахунками шкал методики отримано:

- домінування шкали «стосунки як цінність» - високий рівень демонструють більшість респондентів групи 1, а загалом по вибірці спостерігається стійка тенденція щодо побудови довірливих стійких взаємин з одним партнером (наявність респондентів із середнім рівнем, що домінує над низьким);

- домінування шкали «кількісний компонент» - низький рівень за підрахунками по вибірці означає неважливість в оцінці загального сексуального благополуччя та задоволення кількості статевих взаємодій, для даної вікової групи провідною стає якість стосунків;

- шкала інтегрального показника – спостерігається тенденція до зростання рівня сексуального благополуччя по вибірці, більшість респондентів оцінили свій стан на середньому та високому рівнях.

Загальна тенденція по вибірці даної вікової групи: домінування середнього та високого рівнів сексуального благополуччя, що зумовлюються визнанням стосунків, наповнення їх якісним змістом, приділення особливої уваги щодо розбудови довіри, вільного спілкування, визначення своїх бажань та набуття навиків їх комунікативного означення у парі. Визнання якості над кількістю – головна стратегія, що притаманна більшості жінок, значній кількості чоловіків-респондентів. Отримані результати є дещо відмінними від аналогічних досліджень (що описані у теоретичній частині даної роботи). Вбачається, що

загальна тенденція до зниження рівня сексуального благополуччя є результатом впливу низки факторів, таких як різкі загрозливі зовнішні чинники.

Результати дослідження за шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна:

Табл.3.4.

Результати шкал за кількістю респондентів

Шкала	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Реактивна тривожність	12	38	21
Особистісна тривожність	15	36	20

У Таблиці 3.4. представлені результати за рівнями ситуативної та особистісної тривожності загальної вибірки. Спостерігається загально групова тенденція до визначення свого рівня ситуативної тривожності як помірною, і домінування помірною та високою рівнів особистісної тривожності.

Як вже було означено в теоретичній частині даної роботи – наявний певний рівень тривожності мобілізує ресурси, тримає в тонусі, активує діяльність особистості. Тенденція до помірною та високою рівня особистісної тривожності – може говорити про виснаженість адаптаційного ресурсу респондентів у порівнянні з аналогічними дослідженнями початку цього року та минулого. А також, про наявність у суспільстві гострих стресових факторів, що створюють у громадян картину нескінченності напруженої загрозливої ситуації. Визначення особливостей емоційного наповнення стану респондентів не було предметом нашого дослідження, однак, низка праць 2024 року наводить дані кореляцій між виснаженням адаптаційних ресурсів та застосуванням компенсаторних механізмів задля самопідтримки.

Особи, що потрапили до групи з низькою реактивною та особистісною тривожністю – можна припустити, що рівень тривоги попередньо перевищив

адаптаційні можливості психіки і спостерігаємо прояв захисного механізму витіснення.

Більш детальний розподіл стосовно особливостей проявів рівня тривожності в залежності від статі респондентів, а також типу тривожності представлений нижче, у Таблиці 3.5.

Табл.3.5.

Розподіл рівня тривожності за статтю респондентів

Стать/Рівень	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
	реактивна		
Жіноча	6	25	6
Чоловіча	6	13	15
	особистісна		
Жіноча	10	16	11
Чоловіча	5	20	9

У Таблиці 3.5. представлені дані щодо визначеного рівня тривожності з-поміж досліджуваних жінок та чоловіків (група 1 і 2). Помірний рівень є домінуючим щодо особистісної і ситуативної тривожності і вирізняється за фактором статі: жінки домінують у наявності помірного рівня реактивної, а чоловік – особистісної тривожності. Чоловіки відзначаються тенденцією до помірного і високого рівні тривожності. Отримані дані не суперечать аналогічним дослідженням за період останніх двох років. Однак, підрахований рівень помірної особистісної тривожності у респондентів-чоловіків, що вирізняється із загального профілю, може виступати ознакою втоми та очікування, що пов'язані з певними стресовими факторами.

Отримані дані підтверджуються низкою досліджень: у розрізі квітень 2023 року до початку 2024 року стабільно тримається показник тривожності на середньому рівні у більшості опитаних українців. Зазначається, що опитані віком 35-44 роки з-поміж інших вікових груп оцінюють свій стан як негативний, і

досить тривало незадовільний. Оскільки дане опитування стосувалось не лише тривожності, вартим уваги є також показник оцінки втоми та надії, яким дослідники підкреслюють суть наповнення емоційного стану громадян окрім напруженості [15].

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)»:

Табл.3.6.

Результати шкал за кількістю респондентів жіночої статі

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційна обізнаність	8	14	15
Емоційна неригідність	8	16	13
Самомотивація	4	20	13
Емпатія	6	17	14
Розпізнавання емоційних проявів оточуючих	7	13	17
Інтегральний рівень емоційного інтелекту	4	14	19

У Таблиці 3.6. представлені результати по шкалам групи 1: емоційна обізнаність та рівень здатності розпізнавати емоції партнера мають тенденцію до середнього та високого рівнів прояву, тобто, респондентам притаманне розуміння спектру емоційних проявів, передбачення можливих складнощів щодо станів, почуттів, емоцій, знання про себе і свої реакції, прояв розуміння та майстерності із вирішення ситуацій, за якої опонент залишається із відчуттям «почутості» та поваги, і без образ. Середній рівень шкали самомотивації виступає провідним у даній групі і показує рівень залучення вольових зусиль задля керування емоційними проявами, тобто, чи є процес довільним чи мимовільним.

Профіль групи щодо показника емоційного інтелекту – має тенденції до середнього і високого, тобто, здібність емоційно оцінювати взаємодію з партнером представлена на достатньому рівні, а процес прийняття рішень ґрунтується на власних емоціях респонденток: процес побудови поведінкових стратегій ґрунтується на свідомому виборі розпізнавати, намаганням зрозуміти себе та партнера щодо емоційних станів та вирішити конфліктну ситуацію з урахуванням наступних емоційних переживань.

Табл.3.7.

Результати шкал за кількістю респондентів чоловічої статі

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційна обізнаність	10	15	9
Емоційна неригідність	8	19	7
Самомотивація	4	16	14
Емпатія	12	20	2
Розпізнавання емоційних проявів оточуючих	6	14	14
Інтегральний рівень емоційного інтелекту	12	14	8

У Таблиці 3.7. представлені результати по шкалам методики групи 2: емоційна обізнаність та емпатія мають тенденцію до низького та середнього рівні прояву, що означає домінування слабкого, поверхневого розуміння спектру власних емоційних проявів, передбачення можливих складнощів щодо станів, почуттів, емоцій, знання про себе і свої реакції, а також недостатність знань про інших через розуміння себе, низка залученість до переживань оточуючих.

Домінування середнього рівня з-поміж трьох інших шкал трактується як залучення вольових зусиль задля керування емоційними проявами, керування власними емоційними проявами, свідомий перехід від одного стану до іншого, вміння неемоційно вирішувати конфліктні ситуації.

Профіль групи щодо показника емоційного інтелекту – має тенденції до середнього і низького, тобто, здібність емоційно оцінювати взаємодію з партнером представлена на досить слабкому рівні, а процес прийняття рішень ґрунтується не на прояві власних емоцій. Вбачається загальногрупова тенденція на застосування свідомого контролю при виборі стратегії поведінки і мінімізація емпатійного залучення.

Результати дослідження за методикою діагностики емоційної зрілості особистості (Півень М.А.):

Табл.3.8.

Результати шкал за кількістю респондентів жіночої статі

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рефлексія емоцій	7	16	14
Емоційна саморегуляція	7	16	14
Емпатія	7	17	13
Емоційна експресивність	7	12	18
Прийняття власних емоцій	8	17	12
Інтегральний показник емоційної зрілості	6	15	16

У Таблиці 3.8. представлені результати по шкалам методики групи 1: спостерігається тенденція до середнього та високого рівня прояву усіх шкал, тобто, респонденти-жінки характеризується достатньо розвиненою здатністю до відслідковування появи емоцій та переживань, аналізування щодо причин та усвідомлення динаміки їх розвитку та прийняття; наявний середній та високий рівень особистісної чутливості, здатності до усвідомлення, спостереження за всіма етапами появи емоцій та переживань, їх розрізнення, причинність, пізнання; із достатнім рівнем розвитку щодо керування емоціями в залежності від обставин, доцільності та спроможності, щодо способів стабілізації, самопідтримки, створення необхідного емоційного стану та здатності

утримувати (не допускати, не проявляти в недоречній ситуації) небажаний стан або емоції. Також, даній групі властива емоційна чутливість до станів та переживань оточуючих (можуть уявити, поставити себе на місце іншої людини в сенсі емоційних переживань, здатні до співчуття, чуйні).

Шкала емоційної експресивності є домінуючою за високим рівнем прояву – особи групи 1 застосовують допоміжні способи вираження емоцій як поведінкові ознаки наявних переживань, а також, для підсилення свого стану; здатні до спонтанності, чіткій передачі в міміці та пантоміміці основних акцентів переживань і емоційних станів. Відсутня потреба у контролі або свідомому приховуванні, придушуванні емоцій.

Емоційна зрілість згідно групової тенденції є на середньому та високому рівнях майже в однаковій пропорції, що свідчить про здатність до розуміння, прийняття власних емоцій та керування ними.

Табл.3.9.

Результати шкал за кількістю респондентів чоловічої статі

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рефлексія емоцій	11	16	7
Емоційна саморегуляція	5	12	17
Емпатія	14	17	3
Емоційна експресивність	18	12	4
Прийняття власних емоцій	20	11	3
Інтегральний показник емоційної зрілості	13	14	7

У Таблиці 3.9. представлені результати по шкалам методики групи 2: спостерігається тенденція до середнього та низького рівнів прояву шкал, усіх шкал окрім емоційної регуляції: респонденти-чоловіки демонструють недостатній або середній рівень розуміння особистих емоційних проявів, наявного спектру емоцій та переживань, локус контролю спрямований назовні,

на події і людей, ніж на внутрішній відгук; спроможність зрозуміти емоції оточуючих представлена, але залучена в досить поверхневому рівні, що може стати причиною непорозумінь, складнощів в комунікації. Особа даної групи не характерні додаткові форми супроводу емоцій або спонтанність, більш схильні до скутості, стриманості, контролю. Також, домінуючі низькі та середні показники за шкалою прийняття емоцій демонструють тенденції до витіснення негативних переживання, блокування емоції та витіснення. Зазвичай, витіснення стосується не тільки емоційних проявів, але й думок, ситуацій, що пов'язані з цими емоціями.

Однак, наявна також тенденція до високого та середнього рівня саморегуляції – особи даної групи володіють способами стабілізації, самопідтримки, створення необхідного емоційного стану та утримувати (не допускати, не проявляти в недоречній ситуації) небажаний стан або емоції.

Емоційна зрілість згідно групової тенденції є на середньому та низькому рівнях майже в однаковій пропорції, що свідчить про недостатню або досить поверхневу здатність до розуміння, прийняття власних емоцій та керування ними.

Перевірка двох методик на валідність із застосуванням коефіцієнту Альфа Кронбаха:

1). Опитувальник сексуального благополуччя (Гупаловська В.А., 2021р.)

Процедура перевірки діагностичного інструментарію на надійність (валідність) застосовується в ряді випадків, на кшталт, новизна конструювання та апробації. Наразі, обрана методика датується 2021 роком, тому було вирішено математично підтвердити отримані результати як узгоджені, обираючи у програмі статистики коефіцієнт Альфа Кронбаха (α) для розрахунку.

Статистичне значення коефіцієнту має бути від 0 до 1 і чим ближче до одиниці, тим є більш вагомим значення внутрішньої надійності, узгодженості і тим є більш надійними отримані результати за методикою в даному тестуванні. Значення коефіцієнту від 0,5 до 1 є достатнім для позитивного висновку щодо

надійності результатів тестування – дані вважаються такими, що відповідають внутрішній узгодженості [28, С.84-99].

Табл.3.10.

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха (α): група 1

Статистика надійності

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха	Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха після стандартизації	Кількість шкал
,773	,781	6

У Таблиці 3.10. представлено наступні дані: шкали методики, що підраховувались при застосуванні коефіцієнту – 6 (*N of Items*); значення коефіцієнту в етапі стандартизації (до і після) – лежить в межах від 0,5 до 1, і означає, що дані значимі, надійні. Коефіцієнт Альфа Кронбаха(α) є достатнім та значимим для досліджуваної групи 1.

Табл.3.11.

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха (α): група 2

Статистика надійності

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха	Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха після стандартизації	Кількість шкал
,751	,764	6

У Таблиці 3.11. представлено наступні дані: шкали методики, що підраховувались при застосуванні коефіцієнту – 6 (*N of Items*); значення коефіцієнту в етапі стандартизації (до і після) – лежить в межах від 0,5 до 1, і

означає, що дані значимі, надійні. Коефіцієнт Альфа Кронбаха(α) є достатнім та значимим для досліджуваної групи 2.

Таким чином, значення коефіцієнту надає можливість орієнтуватись на отримані за допомогою методики Гупаловської В. як на надійні, достовірні, достатні для наступних кроків та етапів математичної статистики.

2). Методика діагностики емоційної зрілості особистості (Півень М.А., 2016р.).

Наступна обрана методика датується 2016 роком, тому було також вирішено математико-статистично підтвердити отримані результати як узгоджені, надійні для даної вибірки, обираючи у програмі статистики коефіцієнт Альфа Кронбаха (α) для розрахунку. Отримані дані представлені для кожної з груп респондентів окремо.

Табл.3.12.

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха (α): група 1
Статистика надійності

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха	Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха після стандартизації	Кількість шкал
,632	,629	6

У Таблиці 3.12. представлено наступні дані: шкали методики, що підраховувались при застосуванні коефіцієнту – 6 (*N of Items*); значення коефіцієнту в етапі стандартизації (до і після) – лежить в межах від 0,5 до 1, і означає, що дані значимі, надійні. Коефіцієнт Альфа Кронбаха(α) є достатнім та значимим для досліджуваної групи 1.

У Таблиці 3.13. представлено наступні дані: шкали методики, що підраховувались при застосуванні коефіцієнту – 6 (*N of Items*); значення коефіцієнту в етапі стандартизації (до і після) – лежить в межах від 0,5 до 1, і

означає, що дані значимі, надійні. Коефіцієнт Альфа Кронбаха(α) є достатнім та значимим для досліджуваної групи 2:

Табл.3.13

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха (α): група 2

Статистика надійності

Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха	Значення коефіцієнту Альфа Кронбаха після стандартизації	Кількість шкал
,640	,645	6

Таким чином, значення коефіцієнту надає можливість орієнтуватись на отримані за допомогою методики Півень М.А. як на надійні, достовірні, достатні для наступних кроків та етапів математичної статистики.

Результати кореляційного аналізу досліджуваних параметрів (Додаток А).

Застосування у психологічних дослідженнях методу кореляційного аналізу являється найрозповсюдженішим. Цей метод дозволяє прослідкувати наявність та характер зв'язків між даними, статистично та математично встановити залежності від прояву, а також, довести міру «тісноти» між явищами. Після підрахунку балів по шкалам та підготовки масиву даних у програмі статистичної обробки даних SPSS (версія 15.0), було вирішено застосувати для аналізу коефіцієнт кореляції Пірсона (позначений у програмі та у Додатку А як Pearson). Даний коефіцієнт дозволяє визначити ступінь лінійного зв'язку (залежності) між досліджуваними змінними.

Особливості трактування показників, отриманих при застосуванні аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона:

- Статистичне значення коефіцієнту від -1 до +1;
- Зв'язок визначається за значимістю, де показник 0,01 є сильним значимим, а 0,05 – достатнім значимим;

- Значення зв'язку визначається спрямування досліджуваних ознак: кореляція буває прямою (де зростання одного показника зумовлює зростання іншого залежного), і оберненою (якщо знижується показник, то інший – зростає). Обернена визначається знаком «-» (мінус) [80].

Кореляції між досліджуваними феноменами для групи 1 представлені у Рис.3.1. Грунтуючись предмету нашого дослідження, було обрано інтегральний показник емоційної зрілості як центральний, та шкали інших методик як наявність чи відсутність залежності. З огляду на специфіку дослідження, було вирішено розподілити більш детально рівні тривожності (і особистісної, і реактивної) за проявами. Таким чином, була отримана можливість виявити слабкі кореляції із рівнем тривожності, а не тільки сильні значимі.

Емоційна зрілість (інтегральний показник)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл): <ul style="list-style-type: none"> -шкала «Розпізнавання емоцій оточуючих» 0,399* -інтегральний показник емоційного інтелекту 0,712** -шкала самомотивації 0,362* 2. Опитувальник сексуального благополуччя(Гупаловська В.): <ul style="list-style-type: none"> - шкала «Стосунки як цінність» 0,532* - інтегральний показник сексуального задоволення 0,430* 3. Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна: <ul style="list-style-type: none"> - шкала особистісної тривожності «низький рівень» 0,438** - шкала реактивної тривожності «високого рівня» -0,412*
---	---

Рис.3.1. Схема кореляційних зв'язків між шкалами методик (група 1)

Додаток А представляє частину від загальної таблиці кореляції з програми, оскільки формат дозволяє надати лише частину із сітки даних.

Інтегральний показник емоційної зрілості за методикою сформований сумою шкал, а в даній групі визначається шкалою «Прийняття власних емоцій», що підтверджено наявністю прямої сильної кореляції у значенні 0,530; шкалою «Емоційна експресивність», що підтверджено наявністю прямої сильної кореляції у значенні 0,436 та шкалою «Емоційна саморегуляція», що підтверджено наявністю прямим слабким зв'язком у значенні 0,426.

Як вже було зазначено, певний рівень тривожності відіграє роль драйвера до певного рівня, тобто, від рівня усвідомлення своїх емоцій (емоційної зрілості та емоційного інтелекту) залежить чи буде особистість досліджувати причини власного стану та шукати варіанти виходу із положення і чи буде використовувати розуміння «неприємності» у переживаннях з метою покращення рівня свого сексуального благополуччя та задоволення. Також, низький рівень тривожності більше властивий в якості особистісної характеристики для даної вибірки, а низький рівень – не знайшов свого відображення у кореляційних зв'язках. Наявність зв'язку (обернена слабка кореляція) із високим рівнем реактивної тривожності свідчить про зростання рівнів сексуального благополуччя та емоційної зрілості до певного рівня, після чого відбувається зростання одного і зменшення іншого. Таким чином, ситуативна тривожність зменшує можливості сприймати власні емоції, почуття, переживання, розрізнити їх у оточуючих, переживати задоволення.

Представлені на Рис.3.1. кореляції відображають достатній значимий та сильний значимий віднайдений зв'язок між рівнями тривожності, рівнем інтегрального показника сексуального благополуччя, емоційного інтелекту та емоційної зрілості. Для формування висновку щодо змістовного наповнення даних кореляцій, особливостей взаємозв'язку, надати характеристику респондентам, що підпадають під значимі угруповання, – необхідно навести також віднайдені зв'язки із складовими шкал та додатковими параметрами дослідження.

Так, Таблиця 3.14. демонструє вплив параметру професійного статусу, статусу стосунків на рівень сексуального благополуччя та емоційної зрілості, а

також, окреслює змістовне наповнення власне досліджуваних феноменів, найбільш значиму шкалу, що впливає на дані кореляції.

Табл.3.14.

Кореляції шкал методик із додатковими параметрами

Шкала та параметр	Показник кореляції	Рівень значимості	Значення (пряма/обернена)
Інтегральний показник емоційної зрілості та сімейний статус	0,329	0,05	обернена
Інтегральний показник сексуального благополуччя та інтегральний показник емоційного інтелекту	0,469	0,01	пряма
Інтегральний показник сексуального благополуччя і ситуативна тривожність помірного рівня	0,343	0,05	пряма
Інтегральний показник емоційного інтелекту і професійний статус	0,615	0,01	пряма

Отже, за результатами кореляційного аналізу, що представлені у Рис. 3.1. та у Таблиці 3.14. можна виділити наступні значимі залежності:

1. Показник помірного рівня реактивної тривожності і показник середнього рівня сексуального благополуччя. Респонденти, яким характерна дана кореляційна група, представляють більшість нашої вибірки. Наявна також сильна кореляція із шкалою задоволеності сексуальними стосунками, постерігається вибір респондентів статусу своїх взаємодій з партнером як «офіційний шлюб» при кореляції із інтегральним показником емоційної зрілості. Таким чином, можна зробити висновок стосовно даного кореляційного угруповання: якість взаємопорозумінь з постійним офіційним партнером, побудова відносин впливає на позитивну тенденцію до задоволення своїх сексуальних потреб та визначення свого рівня сексуального благополуччя як

достатнього, належного. А також, за умови середнього рівня показника сексуального задоволення мають місце середній рівень емоційної зрілості та емоційного інтелекту.

2. Показник низького рівня особистісної тривожності корелює із показником високого рівня емоційної зрілості. Дане кореляційне навантаження доповнене такими параметрами як наявність неповної зайнятості, високими показниками за шкалою «стосунки як цінність» та прямим кореляційним зв'язком із показником емоційного інтелекту. Емоційне наповнення, визнання важливості партнера як особистості, цікавість до нього та побудова довірливих, стабільних взаємовідносин разом із самореалізацією формують високу задоволеність сексуальною сферою, а також перебувають у зв'язку із низькою тривожністю.

3. Вміння розрізняти емоції оточуючих та вибирати відповідну до ситуації модель поведінки знаходиться у прямій залежності від рівня емоційного інтелекту (що підтверджується зв'язками між цими шкалами). Також, у прямій залежності перебуває показник рівня сексуального благополуччя, створюючи загальну картину для більшості респондентів даної групи: визначення себе як сексуально благополучної особистості пов'язано із здатністю взаємодіяти з партнером, шляхом розуміння його переживань та емоцій. А також, докладання зусиль щодо вибору таких стратегій поведінки, результатом яких буде створення відчуття поваги, почутості партнером.

Показник низького рівня особистісної та реактивної тривожності і показник низького рівня сексуального благополуччя, що не знайшли свого відображення у кореляційних зв'язках, за попереднім підрахунком шкал стали предметом уваги через частоту повторів щодо вибору відповідей. Так, характерна частота вибору відповіді на питання «я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям» - «не так, ні ні, не знаю» при визначених рівнях тривожності та сексуального благополуччя. Це емоційно виснажені особистості, які не демонструють наявних сексуальних бажань. Можемо припустити, що через витіснену тривожність наявні дані низькі показники обох рівнів.

Кореляції між досліджуваними феноменами для групи 2 представлені у Рис.3.1. та у Додатку Б. Варто зауважити, що Додаток Б представляє частину від загальної таблиці кореляції групи 2 (респондентів-чоловіків) з програми, оскільки формат дозволяє надати лише частину із сітки даних.

Емоційна зрілість (інтегральний показник)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл): <ul style="list-style-type: none"> -інтегральний показник емоційного інтелекту 0,532** -шкала самомотивації 0, 527* -шкала емпатії -0,501* 2. Опитувальник сексуального благополуччя(Гупаловська В.): <ul style="list-style-type: none"> - шкала кількісного компоненту -0,663* - інтегральний показник сексуального задоволення 0,354* 3. Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна: <ul style="list-style-type: none"> - шкала особистісної тривожності «помірний рівень» 0,341* - шкала реактивної тривожності «високого рівня» -0,499*
---	---

Рис.3.2. Схема кореляційних зв'язків між шкалами методик (група 2)

Інтегральний показник емоційної зрілості за методикою сформований сумою шкал, а в даній групі визначається шкалою «Прийняття власних емоцій», що підтверджено наявністю прямої слабкої кореляції у значенні 0,354 та шкалою «Емоційна саморегуляція», що підтверджено наявністю прямим слабким зв'язком у значенні 0,376.

Як вже було зазначено, для групи 2 також характерний певний рівень тривожності, що відіграє роль драйвера до певного рівня, тобто, від рівня усвідомлення своїх емоцій (емоційної зрілості та емоційного інтелекту) залежить чи буде особистість досліджувати причини власного стану та шукати варіанти виходу із положення і чи буде використовувати розуміння «неприємності» у переживаннях з метою покращення рівня свого сексуального благополуччя та задоволення. Також, низький рівень тривожності більше властивий в якості

особистісної характеристики для даної вибірки, а низький рівень – не знайшов свого відображення у кореляційних зв'язках. Наявність зв'язку (обернена слабка кореляція) із високим рівнем реактивної тривожності свідчить про зростання рівнів сексуального благополуччя та емоційної зрілості до певного рівня, після чого відбувається зростання одного і зменшення іншого. Це також підтверджується наявною прямою слабкою кореляцією із шкалою особистісної тривожності, що визначена на низькому рівні. Таким чином, наявність сильної ситуативної тривожності зменшує можливості сприймати власні емоції, почуття, переживання, розрізнити їх у оточуючих, переживати задоволення, а наявність помірної особистісної тривожності – стимулює до пошуку, до визначення власних станів та переживань, та до зусиль щодо встановлення емоційних зв'язків.

Вартим уваги є кореляція рівня емоційної зрілості та шкали кількісного компоненту: спостерігається значима обернена кореляція між цими параметрами, що описує процес, характерний для досліджуваних респондентів чоловіків, а не жінок за умов загальної тенденції по вибірці до вибору низького рівня за шкалою кількісної потреби у сексуальній взаємодії. Таким чином, більш емоційно зрілим особистостям характерна незначна потреба у кількості, але більше у побудові довірчих стосунків із одним партнером.

Представлені на Рис.3.2. кореляції відображають достатній значимий та сильний значимий віднайдений зв'язок між показниками емоційної зрілості, емоційного інтелекту, сексуального благополуччя та рівнів тривожності. Для формування висновку щодо змістовного наповнення даних кореляційних зв'язків, їх особливостей функціонування, надати характеристику респондентам, що підпадають під значимі угруповання, – необхідно навести також віднайдені зв'язки із складовими шкалами та додатковими параметрами дослідження. Нижче представлена Таблиця 3.15. надає дані стосовно показника кореляції, рівня його значимості (достатній або сильний зв'язок) та особливості взаємодії пов'язаних зв'язком феноменів (шкал методик), а саме, чи є процеси прямими за проявом, зростанням, чи оберненими.

Табл.3.15.

Кореляції шкал методик із додатковими параметрами

Шкала та параметр	Показник кореляції	Рівень значимості кореляції	Значення (пряма/обернена)
Інтегральний показник емоційної зрілості та наявність роботи	0,490	0,05	пряма
Інтегральний показник сексуального благополуччя та інтегральний показник емоційного інтелекту	0,471	0,01	пряма
Інтегральний показник сексуального благополуччя та шкала прийняття власних емоцій	0,659	0,01	пряма
Інтегральний показник сексуального благополуччя та високий рівень особистісної тривожності	0,391	0,05	обернена
Інтегральний показник емоційного інтелекту та шкала розпізнавання емоцій оточуючих	0,479	0,01	пряма

Отже, за результатами кореляційного аналізу, що представлені у Рис.3.2. та у Таблиці 3.15. можна виділити наступні значимі залежності:

1. Кореляційні зв'язки між показниками помірною рівня особистісної тривожності (прямий) та високого рівня реактивної (обернений) із показником високого рівня сексуального благополуччя свідчить про зростання задоволення власним сексуальним життям до певного рівня дії тривожності як чинника.

2. Рівень сексуального благополуччя складається з таких параметрів як кількісна потреба, а також є залежним від шкал інших методик, на кшталт,

прийняття власних емоцій, рівень емоційного інтелекту. Респонденти, яким характерна дана кореляційна група, представляють більшість нашої вибірки. Таким чином, можна зробити висновок стосовно даного кореляційного угруповання: зі збільшенням розуміння власного стану, емоційних проявів та переживань – зменшується кількісна компонента, що відображається на якості сексуальної взаємодії і дозволяє визначити особистістю середній та високий рівень благополуччя.

3. Рівень емоційної зрілості перебуває у прямій залежності від професійного статусу, шкали самомотивації, а також в оберненій від шкали емпатії, тобто, професійна зайнятість поряд із здібністю до розрізняти емоційні прояви оточуючих та формувати стратегії поведінки створюють тенденцію до підвищення рівня емоційної зрілості. Однак, цей процес забезпечується інтелектуальними здібностями, а не здатністю співпереживати, емоційно поєднуватись до партнера. Ця особливість притаманна лише групі 2.

Вміння вибирати відповідну до ситуації модель поведінки знаходиться у прямій залежності від рівня емоційного інтелекту (що підтверджується зв'язками між цими шкалами) і базується не на емоційному співчуття, співпереживанні. Також, у прямій залежності перебуває показник рівня сексуального благополуччя, створюючи загальну картину для більшості респондентів даної групи: визначення себе як сексуально благополучної особистості пов'язано із здатністю взаємодіяти з партнером, шляхом передбачення його дій та реакцій, а також, стримування власних емоційних проявів.

Також, варто зазначити, що респондентів-чоловіків спостерігається менший відсоток ніж з-поміж респондентів-жінок, що за результатами підрахунку шкал демонструють середній рівень сексуального благополуччя. Однак, зберігається загальна тенденція до вибору середнього та високого рівнів у обох групах.

Результати факторного аналізу досліджуваних параметрів: метою використання методу математико-статистичної обробки даних виступає визначення головних елементів наповнення діючої структури взаємодії. На противагу від кореляційного аналізу, даний метод дозволяє виявити групи за

факторіальною наповненістю, що надалі виступають опорою для змістовного опису дослідження. Фактор, як головний елемент аналізу, має навантаження та прямування, тобто, міру пояснення досліджуваних зв'язків та напрям вектору його дії, положення.

Результати факторного аналізу групи 1 (респонденти жіночої статі) (Додаток В).

Налаштування програми та побудова факторіальної сітки були зроблені при застосуванні опції головних компонент (Principal Component Analysis) та показників зламу кривої сукупності компонентів (усіх факторів) із Scree Plot/Component Number (графічна крива факторів вказала на три фактори) представлені в Додатку В. Використовуючи метод для ротацій Varimax (250 обертань), було виявлено три фактори, що пояснюють 67,341 відсотків дисперсії, при норми від 60% і більше [77]:

Фактор 1 – наповнений такими шкалами досліджуваних методик як: один полюс займають – інтегральний показник емоційного інтелекту та емоційної зрілості, емоційна експресивність та здібність розпізнавати емоції; протилежний полюс – займають самотивацій, висока реактивна тривожність.

Фактор 2 – наповнений такими шкалами досліджуваних методик як: один із полюсів займають помірною реактивною тривожністю, показник задоволення сексуальним життям та стосунками та професійний статус; протилежний полюс вектору – висока ситуативна тривожність.

Фактор 3 – наповнений такими шкалами досліджуваних методик як: один із полюсів займають здібності щодо управління емоціями; протилежний полюс вектору – низька особистісна тривожність та шкала сексуальної комунікації.

Таким чином, вбачається, що шкали та інтегральні показники емоційної зрілості та емоційного інтелекту перебувають у зв'язку, доповнюють один одного. Показник сексуального благополуччя залежить від рівня розвитку сексуальної комунікації, здібностей щодо володіння власними емоційними проявами, що також впливає на особливості прояву тривожності, а саме, на зниження.

Результати факторного аналізу групи 2 (респонденти чоловічої статі)
(Додаток Г).

Налаштування програми та побудова факторіальної сітки були зроблені при застосуванні опції головних компонент (Principal Component Analysis) та показників зламу кривої сукупності компонентів (усіх факторів) із Scree Plot/Component Number (графічна крива факторів вказала на три фактори) представлені в Додатку Г. Використовуючи метод для ротацій Varimax (250 обертань), було виявлено три фактори, що пояснюють 63,649 відсотків дисперсії, при норми від 60% і більше:

Фактор 1 – наповнений такими шкалами досліджуваних методик як: один полюс займають – інтегральний показник сексуального задоволення та шкала прийняття власних емоцій, а також показники емоційного інтелекту та емоційної зрілості, емоційна саморегуляція; протилежний полюс – займає показник високої особистісної тривожності.

Фактор 2 – наповнений такими шкалами досліджуваних методик як: один із полюсів займають шкали цінності стосунків та професійний статус; протилежний полюс вектору – сексуальна потреба та сімейний статус.

Фактор 3 – наповнений такими шкалами досліджуваних методик як: один із полюсів займають емпатичні та експресивні здібності; протилежний полюс вектору – ситуативна тривожність високого рівня.

Таким чином, вбачається, що шкали та інтегральні показники емоційної зрілості та емоційного інтелекту перебувають у зв'язку, доповнюють один одного. Показник сексуального благополуччя залежить від рівня прийняття власних емоцій, здібностей щодо володіння власними емоційними проявами, що також впливає на особливості прояву тривожності, а саме, на зниження. Важливої ролі набувають сімейні та професійні статуси, їх визначеність зменшує рівень особистісної тривожності та кількісну компоненту сексуального благополуччя.

Прослідковується схожість за параметрами факторіального наповнення у групі 1 і у групі 2.

Таким чином, за сукупними результатами підрахунку, математичної та статистичної обробки даних вибірка досліджуваних утворила три групи за принципом прояву досліджуваних феноменів:

Група перша має помірний рівень особистісної тривожності, середній рівень емоційної зрілості, низький рівень сексуального благополуччя (до цієї групи належать респонденти, які мають складнощі із встановленням емоційно близького контакту, його підтримання, особливо під час конфліктних ситуацій. Задля зниження надсильного відчуття тривоги, що досягає рівня прояву страху особистість відсторонюється від цих переживань. Особливістю також виступає схильність сприймати будь-який стрес як загрозу життю у результаті травматичного досвіду, можливо в період дитинства).

Група друга має високий рівень реактивної тривожності, низький рівень емоційної зрілості, низький рівень сексуального благополуччя. Сімейний статус – без постійного партнера (респонденти даної групи використовують механізм самовимкнення задля забезпечення внутрішнього спокою, благополуччя, тому в разі неможливості фізичного відсторонення від партнера обирають емоційно заблокуватись. Наявний деякий аскетизм, тобто, самовільне відсторонення від усього через неможливість задовольнити власні бажання, як спосіб припинення намагань у досягненні задоволення ще на самому початку. Знецінення як об'єднуючий механізм, захисний для особистості: часта зміна (заміна) партнерів, дискредитація подій та досвіду, що розцінюється як невдача, зниження значення бажаного (партнерів, власних досягнень, подій, почуттів, речей) у разі відсутності реалізації, успіху набуття).

Група третя має середній рівень реактивної тривожності, високий рівень емоційної зрілості, середній рівень сексуального благополуччя. Сімейний статус – офіційний шлюб (Наявні тонкі відтінки емоційних переживань і ранжування їх, але невдоволення, невпевненість у власних силах, заперечення помилок або постійне їх виправдання підкріплює тривожні пошуки).

Група чотири має низький рівень особистісної тривожності, високий рівень емоційної зрілості, високий рівень сексуального благополуччя. Професійний

статус – повна зайнятість (Наявний певний рівень контролю за своїми емоціями, вибір певного часу і ситуації для прояву надбурхливих реакцій, відчуття відповідальності за свої дії та почуття. Також, наявність готовності до взаємодії, до цікавості щодо емоційного стану партнера, рівнозначна увага як до позитивних та і до негативних емоцій та станів).

Групи два і чотири умовно можна об'єднати в одну, оскільки вони займають крайні положення по загальній вибірці.

На низький рівень показника сексуального благополуччя діє фактор, який не був включеним до частини діагностичного дослідження, але означений в теоретичному дослідженні, а саме, наявність певного рівня втоми, що можуть бути результатом розвитку симптоматики ПТСР. Так, частина опитувань вказує на виснаженість адаптаційних ресурсів населення, зазначаючи на коливання рівня тривожності від кінця 2022 року до вересня 2023 року поряд із складнощами зі сном, добровільною соціальною ізоляцією.

На основі даних математико-статистичних розрахунків можна сформулювати основні чинники, що визначають зростання рівня сексуального благополуччя, а отже і емоційної зрілості:

Для групи респондентів жіночої статі:

- Оптимальний рівень тривожності: наявність низької особистісної та низької ситуативної тривожності зумовлює середній та високий рівні показника сексуального благополуччя.
- Сексуальна комунікація: встановлення близьких, довірчих стосунків, визначення власних потреб та інформування про них свого партнера.
- Спонтанність: рівень контролю над власними емоційними проявами негативно впливає на досліджувані феномени. На противагу, розвиток рефлексії дозволяє і усвідомити власні стани, і висловити їх в зрозумілій для партнера формі.
- Офіційне визнання стосунків, тобто, перебування у офіційному статусі дружини знижує рівень тривожності та визначає підвищення рівня сексуального благополуччя.

Для групи респондентів чоловічої статі:

- Оптимальний рівень тривожності: наявність помірної особистісної та низької ситуативної тривожності зумовлює середній та високий рівні показника сексуального благополуччя.
- Поєднання інтелектуального та емоційного залучення у взаємодію з партнером: підвищення рівня розуміння емоцій партнера, прагнення до співпереживання зумовить підвищення рівня емоційної зрілості та сексуального благополуччя.
- Чутливість до себе: прагнення зрозуміти власну особистість та проявити, реалізувати слугують розбудові сексуального благополуччя та зниженню потреби у кількісній взаємодії на користь якісної.

За результатами встановлених кореляційних та факторних зв'язків підтвердилась модель взаємодії досліджуваних параметрів, що була наведена у теоретичній частині (Див. *Рис. 2.3.* «Складові емпіричної моделі: діагностичний інструментарій» п.п.2.4.) з визначенням рівнів прояву кожного:

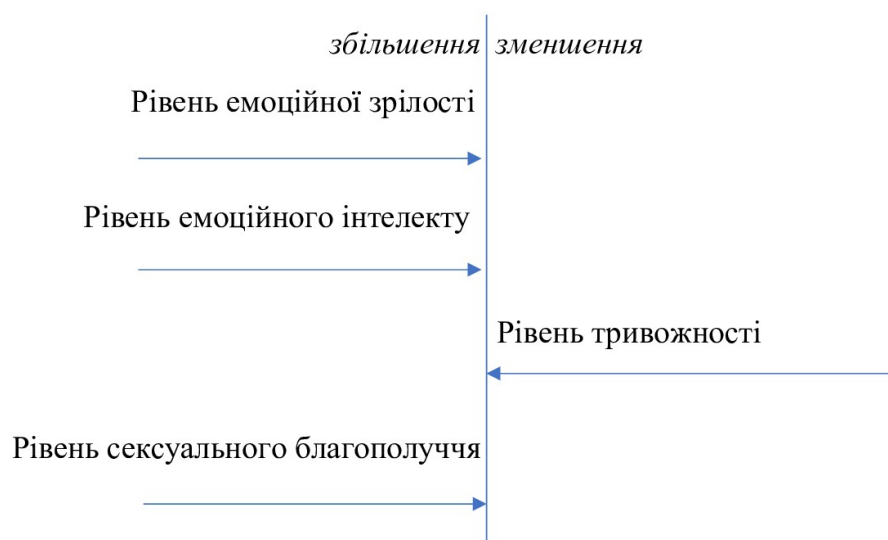


Рис.3.3. Модель взаємодії досліджуваних параметрів

На *Рис. 3.3.* представлена загальна тенденція взаємодії показників щодо вибірки. Розподіл по групах має свою специфіку прояву.

Підсумовуючи результати емпіричної частини, феномен емоційної зрілості як чинник сексуального благополуччя у осіб з різним рівнем тривожності має наступні особливості прояву:

1. Зростання рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зниження особистісного рівня тривожності до низького у осіб жіночої статі;
2. Зростання рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зниження рівня особистісної тривожності до помірного у осіб чоловічої статі;
3. Зниження рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зростання рівня реактивної тривожності до високого як загальна тенденція по вибірці двох груп.

3.2. Рекомендації та особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних.

Рекомендації – це алгоритм надання психологічної допомоги, впорядкований перелік дій, спрямований на оптимізацію певних станів, структурована покрокова програма [52].

Тренінг – це комплекс заходів щодо активного освоєння нових знань та навичок, свідоме набуття напрацювань в певній сфері. Психологічний тренінг – це форма активного навчання щодо розбудови соціальних, професійних та особистісних навичок задля успішної самореалізації, розуміння себе та самовдосконалення [45].

Тренінг – це процес та інструмент, це форма та спосіб, а тренінгова програма – це комплекс усього зазначеного, певна структура, послідовність із завдань, мета яких – навчання [5].

За основу при формулюванні рекомендацій в рамках даної дослідницької роботи було обрано праці українських психологів та офіційні джерела:

- ✓ Офіційний сайт МОЗ;

- ✓ Інтернет-журнал «Психоневрологія та нейропсихіатрія»;
- ✓ Аналітична стаття Гуменюк Ю., Олексюк О., Гаркавенко Н.;
- ✓ Посібники для екстреної психологічної допомоги військовослужбовцям.

Отже, стаття на офіційному сайті МОЗ, датована 2022 року представляє наступні рекомендаційні кроки щодо надання першої психологічної допомоги: для роботи з емоційними станами індивідуально чи з професіоналом достатньо дотримуватись п'яти кроків, а саме, розпізнати свій стан; визнати потребу в допомозі або самопомозі; відреагувати шляхом проживання, занурення із залученням уваги на процесі перебігу стану; скерувати себе до певних технік, дихальних вправ, афірмацій або більш ґрунтовної фахової допомоги; спостерігати за собою – за змінами, що відбуваються і за емоційними станами. Рекомендації щодо запобігання, профілактики загострення емоційних станів тривожності: набуття навичок із практик щодо м'язової релаксації; набуття умінь дихальних практик; свідоме спостереження за тригерами, що зумовлюють, «запускають» тривожність (якщо вона є ситуативною) та цілеспрямований пошук причин свого стану [37].

Аналіз фахових наукових видань показав наступні варіанти рекомендації щодо зниження рівня тривожності:

1) За умови діагностування важкого ступеню вираженості страхів, рівня тривоги, що перевищують адаптаційні можливості особистості та призводять до порушень звичного плину життя, – пропонуються напрямки психотерапевтичної роботи, на кшталт, когнітивно- поведінкової (поведінкове керування стресом), а також у комбінації із медитативними практиками усвідомлення, який в англійській мовній версії визначається терміном «майндфулнес» або «МВСТ» (Mindfulness-based cognitive therapy). Формати роботи можуть біти як індивідуальні, так і групові, а також, при безпосередній зустрічі чи онлайн [40].

2) Психотерапевтична робота в рамках тілесно-орієнтованої терапії – техніки безпосереднього впливу на фізичне тіло з метою впливу на психічні процеси, тобто, шляхом розслаблення м'язів впливати на психоемоційних стан

особистості. Автори також наводять приклади застосування арт-терапевтичних технік: завдяки зображення символів або образів досліджувати, будувати нові шляхи для усвідомлення усіх тонкощів проблемної ситуації та пошуку їх вирішення. В такому ключі виступають усі інші можливі техніки щодо зниження рівня тривожності – музикотерапія, драмо - та танцювальна терапія. Цікавою являється думка про те, що найкращою рекомендацією може виступати інформативне попередження про тривожність та її прояви, що доводить також важливість набуття навчків щодо розвитку емоційного інтелекту. (далі переписати: Він виступає як так звана «повітряна подушка», яка допомагає людині втримати рівновагу, сприяє активізації її власних ресурсів у разі психотравмуючої ситуації, а також підтримує систему дружніх відносин з іншими людьми, що дозволяє уникати негативного впливу стресу. У груповій роботі учасники можуть розвивати власні напрацювання soft skills (від англ. «м'які, гнучкі навички»), тобто особисті характеристики, які сприяють успішній взаємодії в команді під час розв'язання будь-яких питань [12].

Посібники для екстреної допомоги військовослужбовцям були обрані в якості літературних джерел з пошуку рекомендацій. Обґрунтуванням даного вибору слугують наявні в тих чітко прописані протоколи кваліфікованої психологічної допомоги. А також, акцентування на профілактичних мірах як підстав для набуття навичок роботи із різними емоційними станами до їх появи у піковим проявах. Так, зазначається, що наявність базових знань вже є достатнім для розпізнання особистістю станів та їх перебігу, а також для застосування певних заходів щодо саморегуляції, самопідтримки та самоконтролю. Зо стосується станів тривожності та сигналізуванням щодо наростання, підходу до піку прояву, то маркером може виступати наявність неадекватної реакції: невідповідність між стимулом та емоційною відповіддю на нього. Покроковість дій в стану тривожності та рекомендації виглядають наступним чином:

1. Стабілізація: забезпечення фізичного та психічного захисту, задоволення базових потреб, інформування (за потреби) у ситуації,

дистанціювання від дії безпосередніх стресових факторів, досягнення фактичного почуття безпеки.

2. Визнання переживань тривоги як реакції на зовнішній фізичний об'єкт чи сукупність психологічних факторів: забезпечення самопідтримки, пошук шляхів нормалізації стану через стабілізацію дихання, або фізичне дистанціювання від джерела тривоги.
3. Залучення оточення: прохання про допомогу за потреби, зв'язок із «безпечною людиною» - особистість, що не залучена в ситуацію і може виконати дії щодо підтримки та допомоги.
4. Свідомий пошук нових шляхів щодо стабілізації емоційного стану, а також свідоме спостереження за особливостями особистісного поведінкового та емоційного перебігу з метою кращого розуміння себе. Використання таких стратегій, як фокусування «що я бачу зліва?», повернення чутливості шляхом сильного стискання пальців в кулак, активізація ресурсів «що я маю зараз зробити?» [32].

Рекомендації щодо підвищення рівня сексуального благополуччя лежать в площинні його чинників: за результатами кореляційного та факторного аналізів, а також, враховуючи особливості конструювання автором Гупаловською В. методики діагностики сексуального благополуччя, здатність особистості до розбудови близьких стосунків виступає провідною у цьому процесі. Таким чином, рекомендації полягають у низці заходів, які найкраще реалізувати в якості домашніх завдань. Особистість, що має на меті покращити власне сексуальне благополуччя може провести аналіз за наступними запитаннями (завданнями):

1. Написати якомога детальніше, надати характеристики процесу «довірчі стосунки». Визначити ролі кожному із партнерів. Відверто оцінити власні можливості та бажання щодо означеної ролі. Визначити зони росту – ті якості, здібності, властивості, які можна сформулювати задля визначення себе у якості партнера із надійними стосунками.

2. Розширити межі власних знань та уявлень з таких тем як «сексуальність», «благополуччя», «прояв сексуальності». Доречним стане розгляд означених тем у розрізі культур, різних етапів історії. Це дозволить більш усвідомлено сформулювати уявлення про власну сексуальність, про шляхи її прояву та особливості процесу задоволення від цього [85].
3. Описати свої бажання із детальним планом реалізації, можливостями втілення. За потреби долучити до даних завдань свого партнера з метою покращення взаєморозуміння, побудови довірчих стосунків шляхом пізнання, прояву цікавості.

Надалі буде наведено приклад тренінгової програми щодо підвищення рівня емоційної зрілості особистості. Основою для розробки стали напрацювання Іващенко А.І. [23, С.168-177] щодо рекомендацій з набуття навичок рефлексії, Хозраткулової І.А. щодо особливостей арт-терапевтичних техніку процесі роботи із тривожністю [59], Бевз В. і Главник О. щодо структури, особливостей визначення мети, завдання та логіки побудови програми [5]. Неабияку цікавість представляє програма корекції емоційної зрілості [46], розроблена авторкою методики діагностики емоційної зрілості Півень М.А. у процесі розробки, підбору завдань, що будуть представлені нижче.

Тренінгова програма

«Формування рефлексивних навичок в процесі подолання тривожності»

Блок 1. Офлайн-формат.

Тривалість: 90 хв.

Місце проведення: офлайн – формат.

Навчальна мета: сформулювати чіткі робочі конструкти, опрацювати та закріпити нові навички рефлексії як базових для розбудови емоційно зрілої особистості.

Розвивальна мета: включення творчого завдання у дану роботу (даний блок завдань) дозволяє долучити до основних пізнавальних процесів креативний потенціал, навчити застосовувати критичність мислення, пошук варіативності реалізації, стимулювання глобальності та системності бачення і розуміння у залучених осіб.

Виховна мета: шляхом організації співпраці у парах в рамках даного заняття активізувати цікавість кожного учасника, залучити до єдності у пошукових процесах.

Головні цілі та завдання:

- формування нових компетенцій;
- підвищення рівня професійної підготовки (за умови участі психологів за освітою);
- залучення усіх учасників до активності;
- зниження рівня тривожності, емоційного напруження учасників;
- активізація креативності у процесі пошуку рішень;
- наочність, структурність та практичність у представленні результатів роботи.

Навчально-методичне забезпечення заняття: наочність у розробці та представленні робочих схем кожною парою у процесі підготовки та презентації завдання.

Роздатковий матеріал: інструкційні картки із завданням.

Технічні засоби навчання: допоміжні матеріали для підготування завдання (листки формату А4, письмове приладдя, олівці, фарби, пензлі, стаканчики з водою).

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА (2 – 3 хв.)

- знайомство та привітання ведучого зі слухачами;
- надання інформації стосовно основних термінів (рефлексія, тривожність, арт-терапія, емоції);

- прояснення та перевірка готовності групи до участі у практичній роботі: прояснення щодо розуміння тлумачення основних понять, мети заняття та особливостей проведення;

- проведення інструктажу з організації даного тренінгового заняття (див. план нижче).

II. МОТИВАЦІЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЛУХАЧІВ (до 5 хв.)

- зазначення теми зустрічі, її головної мети (доречність практичного використання освоєних знань) та завдань, що були окреслені вище.

- мотивація вивчення теми: практично-орієнтований підхід до освоєння нових знань у питаннях рефлексії; формування рефлексивних навичок в процесі подолання тривожності. Розробка стратегічно важливих рекомендацій для особистісного та професійного застосування (для учасників-психологів).

- повідомлення плану заняття:

1. Поділ слухачів на пари за кількістю.

2. Обрання інструкційної картки із завданням кожною парою.

3. Час на підготовку:

- обговорення у парах ситуацій, що сповнені тривожністю з метою визначення основних взаємовиключних тенденцій, що власне створюють зазначене емоційне напруження;

- допомога партнера у формуванні цілісної картини власного емоційного перебігу (уточнюючі запитання, активне слухання, пропозиції, наведення прикладів із власного життя);

- формування ідеї для майбутнього зображення на папері визначеної проблемної ситуації;

- елементи арт-терапевтичної роботи (завдання – намалювати власну тривожність);

- обговорення з партнером особливостей перебігу емоційних переживань під час арт-терапевтичної роботи; визначення наявності / відсутності змін у емоційному стані;

- формулювання тез щодо доречності / не доречності застосування арт-терапевтичної техніки у процесі зниження тривожності.

4. Представлення кожним учасником результатів роботи – рефлексивної навички з визначення емоційного наповнення переживання тривожності та тез щодо її зниження для усіх слухачів заняття.

5. Формування та обговорення конкретних практичних настанов для майбутнього професійного застосування.

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ (2-3 хв.).

На самостійне опрацювання залишаються питання поглиблення навичок рефлексії, пошук шляхів для роботи над зниженням рівня тривожності.

Блок 2. Завдання для самостійної роботи.

Метою самостійних завдань виступає стимулювання цікавості до власної особистості, до дослідження особливостей реагування на буденні ситуації, поглиблення розуміння себе, і, завдяки цим напрацюванням, поглиблення розуміння партнера.

Для виконання домашніх завдань необхідно виділити годину часу та усамітнитись, налаштуватись на виконання. Такий формат роботи набуває особливого значення для осіб із середнім та високим рівнями тривожності, оскільки нівелює зовнішні подразники.

Завдання 1: пригадайте ситуацію, пов'язану із непорозумінням з партнером. Які три можливі сценарії розвитку Ви можете побудувати? Намагайтесь слідувати правилу розподілу, тобто, три ситуації мають виглядати як найгірша, найкраща і нейтральна. Розділіть листок паперу на три частини та зазначте у стовпчик кожен із сценаріїв.

Далі, під кожним із сценаріїв зазначте перелік емоцій, що виникли у Вас під час написання кожної версії. Спробуйте прослідкувати наступні моменти: яким чином з'являється емоція? Яка наступна емоція її змінює? Що саме стає причиною цих змін?

Далі під кожним із сценаріїв зазначте перелік емоцій, які б Ви хотіли відчувати у зазначених версія. Також спробуйте прослідкувати наступні моменти: яким чином має з'явитися бажана емоція? Яка наступна емоція її змінює? Що саме стає причиною цих змін?

Наступний етап: необхідно визначити як досягти бажаних емоційних станів та переживань?

Завдання 2: вже у прописаних сценаріях на окремому листі спробуйте зазначити які емоції виникають (або можуть виникнути) у Вашого партнера. Спробуйте прослідкувати наступні моменти: яким чином з'являється емоція? Яка наступна емоція її змінює? Що саме стає причиною цих змін?

Далі під кожним із сценаріїв зазначте перелік емоцій, які б Ви хотіли, щоб відчував Ваш партнер у зазначених версія. Також спробуйте прослідкувати наступні моменти: яким чином має з'явитися бажана емоція? Яка наступна емоція її змінює? Що саме стає причиною цих змін?

Наступний етап: необхідно визначити як досягти бажаних емоційних станів та переживань у Вашого партнера?

Описані завдання надають можливість розвинути чутливість до себе та партнера, сприяють розбудові довготривалих стосунків, створюють емпатичні напрацювання, поглиблюють знання та розуміння власної особистості та оточуючих.

Завдання 3: протягом наступного часу (декількох днів) здійсніть практику самоспостереження. Впродовж дня записуйте власні емоції, особливу уваги приділяючи процесу взаємодії з партнером. Наприкінці дня проаналізуйте які саме емоції виникали і чому? З чого складається більшість? Чи хочеться щось змінити у переживаннях і чи можливо це?

За умови проведення додаткових практик розвитку, релаксації або самовдосконалення, зверніть увагу на наявність чи відсутність змін у значимих ситуаціях. Відсутність змін являється також показником для подальшої роботи, але вже із залученням професійної допомоги.

Перелік питань для пошуку та розмірковування:

1. Які нові ідеї виникли у Вас в процесі виконання завдань та рекомендацій?
2. Чи містять вони можливості практичного застосування?
3. Чи знайомі Ви із будь-якими психологічними дослідженнями або соціологічними опитуваннями на тему зниження тривожності?
4. Чи цікаво Вам регулярно займатись самоаналізом і чи готові Ви присвятити цьому процесу певний час?

Висновки до розділу 3.

Емпіричне дослідження проходило за участі двох груп респондентів жіночої та чоловічої статі. Після підрахунку даних за шкалами психодіагностичних методик, було проведено перевірку на надійність, обираючи у програмі статистики коефіцієнт Альфа Кронбаха (α) для розрахунку, а також, кореляційний та факторний аналізи. Кореляційний аналіз показав наявність та особливість зв'язку між досліджуваними параметрами, а факторний – наповнення та особливості взаємодії: для обох груп притаманна тенденція щодо збільшення рівня показника сексуального благополуччя та емоційної зрілості при зменшенні рівня реактивної тривожності; зростання рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зниження особистісного рівня тривожності до низького у осіб жіночої статі; зростання рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зниження рівня особистісної тривожності до помірного у осіб чоловічої статі.

На основі даних математико-статистичних розрахунків було сформульовано основні чинники, що визначають зростання рівня сексуального благополуччя, а отже і емоційної зрілості:

- для групи респондентів жіночої статі: оптимальний рівень тривожності, сексуальна комунікація, спонтанність, офіційне визнання стосунків.
- для групи респондентів чоловічої статі: оптимальний рівень тривожності, поєднання інтелектуального та емоційного залучення у взаємодію з партнером, чутливість до себе.

За результатами встановлених кореляційних та факторних зв'язків підтвердилась модель взаємодії досліджуваних параметрів.

Грунтуючись виявлених чинник та виявлених факторних структур, було надано рекомендації та розроблено приклад тренінгової програми, які мають на меті зниження рівня тривожності шляхом напрацювань навичків рефлексії.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження виявлено наступне:

Проведено теоретичний аналіз та обрано за робочі нижче зазначені визначення досліджуваних понять:

- Емоційна зрілість – це комплекс психологічних властивостей, який зумовлює здатність особистості до переживання та контролю власних емоцій, до одночасно спонтанної та адекватної відповіді на зовнішні подразники та саморегуляції (Антонова Н.О.).

- Сексуальне благополуччя – це реалізація особистістю у гармонійному поєднанні різних аспектів власної сексуальності, які проявляються на соціальному, духовному, фізичному, психологічному та культурному рівнях (Гупаловська В.А.).

- Тривожність – це емоційне переживання, яке утворюється під дією стресових факторів і позначається на поведінкових, функціональних проявах, призводить до дезорганізації діяльності (Турчак О.М.). Розмежування рівнів прояву тривожності було обрано із постулатів теорії Ч.Д. Спілбергера: ситуативна – певна динамічно обумовлена реакція на стресову ситуацію та особистісна – стійка характеристика особистості, за якої наявна схильність визначати та сприймати навколишню дійсність як загрозову, готовність до пошуку об'єкту небезпеки.

Визначено складові досліджуваних феноменів.

Показник сексуального благополуччя складається з сексуальної комунікації та потреби, стосунки як цінність, задоволення сексуальним життям та стосунками.

Показник емоційної зрілості складається з рівня рефлексії, емоційної саморегуляції і експресивності, емпатії, прийняття власних емоцій, а також з підструктури емоційного інтелекту (емоційної обізнаності і неригідності, самомотивації, емпатії, розпізнавання емоцій інших).

Показник тривожності складається із двох рівнів – особистісної та ситуативної (реактивної).

Ґрунтуючись розроблених теоретичної та емпіричної моделей було проведено емпіричне дослідження. Вибірка складалась із двох груп – респондентів чоловічої та жіночої статі, в загальній сукупності 71 особа. Після підрахунку даних за шкалами чотирьох психодіагностичних методик, було проведено опрацювання результатів у програмі SPSS (версія 15.0): проведено перевірку на надійність, обираючи у програмі статистики коефіцієнт Альфа Кронбаха (α) для розрахунку, а також, кореляційний та факторний аналізи. Кореляційний аналіз показав наявність та особливість зв'язку між досліджуваними параметрами, а факторний – наповнення та особливості взаємодії.

Підсумовуючи результати емпіричної частини, феномен емоційної зрілості як чинник сексуального благополуччя у осіб з різним рівнем тривожності має наступні особливості прояву:

- зростання рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зниження особистісного рівня тривожності до низького у осіб жіночої статі;
- зростання рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зниження рівня особистісної тривожності до помірного у осіб чоловічої статі;
- зниження рівнів емоційної зрілості та сексуального благополуччя за умов зростання рівня реактивної тривожності до високого як загальна тенденція по вибірці двох груп.

На основі даних математико-статистичних розрахунків було сформульовано основні чинники, що визначають зростання рівня сексуального благополуччя, а отже і емоційної зрілості:

- для групи респондентів жіночої статі: оптимальний рівень тривожності, сексуальна комунікація, спонтанність, офіційне визнання стосунків.
- для групи респондентів чоловічої статі: оптимальний рівень тривожності, поєднання інтелектуального та емоційного залучення у взаємодію з партнером, чутливість до себе.

За результатами встановлених кореляційних та факторних зв'язків підтвердилась модель взаємодії досліджуваних параметрів.

Грунтуючись виявлених чинник та факторних структур, було надано рекомендації та розроблено приклад тренінгової програми, які мають на меті зниження рівня тривожності шляхом напрацювань навичок рефлексії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва, О.М., & Плужник, А.Ю. (2022). Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*, Т.33 (72), №6, 28-33. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2022/6.pdf
2. Антонова, Н.О. (2010). Взаємозв'язок психологічної та професійної зрілості студентів психологічного факультету ВНЗ. *Актуальні проблеми психології: зб-к наук. праць, Том 8 (Вип. 7): Психологічна теорія і технологія навчання*, 6 – 20. URL: https://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st01.pdf
3. Афоніна, О.І. (2013). Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету: Серія «Педагогіка і психологія»*, Вип.19, 16-22. URL: https://www.researchgate.net/publication/314501168_EMOCIJNA_ZRILIST_OSOBISTOSTI_PRAKTICNI_PROBLEMI_PSIHOLOGICNOI_DIAGNOSTIKI
4. Барко, В.І., Остапович, В.П., & Олешко, П.С. (2019). Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Psychological Journal*, №3, 9-25. URL: <https://hal.science/hal-02138527/document>
5. Бєвз, В., & Главник, О. (2005, Жовтень 18). Основні положення щодо проведення тренінгів. *Освіта. UA*. URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/technol/598/>
6. Блохіна, І.О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*, Вип.4, 82-86. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf>

7. Важинський, С.Е., & Щербак, Т.І. (2016). *Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб.* Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, (С.194-196). URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/vajinskii-posibnyk.pdf>
8. Гавриловська, К.В., & Павлюк, І.М. (2021). Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ, Вип.3*, 45-49. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/33846/1/%D0%93%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8E%D0%BA%202021.pdf>
9. Гавриловська, К.П., Фальковська, Л.М., & Музичко, Л.В. (2017). Соціальне благополуччя самотніх жінок у сучасному світі. *Лікарська справа, №7(1144)*, 22–18. URL: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/37-39-PB.pdf>
10. Галієва, О. (2018). Теоретичний аналіз поняття тривожності. *Теорія і практика сучасної психології: збір. наук. праць, №6*, 107-110. URL: file:///C:/Users/Dell/Downloads/TEORETICNIJ_ANALIZ_PONATTA_TRIV OZNIST.pdf
11. Гордієнко-Митрофанова, І.В., Підчасов, Є.В., Саута, С., & Кобзева, Ю.А. (2018). Проблема репрезентативності вибірки при проведенні експериментальних та широких психолінгвістичних досліджень. *Психолінгвістика : зб. наук. праць. Серія : Психологія*. Переяслав-Хмельницький : ПХДПУ, Вип. 23(1), 11-46. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/98fa6661-96d8-4e65-992e-bbed9d146ebf>
12. Гуменюк, Ю., Олексюк, О., & Гаркавенко, Н. (2023). Психокорекція постртравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Психологія: реальність і перспективи, Вип. 20*. URL: https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/344/301.
13. Гупаловська, В.А. (2021). Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація.

- Psychological journal*, Vol.7, Is.8 (52), 18-39. URL: file:///C:/Users/Dell/Downloads/admin,+8-2021-18-39%20(1).pdf
14. Гупаловська, В.А. (2021). Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічно модель. *Psychological journal*, Vol.7, Is.9 (53), 36-47. URL: file:///C:/Users/Dell/Downloads/admin,+9-2021-36-47%20(1).pdf
15. Дослідження у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я. (2024, Березень). *Gradus*. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/#:~:text=%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%96%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%86%D1%96%20%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D1%8E%D1%8E%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD,13%25%20%D1%83%202024%20%D1%80%D0%BE%D1%86%D1%96>).
16. Доценко, О.Ю. (2017). Особливості сімейної соціалізації жінок із симптомокомплексом «емоційного холоду». *Автореф. дис. канд. психол. наук*. Харків. URL: https://psychology.karazin.ua/arefs17/aref_docenko.pdf
17. Емоційний інтелект: як розвивати і для чого це потрібно (2023, Березень). *MIND*. URL: <https://mind.ua/publications/20255099-emocijnij-intelekt-yak-rozvivati-i-dlya-chogo-ce-potribno>
18. Єрмакова, А.С. (2021). *Сексуальне благополуччя як фактор успішності особистості в бізнесі*. (Докторська кандидатська дисертація). Одеський національний університет імені І.І. Мечнікова, URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df41051015/diss_ermakova_as.pdf
19. Завацький, Ю. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вимір. *Психологія особистості, Том 12, №1*, 35-41. URL:

- file:///C:/Users/Dell/Downloads/6639%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-19337-1-10-20230310.pdf
20. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
21. Зозуль, Т.В. (2021). Психологічне дослідження зв'язків сприйняття тілесності та сексуальних установок жінок як аспекту формування їх індивідуального еротичного коду. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 32(71), №5*, 12-18. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/5.pdf
22. Іванова, Л. (2024). *Діагностичний помічник розпізнавання механізмів психологічних захистів (МПЗ)*. Одеса: «Бондаренко М.О.»
23. Іващенко, А.І. (2020). *Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів*. (Докторська кандидатська дисертація). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Ivashchenko.pdf
24. Казанжи, М., & Вторнікова, Ю. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта, №4*, 41-48. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/4_2022/8.pdf
25. Калюжна, Є.М. (2008). Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці. *Автореф. дис. канд. психол. наук*. Київ. URL: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/100207745.pdf>
26. Кислова, О.М., & Ніколаєвська, А.М. (2023). Підліткова сексуальність та проблеми сексуальної освіти в Україні. *Український соціум, №2(85)*, 190-206. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2023/07/190_206_No-2-85_2023_ukr.pdf
27. Кокур, О.М., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. (2011). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової*

- служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб.* URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>
- 28.** Ковальчук, Ю.О. (2012). *Теорія освітніх вимірювань*. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., URL: https://moodle.ndu.edu.ua/file.php/1/Kovalchuk_Y_O_Teorija_osvitnih_vymiruvan.pdf
- 29.** Кожина, Г.М., Лещина, І.В., Георгієвська, Н.В., & Кришталь, В.Є. (Ред.). (2018). *Основи сексології та сексопатології*. Харків: ХНМУ. URL: https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/22193/1/!C%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%83%D0%BA%D1%80_18.pdf
- 30.** Козлюк, О.А., & Руденко, Н.М. (2017). Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології, Вип. 36*, 131-145. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157081/156383>
- 31.** Козляковський, П.А. (2004). *Загальна психологія: навч. посіб.* URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/28.pdf>
- 32.** Колесніченко, О.С., Мацегора, Я.В., & Приходько, І.І. (Ред.). (2018). *Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності*. Х. : НА НГУ. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf
- 33.** Кушнір, А.Т., & Кушнір, Ю.В. (2020). Тривожність як детермінанта низького рівня сексуальної задоволеності. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса, Т1, Вип.12*, 142-146. URL: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/8437%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-16946-1-10-20200518.pdf>
- 34.** Кушнір, А.Т. (2022). Тривожність як детермінанта розладів у сексуальній сфері. *IX Міжнародна науково-практична конференція «Study of world opinion regarding the development of science» (22-25 листопада 2022 р.)*,

- 534-542. Прага, Чехія. URL: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/Study-of-world-opinion-regarding-the-development-of-science.pdf>
- 35.Льошенко, О.А. (2013). Самоаналіз емоційних переживань як вияв емоційної компетентності особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць, Вип.18*, 146-153.
- 36.Марчук, С.В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Вип.3*, 20-23. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42499/1/22-.pdf>
- 37.МОЗ. (2022). *Рекомендації з психологічної допомоги*. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi>
- 38.Москаленко, О.В. (2021). До проблеми дослідження психологічної зрілості. *Науковий огляд, №4(76)*. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/3d0d8711-dc4f-4645-b254-c9b6373fe426/content>
- 39.Мухіна, В.В., Шайда, О.Г., & Шайда, Н.П. (2022). Діагностика особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти майбутніх педагогів. *Вікова та педагогічна психологія, Вип. 38*, 43-48. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/7.pdf>
- 40.Нейронews: Психоневрологія та нейропсихіатрія. (2018). *Рекомендації щодо лікування тривоги*. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/7%2899%29/pages-51-53/rekomendaciyi-shchodo-likuvannya-trivogi-#gsc.tab=0>
- 41.Ніколаєв, Л.О., & Харченко, С.Д. (2023). Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Перспективи та інновації науки, №1(32)*, 724-735. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/6920/6960>
- 42.Опитування: Психологічний стан. (2023, Вересень 27). *U-Report*. URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/6599/>

43. Панок, В.Г. (2023). Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України, №5(1)*. URL: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/374-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-773-1-10-20230623.pdf>
44. Петяк, О.В. (2020). Особистісна тривожність як індивідуально-психологічний чинник ревнощів у шлюбних стосунках студентів. *Теорія і практика сучасної психології, №2*, 140-145. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2020/27.pdf
45. Писклярова, А.В., & Мацко, Л.А. Психологічний тренінг як інноваційний метод виховної роботи у вищому навчальному закладі. *Вінницький національний технічний університет*. URL: http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/Pysklyarova_Matsko.php
46. Півень, М.А. (2018). Програма психологічної корекції емоційної зрілості особистості. *Теорія і практика сучасної психології, №6*. URL: http://tpsps-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/7.pdf
47. Півень, М.А. (2016). *Структурні особливості емоційної зрілості особистості*. (Докторська кандидатська дисертація). URL: https://psychology.karazin.ua/16_17_doki/Piven_03/Piven_diss.pdf
48. Предко, В., & Предко, Д. (2022). Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом, Вип. 3 (56)*, 78-84. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2390/28>
49. Пріоритетні напрями (тематика) наукових досліджень та науковотехнічних (експериментальних) розробок НАПН України на 2023-2027 роки (2023, Квітень 7). *Національна академія педагогічних наук України*. URL: <https://naps.gov.ua/ua/press/announcements/3014/>
50. Сердюк, Л.З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Вип.17*. 124-133.

51. Скиба, С.А., & Дмитришин, М.В. (2023). *Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного «Я - образу» та заниженої самооцінки у дітей*. Івано - Франківськ: НАІР. URL: https://www.researchgate.net/publication/370061652_Vpliv_batkivskih_koncepcij_ta_povedinki_na_formuvanna_negativnogo_A_-_obrazu_ta_zanizenoj_samoocinki_Parental_concepts_and_behaviour_influence_on_a_negative_I_-_image_forming_and_low_self-esteem
52. Соціальна служба для сім'ї, дітей та молоді. (2014). *Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту*. URL: <https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>
53. Старицька, О. (2022). Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом, Вип. 3(56)*, 40-44. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2384/2859>
54. Товаржевська, І.В. Емоційна зрілість: теоретичний аналіз феномену. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14094/1.pdf;jsessionid=2B4A17D9112E59EF1D04F6D8D33E48AC?sequence=1>
55. Тиллих, П. (2013). *Мужність бути*. Київ: Дух і Літера.
56. Турчак, О.М. (2015). *Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги*. (Докторська кандидатська дисертація). URL: https://theses.oa.edu.ua/DATA/55/Turchak_O_M.pdf
57. Халік, О.О. (2010). Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців. *Автореф. дис. канд. псих. Наук*. Київ. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10242/100066288.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
58. Хильченко, Л.Г. (2023). *Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в*

- Україну. (Кваліфікаційна робота). URL:
<http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/13534>
59. Хозраткулова, І.А. (2022). Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський URL:*
<https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/274/241>
60. Чебикін, О. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавано-мисленнєві ознаки та функції. *Science and Education, Issue 1*, 19-28. URL:
<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9510/1/Chebykin.pdf>
61. Шиліна, А.А., & Хрепливець, М.А. (2017). Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*, 138-139. URL:
https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/59.pdf
62. Ясточкіна, І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, Вип. 6*, 165-170. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf
63. Яцюк, М. (2019). *Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник*. Вінниця : Вид-во «Діло».
64. Afonso, R. (2016). Emotional intelligence, sexual functioning, and subjective sexual well-being in Portuguese adults. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*. URL:
https://www.academia.edu/85623219/Emotional_Intelligence_Sexual_Functioning_and_Subjective_Sexual_Well_being_in_Portuguese_Adults
65. Alarcao, V., Stefanovska, M., Candeias, P., & Pascoal, P. (2022). Exploring intersectional variations in sexual pleasure, sexual autonomy, and important correlates. *Social Sciences*. URL:
https://www.academia.edu/89862219/Exploring_Intersectional_Variations_in_Sexual_Pleasure_Sexual_Autonomy_and_Important_Correlates?sm=b
66. Anand, A.K., & Bharti, J. (2021). Social maturity: key of well-being. *GIS science journal, Vol. 8, Is. 3*. URL:

- https://www.academia.edu/49412193/SOCIAL_MATURITY_KEY_OF_WELL_BEING
- 67.** Bahuguna, A., & Joshi, D. (2020). Trilogy of women, values and entrepreneurship. *International Journal of Science and Research*. URL: https://www.academia.edu/74636433/Trilogy_of_Women_Values_and_Entrepreneurship?sm=b
- 68.** Bongaardt, R. (2020). Maturity and well-being: the development of self-authorship, eudaimonic motives, age, and subjective well-being. *Journal of happiness studies*. URL: https://www.academia.edu/48050860/Maturity_and_Well_Being_The_Development_of_Self_Authorship_Eudaimonic_Motives_Age_and_Subjective_Well_Being
- 69.** Burri, A.V., Cherkas, L.M., & Spector, T.D. (2009). Emotional intelligence and its association with orgasmic frequency in women. *International Society for Sexual Medicine, #6*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19453897/>
- 70.** Byers, E.S., O'Sullivan, L.F., & Hughes, K. (2021). Sexual functioning of late adolescents and young adults in relationships: association with individual characteristics and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy*. 178–197. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14681994.2019.1626982>
- 71.** Chernyavska, T., Yermakova, A., & Kkorina, Y. (2022). Sexual satisfaction as a factor of psychological well-being. *BRAIN. Broad research in artificial intelligence and neuroscience, Vol. 13, Is. 1, 292-307*. URL: https://www.academia.edu/87542913/Sexual_Satisfaction_as_a_Factor_of_Psychological_Well_Being
- 72.** Clarke, V. (2014). Experience of Orgasm and Sexual Pleasure. *Journal of Sex Research*. URL: https://www.academia.edu/42928822/Experiences_of_Orgasm_and_Sexual_Pleasure?sm=b

73. European respiratory society. (2020). *Психічне благополуччя та здоров'я легенів*. URL: https://europeanlung.org/wp-content/uploads/2021/01/Mental-wellbeing-Factsheet_UK.pdf
74. Ginsberg, T. (2024). Sexuality and/in Arab Cinema: Problems in Theory. *Journal of Contemporary Iraq and the Arab World*. 59-73. URL: https://www.academia.edu/115135718/Sexuality_and_in_Arab_Cinema_Problems_in_Theory
75. Holloway, I., Beltran, R.M., & Avendaño, A.C. (2022). Sexuality Research and Social Policy Welcome Letter. *Sexuality Research and Social Policy*. URL: https://www.academia.edu/101076947/Sexuality_Research_and_Social_Policy_Welcome_Letter.
76. Joy, M., & Mathew, A. (2018). Emotional maturity and general well-being of adolescents. *IOSR. Journal of pharmacy, Vol.8, Is.5*. URL: https://www.academia.edu/43786069/Emotional_Maturity_and_General_Well_Being_of_Adolescents
77. Marley, W. Watkins. (2021). *A step-by-step guide to exploratory factor analysis with SPSS*. URL: <https://dokumen.pub/a-step-by-step-guide-to-exploratory-factor-analysis-with-spss-1nbsped-0367711117-9780367711115-9780367710316-9781003149347.html>
78. Pascoe, L. (2020). Negotiating HIV and pregnancy prevention and sexual pleasure amongst heterosexual men and women in South Africa. *Culture, Health & Sexuality*. URL: https://www.academia.edu/92977377/Negotiating_HIV_and_pregnancy_prevention_and_sexual_pleasure_amongst_heterosexual_men_and_women_in_South_Africa?sm=b
79. Ramadhani, A.P., & Poerwandari, E.K. (2022). Perceived changes due to COVID-19 pandemic in sexual activity, sexual satisfaction, and life satisfaction among Indonesian adults. *Humaniora, 13(1)*, 59-71. URL: https://www.academia.edu/82095704/Perceived_Changes_Due_to_COVID_19

Pandemic_in_Sexual_Activity_Sexual_Satisfaction_and_Life_Satisfaction_a_mong_Indonesian_Adults

- 80.**La Trobe university. (2023). *SPSS. Correlation coefficients*. URL: <https://latrobe.libguides.com/ibmspss/correlation>
- 81.**Starc, A., Poljsak, B., Dahmane, R. (2019). Female sexual function as a predictor of well-being. *Journal of applied health sciences*. 217-223. URL:https://www.academia.edu/87270704/Female_sexual_function_as_a_predictor_of_well_being
- 82.**Svensson, A. (2018). Sexual identity exploration and well-being. *Lunds Universitet*. URL: https://www.academia.edu/64382038/Sexual_Identity_Exploration_and_Well_Being
- 83.**Ryff, C.D. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. URL: https://www.researchgate.net/publication/258955138_Psychological_Well-Being_Revisited_Advances_in_the_Science_and_Practice_of_Eudaimonia
- 84.** Willis, J. (2022). Sexual Literacy in Relation to Sexual Satisfaction and Relationship Satisfaction. *Center for Open Science*. URL: https://www.academia.edu/99181216/Sexual_Literacy_in_Relation_to_Sexual_Satisfaction_and_Relationship_Satisfaction
- 85.**World Association for Sexual Health. (2014). *Declaration of sexual rights*. URL: <https://www.aidsactioneurope.org/en/publication/declaration-sexual-rights>

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційний аналіз групи 1

Correlations

Correlations

		Інтегральний показник ЕЗ
Інтегральний показник ЕЗ	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	37
Емпатія	Pearson Correlation	,036
	Sig. (2-tailed)	,830
	N	37
Задоволення сексуальним життям і стосунками	Pearson Correlation	,024
	Sig. (2-tailed)	,890
	N	37
Інтегральний показник СБ	Pearson Correlation	,430(*)
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	37
Інтегративний рівень ЕІ	Pearson Correlation	,712(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	37
Кількісна потреба	Pearson Correlation	,023
	Sig. (2-tailed)	,895
	N	37
Наявність роботи	Pearson Correlation	-,115
	Sig. (2-tailed)	,499
	N	37
Особистісна тривожність В	Pearson Correlation	-,185
	Sig. (2-tailed)	,273
	N	37
Особистісна тривожність Н	Pearson Correlation	,438(**)
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	37
Особистісна тривожність П	Pearson Correlation	-,163
	Sig. (2-tailed)	,337
	N	37
Прийняття власних емоцій	Pearson Correlation	,530(**)
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	37
Реактивна тривожність В	Pearson Correlation	-,412(*)
	Sig. (2-tailed)	,011
	N	37
Реактивна тривожність Н	Pearson Correlation	-,255

	Sig. (2-tailed)	,128
	N	37
Реактивна тривожність П	Pearson Correlation	-,200
	Sig. (2-tailed)	,236
	N	37
Рефлексія емоцій	Pearson Correlation	,030
	Sig. (2-tailed)	,860
	N	37
Розпізнавання емоцій оточ	Pearson Correlation	,399(*)
	Sig. (2-tailed)	,014
	N	37
Самомотивація	Pearson Correlation	,362(*)
	Sig. (2-tailed)	,028
	N	37
Сексуальна комунікація	Pearson Correlation	-,016
	Sig. (2-tailed)	,927
	N	37
Сексуальна потреба	Pearson Correlation	,021
	Sig. (2-tailed)	,901
	N	37
Сімейний статус	Pearson Correlation	-,329(*)
	Sig. (2-tailed)	,047
	N	37
Стосунки як цінність	Pearson Correlation	,532(*)
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	37
Управління емоціями	Pearson Correlation	,153
	Sig. (2-tailed)	,367
	N	37
Емоційна експресивність	Pearson Correlation	,436(**)
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	37
Емоційна обізнаність	Pearson Correlation	,029
	Sig. (2-tailed)	,867
	N	37
Емоційна саморегуляція	Pearson Correlation	,426(*)
	Sig. (2-tailed)	,009
	N	37
Емпатія	Pearson Correlation	,278
	Sig. (2-tailed)	,095
	N	37

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Кореляційний аналіз групи 2

Correlations

		Інтегральний показник ЕЗ
Інтегральний показник ЕЗ	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	34
Емоційна експресивність	Pearson Correlation	,297
	Sig. (2-tailed)	,088
	N	34
Емоційна обізнаність	Pearson Correlation	,268
	Sig. (2-tailed)	,125
	N	34
Емоційна саморегуляція	Pearson Correlation	,376(*)
	Sig. (2-tailed)	,028
	N	34
Емпатія	Pearson Correlation	-,501(*)
	Sig. (2-tailed)	,006
	N	34
Емпатія	Pearson Correlation	,285
	Sig. (2-tailed)	,102
	N	34
Задоволення сексуальним життям і стосунками	Pearson Correlation	,025
	Sig. (2-tailed)	,887
	N	34
Інтегральний показник СБ	Pearson Correlation	,354(*)
	Sig. (2-tailed)	,040
	N	34
Інтегративний рівень EI	Pearson Correlation	,532(**)
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	34
Кількісна потреба	Pearson Correlation	-,663(*)
	Sig. (2-tailed)	,013
	N	34
Наявність роботи	Pearson Correlation	,490(*)
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	34
Особистісна тривожність В	Pearson Correlation	-,159
	Sig. (2-tailed)	,368
	N	34
Особистісна тривожність Н	Pearson Correlation	-,273
	Sig. (2-tailed)	,118
	N	34
Особистісна тривожність П	Pearson Correlation	,341(*)
	Sig. (2-tailed)	,048
	N	34
Прийняття власних емоцій	Pearson Correlation	,354(*)

	Sig. (2-tailed)	,040
	N	34
Реактивна тривожність В	Pearson Correlation	-,499(*)
	Sig. (2-tailed)	,006
	N	34
Реактивна тривожність Н	Pearson Correlation	-,055
	Sig. (2-tailed)	,757
	N	34
Реактивна тривожність П	Pearson Correlation	,151
	Sig. (2-tailed)	,394
	N	34
Рефлексія емоцій	Pearson Correlation	,019
	Sig. (2-tailed)	,913
	N	34
Розпізнавання емоцій оточ	Pearson Correlation	,310
	Sig. (2-tailed)	,075
	N	34
Самомотивація	Pearson Correlation	,527(*)
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	34
Сексуальна комунікація	Pearson Correlation	-,032
	Sig. (2-tailed)	,859
	N	34
Сексуальна потреба	Pearson Correlation	-,073
	Sig. (2-tailed)	,681
	N	34
Сімейний статус	Pearson Correlation	-,090
	Sig. (2-tailed)	,611
	N	34
Стосунки як цінність	Pearson Correlation	,124
	Sig. (2-tailed)	,485
	N	34
Управління емоціями	Pearson Correlation	,280
	Sig. (2-tailed)	,109
	N	34

Факторний аналіз групи 1

Rotated Component Matrix(a)

	Component		
	1	2	3
Емоційна експресивність	,756		
Емоційна обізнаність			
Емоційна саморегуляція	,705		
Емпатія			
Емпатія		,669	
Задоволення сексуальним життям і стосунками		,750	
Інтегральний показник ЕЗ	,759		
Інтегральний показник СБ	,706		
Інтегративний рівень EI	,766		
Кількісна потреба			
Наявність роботи		,741	
Особистісна тривожність В		,502	
Особистісна тривожність Н			-,559
Особистісна тривожність П			,719
Прийняття власних емоцій	,748		
Реактивна тривожність В	,551	-,592	
Реактивна тривожність Н			
Реактивна тривожність П		,845	
Рефлексія емоцій			
Розпізнавання емоцій оточ	,613		
Самомотивація	,516		
Сексуальна комунікація			-,552
Сексуальна потреба			
Сімейний статус			
Стосунки як цінність		,639	
Управління емоціями			,586

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

Факторний аналіз групи 2

Rotated Component Matrix(a)

	Component		
	1	2	3
Емоційна експресивність			,521
Емоційна обізнаність			
Емоційна саморегуляція	,754		
Емпатія			
Емпатія			,545
Задоволення сексуальним життям і стосунками			
Інтегральний показник ЕЗ	,518		
Інтегральний показник СБ	,773		
Інтегративний рівень ЕІ	,771		
Кількісна потреба			
Наявність роботи		,574	
Особистісна тривожність В	-,563		
Особистісна тривожність Н			
Особистісна тривожність П	,669		
Прийняття власних емоцій	,773		
Реактивна тривожність В			-,622
Реактивна тривожність Н			
Реактивна тривожність П			
Рефлексія емоцій			
Розпізнавання емоцій оточ	,727		
Самомотивація			
Сексуальна комунікація			
Сексуальна потреба		-,518	
Сімейний статус		-,687	
Стосунки як цінність		,525	
Управління емоціями	,659		

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 5 iterations.