

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Влив високої здатності до менталізації на рівень суб'єктивного  
сексуального благополуччя у жінок**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Краніної Є.С.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н.,  
Іванова Є.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)

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК</b> .....	6
1.1. Складові суб'єктивного сексуального благополуччя.....	6
1.1.1. Соціальний, культурний та демографічний фактори.....	9
1.1.2. Вплив вікового фактору на сексуальне благополуччя жінок.....	12
1.1.3. Вплив наявності довготривалих стосунків.....	14
1.1.4. Природа сексуального потягу.....	19
1.2. Менталізація та її складові.....	22
1.2.1. Психологічні особливості сексуального благополуччя.....	28
1.2.2. Роль менталізації у контексті сексуального благополуччя.....	31
<b>Висновок до розділу I. Теоретична модель дослідження.</b> .....	37
<b>РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	38
2.1. Характеристики вибірки .....	38
2.2. Дизайн та опис емпіричного дослідження.....	40
<b>Висновок до розділу II</b> .....	45
<b>РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	47
3.1. Кореляційні зв'язки та факторний аналіз чинників .....	47
3.2. Вплив соціально-демографічних показників.....	67
3.3. Рекомендаційний гайд.....	85
<b>Висновки до розділу III</b> .....	89
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	93
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	98
<b>ДОДАТОК А</b> .....	103
<b>ДОДАТОК Б</b> .....	104
<b>ДОДАТОК В</b> .....	106

## ВСТУП

Сексуальне благополуччя є складовою загального психоемоційного здоров'я особистості, це багатовимірне поняття, яке включає емоційні, психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Воно не тільки стосується фізичної задоволеності та частоти сексуальних контактів, але й глибокого емоційного зв'язку, гармонії та взаєморозуміння між партнерами. Показник сексуальної задоволеності може відображати рівень якісної уваги до себе, тобто ступінь, до якого людина дбає про свої потреби, фізичне та емоційне здоров'я.

У сучасному світі тема сексуального благополуччя набуває дедалі більшої значущості як в наукових колах, так і в суспільстві в цілому. В особливості, переосмисленню підлягають, часто дещо застарілі, погляди на жіночу сексуальність та їх потреби, важливість сексу для психологічного та фізичного здоров'я загалом не тільки в юному віці. Актуальним є дослідження сексуальності у розрізі вікового дорослішання, і доцільності і важливості задовільного статевого життя у більш старшому віці.

Дослідженням сексуального задоволення жінок займалися численна кількість науковців, серед них З.Фройд, який в цілому дуже уважно ставився до проявів людської сексуальності, та розробив концепцію психосексуальних стадій розвитку, Е.Берн звертав увагу на те, як его стани особистості впливають на сексуальну поведінку та стосунки. А. Кінзі, відкинувши релігійні та моралізаторські упередження, вперше продемонстрував надзвичайно широкий спектр індивідуальних характеристик основних проявів людської сексуальності, їх вікову залежність, а також кореляції з певними економічними та соціально-психологічними факторами. Мастерс Вільям (William Masters) та Джонсон Вірджинія (Virginia Johnson), відомі американські сексологи, які разом проводили піонерські дослідження людської сексуальності і опублікували кілька впливових праць, включаючи "Human Sexual Response" (1966). Вони докладно вивчали фізіологічні аспекти сексуального задоволення. Значний вклад у розуміння жіночої сексуальності та задоволення додала американська

сексологиня Хелен Сінгер Каплан (Helen Singer Kaplan). Емілі Нагоскі (Emily Nagoski) Сучасна дослідниця та авторка книги "Come As You Are" (2015), яка стала важливим ресурсом для розуміння жіночого сексуального задоволення та його психологічних аспектів. Рой Баумайстер (Roy Baumeister) досліджував різні аспекти сексуальної поведінки та мотивації, включаючи сексуальне бажання, гендерні відмінності у сексуальних мотиваціях та поведінці, а також роль соціальних і культурних факторів у формуванні сексуальних уподобань і задоволення.

Менталізація, або здатність розуміти свої і чужі психічні стани, є одним з ключових психічних процесів, що забезпечують якісну взаємодію між людьми. У контексті сексуальних стосунків менталізація може відігравати важливу роль, сприяючи кращому розумінню потреб і бажань партнера, а також власних емоцій та відчуттів. Вивчення впливу менталізації на рівень суб'єктивного сексуального благополуччя жінок є надзвичайно актуальним, оскільки це може допомогти в розробці нових підходів до психологічного консультування та терапії, спрямованих на покращення якості сексуального життя.

Одними з найвідоміших сучасних дослідників менталізації є Петер Фонагі та Алана Бетаман, разом вони зробили значний внесок у розвиток теорії менталізації та її застосування в психотерапії, також розробити модель терапії, орієнтованої на менталізацію (МВТ). Разом з ними активно співпрацювала Мері Таргет, що також своєю роботою внесла значний внесок у розвиток теорії менталізації. Відома науковиця Ута Фріт (Uta Frith), яка досліджує аутизм та дислексію, вивчала менталізацію, та її роль у розвитку соціального пізнання. Автори Lecours S. і Bouchard M.A. досліджували процеси психічної трансформації, які містять зміну або розвиток способів, за допомогою яких людина розуміє і регулює свої психічні стани, та аналізували, як ці процеси можуть бути посилені або порушені в різних психічних станах і патологіях.

Тож значущість нашої досліджуваної проблематики зумовлена тим, що гіпотеза що вплив високої здатності до менталізації є значущим, і може вплинути на підвищенні рівня суб'єктивного сексуального благополуччя жінок, що в сою чергу є важливим аспектом загального життєвого задоволення та психічного здоров'я жінки. Виходячи з того, що низький рівень сексуального благополуччя може призводити до численних негативних наслідків, таких як зниження самооцінки, депресія, проблеми у взаємостосунках, то дослідження менталізації як чинника, є на нашу думку перспективним напрямком, який дозволить більш глибоко зрозуміти внутрішні механізми, що лежать в основі індивідуального сексуального задоволення.

Метою даного дослідження є обґрунтування впливу менталізації як важливого психічного процесу на рівень сексуального благополуччя жінок на основі емпіричного дослідження жінок старшого та молодшого віку.

Об'єктом виступає менталізація як психічний процес. Предмет дослідження - суб'єктивне сексуальне благополуччя жінок

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що менталізація сприяє підвищенню суб'єктивного сексуального задоволення від сексуальних стосунків.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття сексуального благополуччя та менталізації, і її впливу на взаємостосунки.
2. Встановлення взаємозв'язків сексуального благополуччя, менталізації та психічних станів.
3. Визначити специфіку впливу менталізації на сексуальне благополуччя у жінок молодшого та старшого віку.
4. Розробити рекомендації щодо покращення сексуального благополуччя жінок через розвиток навичок менталізації.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧА У ЖІНОК.

### 1.1. Складові суб'єктивного сексуального благополуччя

Наразі у психологічних теоріях, сексуальній проявленості та реалізованості приділяється достатньо уваги, як важливому етапу психосоціального розвитку людини. Вже не є чимось новим, розуміння, що вагомою складовою реалізованості людини є її благополуччя у статевому житті, та можливість реалізовуватись в інтимній сфері досить якісно впливає на стан задоволеності життям загалом[18]. Можливість виявляти свої бажання, фантазії, досліджувати еротичні кордони, знаходити діалог з партнером в інтимній сфері – все це є для будь-якої особистості важливим полем прояву, самореалізації й самодослідження. Сучасність більш сприятливо ставиться до людської сексуальності, намагаючись розтабувати її, та дати більше знань про фізіологію та психологію статевого життя. Ще З. Фрейд у своїх роботах підкреслював, що потяги та взагалі сексуальність присутні в нас з самого народження, проте процес самовиявлення, пошук своєї ідентичності та аналіз або здійснення особистісних фантазій досі не дається так легко і викликає в людині багато суперечок між інстинктивними та морально етичними частинами особистості.

Першочергово, дійсно важливо підкреслити, що задоволеність в інтимній сфері це багатовимірний конструкт, що включає фізичне, емоційне, психологічне та соціокультурне здоров'я. Базовим звичайно виступає саме фізичний аспект, який визначається функціональністю репродуктивної системи, відсутністю сексуальних дисфункцій, дискомфорту під час статевих відносин, та в цілому загальним задовільним здоров'ям людини. Емоційне та психологічне благополуччя хоча і виступають по вагомості другими після фізіологічного аспекту, та загально більш суттєво впливають саме на здатність переживання задоволення від сексуальних контактів, бо несуть у собі відсутність психологічних перешкод у виявленні сексуальності своєї та сприйнятті

партнера, також сюди входить аспект впевненості у собі й відкритості у виявленні власних бажань, та сприйнятті бажань партнера. Соціокультурний контекст своєю чергою має вагомий вплив на емоційний та психологічний стан, та визначає роль у житті людини гендерних стереотипів, культурних норм і цінностей, впливає на сприйняття власної сексуальності (особливо у жінок) їхню свободу прояву, табу та дозволеність самопрояву. Лояльність та відкритість соціуму, в якому існує особистість, до отримання громадянами знань та якісної сексуальної освіти, також є вагомим чинником сексуального благополуччя.

Безспірно значущий вплив також має наявність, якість, та здоровість партнерських зв'язків у людини, а також особистісна спроможність до взаєморозуміння, підтримки та відкритого спілкування у парі, виявлення та проговорювання сексуальних потреб та бажань одне одного. Потреби в інтимності та відкритості, як вагомі чинники якісного та яскравого сексуального життя у інтимному житті ще свого часу підкреслював Е.Берн., розглядаючи форми та складові міжособистісних відносин в парах. Найбільш відкритий сексуальний конект, як він вважав, трапляються коли задіяно імпульсивність, безпосередність та відкритість слідувати за бажаним та досліджувати.

Б. Мартель також стверджує, що важливим аспектом сексуального здоров'я є здатність до відчуття близькості та інтимності. Здатність приймати іншу людину у своєму просторі відображає внутрішню самовпевненість і автономію. Крім того, вона зауважує, що негативний перший сексуальний досвід може залишити поганий слід у майбутньому сексуальному житті, підірвавши впевненість у собі людини або формуючи негативне ставлення до сексуальності. [9]

В схожому векторі розкриває власне тлумачення сексуальності в своїх роботах З.Фрейд, він чи не вперше описує сексуальність як широке поняття, яке

керується несвідомим. Своєю працею "Три нариси по теорії сексуальності" (1905), Фрейд наголошує, що сексуальне задоволення не акумулюється тільки навколо статевих органів, а тригером стимулу може виступати взагалі будь-яка частина тіла, або найчастіше рушійним важелем до бажання може виступати фантазія або внутрішній ірраціональний потяг. Він визначив чотири ключові атрибути сексуального прагнення: його тиск, мету, об'єкт та джерело, і зазначав що задоволенням цих прагнень не завжди може бути саме сексуальна розрядка.

У підручнику «Вступ до психіатрії»[6], також наголошується про те, що багато жінок можуть мати високий рівень сексуального задоволення, попри те що рідко або навіть ніколи не досягають оргазму. [6, 305] Тобто фізичний оргазм є, хоча важливим, але частково другорядним фактором у формуванні відчуття.

Загалом аналіз несвідомих переживань, стимулюючих фантазію символів, еротичних фантазій, табу та сновидінь допомагав Фрейдю вивести на свідомий рівень рушійні механізми підсвідомих потягів. Але частіше за все те що виходило з тіні підсвідомості, на той час, підпорядковувалось під термінологію девіантної поведінки. [2]

Виходячи з огляду на багатогранність складових сексуального благополуччя, психологи та науковці все ж загалом сходяться на тому, що соціальна та емоційна складова відіграє глибинно значущу роль у відчутті суб'єктивної задоволеності жінок своїм сексуальним життям. Важливо зауважити, що це стосується саме досліджень жіночої сексуальної природи. Зважаючи на це, у сучасному суспільстві все більше уваги приділяється дослідженням саме задоволеності та сексуальному благополуччю жінок. Складність вираження своєї сексуальності у жінок пояснюється ще й великою кількістю ролей, які вони виконують у своєму житті.[19] Наприклад беручі до уваги ролеву модель матері, що створює суперечність між бажанням розвивати та виявляти жіночу сексуальність і морально етичними обмеженнями.[19]



Вкрай недостатньо досліджено вплив сексуального благополуччя для літнього населення. Хоча деякі дослідження встановили очевидне сприяння наявності інтимних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я та благополуччя і в літньому віці. [20]

Наразі багато сучасних статей роблять висновки що сексуальне задоволення жінок це досить пластичний конструкт, та результат багатфакторного впливу з додатком індивідуальної особливості кожної окремої жінки. [21]

### **1.1.1. Соціальний, культурний та демографічний фактори що впливають на сексуального благополуччя.**

Апелюючи до сучасного відношення світу до теми сексу, ми можемо зазначити, що в більшості країн жінкам не є зазорним розмірковувати про свою природу та інстинктивність, вивчати свою самість, та розцінювати себе не як пасивний об'єкт сексуального бажання чоловіків, а з погляду повноцінного партнера з рівносильним бажанням сексу.

Хоча розглядаючи історію можна побачити як в різні часи, численні моделі сексуальності, такі як морально-релігійна, біологічна і соціальна, впливали на сприйняття та поведінку жінок у сексуальних відносинах. Досить довгий час жінок виховували у контексті того, що секс це інструмент для народження дітей, і прагнення у жінок задоволеності засуджувалося. Загалом жінки часто були позбавлені навіть вибору сексуального партнера, від того що досить часто шлюби складались за домовленістю, і жінка мала прийняти того чоловіка який є, що досить суперечить жіночій природі, яка більш схильна у виборі сексуального партнера покладатись на внутрішні відчуття, та відчуття емоційної безпеки.

Навіть у 19 столітті медична громада переважно ставилася до жіночої сексуальності з великою дозою жорстокості та непорозуміння. Гінекологи та психіатри, були впевнені в тому, що мастурбація та німфоманія є серйозними захворюваннями, розробляли радикальні методи лікування, такі як

клітородектомія. Навіть після публічної критики такі операції залишалися популярними. Загальна громадська думка та літературні твори також відображали це жорстоке ставлення до жіночої сексуальності, вважаючи її загрозою для моралі та здоров'я. Проте з плином часу та розвитком науки, уявленням про сексуальність почали змінюватись. Нові дослідження у соціології, психології та фізіології сексуальності дали розуміння того, що багато з раніше прийнятих вірувань були досить примітивними міфами, що приймалися суспільством як зручні інструменти контролювання жінок у відведених, на ті часи, їй ролі матері. Нині мастурбацію розглядають як нормальний компонент буття жінки, а такі розлади, як гіпоактивний розлад сексуального бажання, розглядаються як медичні проблеми, які можна лікувати за допомогою різних методів, включаючи консультування та лікування гормонами. [12]

Протягом історії, розвитку сексуальної культури, сексуальних революцій, у суспільстві відбувалися суттєві зміни в сприйнятті та усвідомленні саме жіночої сексуальності. Дослідження все більше спрямовують на пошук закономірностей та факторів, що впливають на благополуччя статевого життя жінок.

Початок цього еволюційного процесу можна відзначити з появою книги Марі Стоупс "Подружнє кохання"[23] у 1918 році. Ця книга, написана жінкою-лікарем, відкривала широкі шари сексуального життя жінок, звертаючи увагу на їхні права та потреби у статевому задоволенні. Це був важливий крок у напрямку освіти суспільства щодо сексуальної свободи та визнання жіночої сексуальності.

У 1973 році Сеймур Фішер та його колеги перервали наукове мовчання, опублікувавши "Жіночий оргазм"[22], де звернули увагу на табуйовані аспекти жіночої сексуальності, такі як оргазм та мастурбація. Це також добре сприяло відкриттю дискусії, та розгляду складних питань, пов'язаних з жіночою сексуальністю.

Відомий гуманіст, Абрахам Маслоу, у своїх дослідженнях людських потреб [16] розглядав сексуальний потяг як один з основних фізіологічних потреб. Розглядаючи ієрархічність потреб, Маслоу вказував на те, що фізіологічні потреби, такі як потреба у їжі, воді, сні, є базовими першочерговими, але щодо сексуальних потягів, то тут з одного боку Маслоу розглядав їх як одну з фізіологічних потреб, що відбувається на ранньому етапі ієрархії, а з другого зауважував, що сексуальні стосунки поєднані з потребами у любові та сприйнятті. А це вже вищий рівень ієрархії людських потреб, вищий за фізіологічні та потреби у безпеці. Тож він вважав, що сексуальність виступає і як складова частина потреби в приналежності та близькості до інших людей.

Наразі сучасне суспільство, у своїй більшості, стало набагато лояльніше ставитися до вивчення та розмірковування про свою природу та інстинктивність, без зайвого зазору жінки почали порушувати питання особистого задоволення під час сексу. Хоча людство все ще і стикається з викривленою інформацією та звulгаризованим контентом, що популяризується через соціальні мережі. Досі, навіть у розвинених країнах, прослідковується пригнічуючий сексуальність жінок вплив різноманітних моделей сексуальності, таких як морально-релігійна, біологічна і соціальна, що тягнуться з минулого та впливають на сприйняття себе та свободу прояву у сексуальних відносинах, особливо це стосується жінок. [11] Табу, стереотипи та недостатня сексуальна освіта все ще є проблемою. Секс, де-не-де ще заноситься у нішу розваг або примітивних інстинктивних особливостей людського роду, та протиставляється інтелектуальному розвитку, замість висвітлення важливості сексуальної розрядки для якісної розумової праці.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) на сьогодні визначає сексуальне здоров'я як комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів життя, що позитивно збагачують особистість, підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові. [15] Основні дослідження у галузі ставлення до сексуального здоров'я фокусуються на аналізі моделей, що

сприяють збереженню здоров'я.[18] Виходячи з цього, збільшилось зосередження на оцінці вагомості сексуального здоров'я у системі ціннісних уявлень, самооцінці здоров'я, мотивації для його підтримки, зміні у сприйнятті.

У науковому дослідженні все більше уваги приділяється не фізіологічним аспектам, а емоційному стану, розрізненню між уявленнями особистості про сексуальне задоволення та реальними проявами. Коли людина сприймає розрив між своєю поведінкою та уявленнями, це часто призводить до фрустрації та зниження сексуальної функції. Тому надання якісної сексуальної освіти сприятиме узгодженню між фантазіями та реальністю. Ключовим завданням на цей час є формування культури статевого виховання, враховуючи, що сексуальні потреби та бажання є рівнозначними як для чоловіків, так і для жінок, і вони мають розуміти, що не має бути стигми щодо цього. Розуміння жінками своєї індивідуальності й відокремлення особистих переконань від соціальної прийнятності є важливим кроком до особистого задоволення у сексуальному житті. [18] [11]

### **1.1.2. Вплив вікового фактору на сексуальне благополуччя жінок.**

Виходячи з вище зазначеного, ми хочемо розглянути сексуальне благополуччя ще й у контексті вікових змін та дорослішання жінок. Вік є важливою змінною, яку зазвичай контролюють експериментально або статистично у дослідженнях сексуального благополуччя. З останніх досліджень відомо, що у старших жінок, особливо постменопаузальних, спостерігається збільшення порогів дотику/тиску на вульві (Романці, Грутц, Фероз та Блайвас, 2001; Варді, Грюнвальд, Спречер, Гертман та Яртницький, 2000), також спостерігаються зміни на гормональному фоні, естроген, що бере активну участь у виробці змашування знижує свою активність з часом. На жаль не проводилось спостереження за чутливістю в областях, які зазвичай спричиняють сексуальне збудження у жінок, у лонгітюдному методі, але припускається що тут теж можливі зміни в чутливості з протягом часу. (Шобер та ін., 2009). [25]

За визначенням останніх років, концепт суб'єктивного сексуального благополуччя (Т. Rath, J. Harter 2010; М. Argyle 1991; М. Seligman, 2002, Roxanne Dryden-Edwards 2016) то є конструкт на скільки сексуальне життя загалом близьке до бажаного, а також підкреслюється взаємозалежність сексуальної задоволеності зі складовими благополуччя в інших сферах життя загалом.

З плином дорослішання, відчуття всього що стосується власної сексуальності у жінок, зазнає досить вагомих змін. Та беззаперечно якісною основою для суб'єктивного сексуального благополуччя жінки є її позитивний емоційний та психічний стан, а її та вік та фізичне здоров'я як правило це ті фактори котрі впливають на емоційне самовідчуття жінки. За словами Баумайстера та його колег, жінки мають більшу еротичну пластичність, ніж чоловіки: для жінок секс часто обумовлений контекстом, інтерпретаціями, фантазіями, очікуваннями та іншими емоційно-характерологічними складовими. Така, більш висока, пластичність дозволяє змінювати свої сексуальні моделі та уподобання з плином часу та дорослішанням особистості. Дослідження та клінічна практика також виявили, що сексуальний інтерес жінок протягом життя коливається в досить широкому діапазоні під впливом обставин та гормонального фону, і також має широке розмаїття індивідуальних контекстуальних змінних. [14]

Точно можна відмітити що з віком зазнає змін оцінка власного тіла і власної сексуальності. У юнацькому віці відчуття сексуальності часто пов'язано із соромом, тиском оточення, несформованими ще власними моральними поглядами, та загалом не розумінням всього спектру реєструємих відчуттів від себе та інших. Досить часто зчитування невербальних сигналів від інших є хибними, а реакції неконтрольованими, що додає відчуття фрустрації у контексті сексуальних потреб та комунікацій. Та з дорослішанням з'являється більша обізнаність стосовно своїх вподобань, збільшується досвід стосунків, та шляхом загалом неминучого (окрім клінічних випадків) дозрівання

самосвідомості, може зменшуватись вплив табуйованості на особистісні прояви. Зростає сексуальна обізнаність, знання про сексуальні практики та загалом розуміння власної сексуальності – все це впливає на сексуальну розкутість, почуття задоволеності, емоційний комфорт та більш точний вибір партнера з урахуванням цікавості та збіг вподобань. Сексуальна комунікація як і комунікація загалом також має тенденцію до більш якісного розкриття і прояву із дорослішанням. Спроможність більш чітко сигналізувати партнерові про свої бажання, що приємно або не приємно, чітке зчитування сигналів від партнера - все це додає впевненості і розуміння індивідуальних потреб. Звісно, тут ми обумовлюємо саме тенденцію, а не фактаж, бо як і зазначалось вище, загалом сексуальне благополуччя жінок досить сильно підпорядковується під індивідуальні мінливі особливості кожної окремої жінки.

Хоча згідно з останніми дослідженнями відчуття власної сексуальності у жінок дійсно досягає сформованості ближче до 35 років [29], все ж варто зазначити що жінки після 40 років часто стикаються з кризою ідентичності та низькою екзистенційних викликів, такими як криза середнього віку, та все ж цей період є хорошим плацдармом у переосмисленні власного життя у контексті відповідності бажаного та реального, що може сприяти формуванню якісної стійкої ідентичності та глибшому розумінню себе, а переосмислення та пошуки нового сенсу можуть мати позитивний вплив на сексуальне життя та підвищення рівня суб'єктивної задоволеності також.

### **1.1.3. Вплив наявності довготривалих стосунків на сексуальне благополуччя.**

Так само як по зовнішньому вигляду тіла ми можемо зробити припущення, про внутрішні збої та незлагодженості в організмі, з цим же фокусом можна розглядати статеві стосунки, що якість сексуальних відносин може багато розповісти про внутрішній клімат у парі, приховані конфлікти та розбіжності, рівень відкритості та інтимності. Одже важливо розглядати задоволеність як багаторівневий та багатогранний конструкт, що дуже тісно

пов'язаний і з самореалізацією, розпізнанням своїх бажань, високим рівнем комунікації у партнерських стосунках, і загалом відчуттям внутрішньої гармонії та позитивного ставлення до життя у всіх його аспектах.

Перебування у стосунках може мати як позитивний, так і негативний вплив на сексуальне благополуччя, багато залежить від тривалості, динаміки, та рівня довіри й відкритості між партнерами. З однієї сторони можна припустити, що чим довше пара знаходиться у стосунках, тим глибше партнери пізнають один одного, та вище стає рівень інтимності та відкритості, але насправді не так багато пар можуть підтвердити глибинну і усвідомленість у вподобаннях партнера, або зізнатися у високому рівні своєї відкритості. [30] Тож назріває питання чи дійсно з плином часу люди отримують більше задоволеності від сексуальних стосунків з партнером? З.Фрейд зауважував, що якісний розвиток сексуального благополуччя можливий лише за гармонійного проходження первісною сексуальністю особистості всіх фаз розвитку (оральна, анальна, фалічна, латентна). Розглядаючи секс важливо нагадати що це не просто фізіологічний акт, а я зазначалось вище, це досить сильно зумовлений психічними станами процес, що потребує залучення емоційності, самості, та індивідуальності, і також безпечного досвіду проявлення, бо саме він дозволяє виявляти вподобання та досліджувати особистісні фактори збудження. І якщо в юнацькому віці переважає багато нестриманості та волі до експериментів, зумовлених гормональними коливаннями [31], то у дорослому віці зі зростанням свідомості та відповідальності, розуміння наслідкових зв'язків ставить сексуальність у більш раціональні рамки, але при цьому чіткіше й виразніше стають індивідуальні потреби особистості.

Е. Берн у своїх роботах звертав увагу на таку якість як «включеність» як хімічні реакції організму, наприклад на запах, звук, або тригерна зовнішня форма, або поведінка людини, які можуть впливати на нервову систему людини та навіть без усвідомлення особою того, що відбувається. Берн зазначав, що ідеальною сексуальною партнеркою для чоловіка є жінка, яка його включає,

тобто відповідає його уявленням про правильний фізичний вигляд, голос та аромат, а також виражає свою сексуальність через певний спосіб одягу та відкритість у використанні частин свого тіла. Окрім цього, важливою є ініціатива та активність, а також здатність до підкорення чи піддатливості. Включення є настільки сильним та корінним явищем, що шлюб, побудований на його повному присутності, може стійко витримувати будь-які стреси та напругу. Проте шлюб, що базується лише на включенні, може не витримати побутового та фінансового тиску обставин. Також він зауважував, що включеність може розвиватись протягом часу у сімейних стосунках, завдяки переосмисленню поглядів. Внаслідок випадку або психотерапії, партнери які з першого погляду не викликали один у одного сексуального потягу, можуть віднайти певні речі одне в одному що включають їх потяги.[3]

Генріх Айзенк, [33] відомий британський психолог, досліджував питання стосунків та особливостей людської поведінки. У своїх дослідженнях він звертав увагу на взаємодію особистісних рис та зовнішнього середовища, включаючи індивідуальні реакції на сексуальну стимуляцію у довготривалих стосунках.

Розглядаючи сексуальну поведінку в контексті особистісних особливостей, таких як екстраверсія та невротизм, він вважав, що ці фактори можуть впливати на задоволення від сексу та взаєморозуміння в парі. Наприклад, вказував на те, що екстравертні особистості можуть відчувати більше задоволення від сексу у довготривалих стосунках через їхню схильність до соціальності та відкритості до нових досвідів. Однак, вчений також наголошував на важливості збереження інтимності та комунікації у стосунках. Він підкреслював, що відкрита та чесна комунікація між партнерами може сприяти розвитку сильних та задовільних стосунків, включаючи сексуальний аспект. Також він відзначав важливість регулярності та різноманітності в сексуальному житті партнерів у довгострокових відносинах для підтримання інтересу та задоволення обох сторін. [32]



За поглядами Роджерса, тривалі та здорові відносини базуються на кількох важливих принципах: перш за все, це спільна робота над відносинами, як постійний процес, що збагачує та розвиває обох партнерів. Далі, це відкрите та глибоке спілкування, яке включає вираження власних почуттів і готовність реагувати на почуття партнера з емпатією та прийняттям. Також, він вважав, важливо відмовитися від нав'язаних ролей союіуму та сприйняти себе таким, яким ти є, уникаючи спроб відповідати чужим очікуванням. І, нарешті, це процес становлення самості, що передбачає відкриття та прийняття власної цілісності та готовність поділитися цим з партнером. [34]

Роджерс підкреслював важливість відкритого спілкування та взаємопідтримки, оскільки емоційна і психологічна інтимність є ключовими для задоволення від стосунків. Такий підхід створює простір для розвитку сексуальної задоволеності та отримання більш яскравого досвіду від статевих стосунків, оскільки відкрите спілкування та взаєморозуміння можуть сприяти глибшому розумінню себе і партнера[35], проясненню щодо сексуальних бажань, вподобань та меж.

Сексолог Б.Кінслінг у своїй книзі «Сексуальні ігри» звертає у вагу на втрату бажання у жінок в довготривалих стосунках, вона підкреслює, що такий плин подій має коріння у недостатній взаємодії між партнерами, та недостатньому виявленні індивідуального в особистісних відносинах. Кінгслі описує секс як двері у світ справжності, де будь-яка штучна емоція буде зчитуватись партнером невербально, та впливати на потяги та інтимність. [30]

Продивляючись останні з наявних досліджень також можна побачити, що якість і тривалість стосунків мають великий вплив на самосвідомість жінок та їх сексуальну активність. Деякі дослідження зауважують що жінки без стосунків, можуть сильніше переймаються своїм зовнішнім виглядом, і тому можуть уникати сексуальної активності та стосунків взагалі. Натомість жінки, які перебувають у партнерських стосунках, зазвичай з часом менш загострюють

увагу на зовнішності і більш відчують розслаблення в інтимних стосунках.[21]

Професор Баумейстер зазначає, [14] що наявність та тривалість стосунків є однією з різноманітних контекстуальних змінних сексуального благополуччя. За його дослідженнями, відсоток жінок, які вступають у статевий акт за згодою, але без реєстрації початкового сексуального бажання, зростає зі збільшенням тривалості партнерства. Згідно з цим, відсутність сексуального бажання на початку статевого акту може бути нормою, особливо для жінок у довгострокових стосунках. Це припущення узгоджується з результатами моделі стимулювання мотивації, яка отримала велику кількість емпіричних підтверджень і стверджує, що бажання виникає лише відповідно до сексуально компетентних стимулів. Попри те, що тривалість стосунків регулярно оцінюється в клінічних умовах, вона не включена до діагностичної основи для встановлення сексуальної дисфункції. [13] Виходячи з цього можна припустити, що жінки в довготривалих стосунках матимуть менше стимулів, які викликать сексуальне бажання, ніж жінки в короткострокових стосунках. Також різноманітність емоційного та психічного досвіду людини впливає на її взаємодію в особистісній сфері.

Александр Лоуен розглядає брак та стосунки як важливий аспект формування та розвитку особистості, звертаючи особливу увагу на взаємодію з іншими людьми та самосвідомість у цьому контексті. [42] У своїх книгах він звертає увагу на те, як взаємні стосунки впливають на формування особистості через взаємодію, та взаємовплив у цій формі малої групи. Лоуен акцентує що довготривалі стосунки та інші інтимні стосунки створюють сприятливу або несприятливу атмосферу для розвитку особистості, залежно від того, які вони є, якщо вони є взагалі. Підкреслюючи важливість самосвідомості та розуміння власних потреб, бажань і мотивів у стосунках, він вважає, що покращення вміння виражати свої потреби допомагає створювати здорові та задовільні стосунки незалежно від їх довготривалості.

#### 1.1.4. Природа сексуального потягу.

Природа потягів, гальмування або слідування за бажаним – це все складна хімія організму, що змішана з інстинктивною природою, яка не рідко вступає у конфлікт з раціональним складовими особистості та її морально-соціальними нормами. І хоча основа сексуальних потягів цікавить науковців вже досить довгий період часу, все ж дослідження цієї сфери людської природи достатньо довго гальмувались. Основною причиною цього виступали соціокультурні рамки, що мали вагомий тиск на формування особистості, та впливали на формування моралей, думок, та інтересів досліджень. Виходячи з тогочасних моральних поглядів, до питання сексуального потягу частіше підступали з біологічної сторони, намагаючись не чіпаючи підсвідомої природи, розібрати лише природу стимулів та реакцій.

Досить довгий час інтимні стосунки людей взагалі мали бути за закритими дверима, та не підлягали загальному розгляду, окрім розгляду фізіологічних дефектів, або яскраво девіантної поведінки. [1] Та все ж, багато дослідників минулого підкреслювали, що потяги, в тому числі сексуальні, лежать за межами раціонального мислення, десь у невідомому глибинному підсвідомому. Дослідженням природи потягів людини займались у своїх працях такі науковці як З. Фрейд, Е. Берн, Е. Фромм, К. Роджерс, Х. Елліс, А. Кінзи та ін. Вони намагались прояснити, що формує потяг, як він налаштовує людське єство та куди спрямовує особистісний розвиток, як впливає на поведінку, в тому числі й сексуальну, та яким чином формує вибір статевих партнерів.

Фрейд у своїх працях багато концентрувався саме на природі потягів, і окреслював статевий, як визначальний фактор у поведінці людини, також зазначав, що розвиток особистості та психічних конфліктів відбувається через боротьбу між несвідомим та суспільними нормами. В цілому теорії Фрейда хоч і дуже глибоко торкнулися природи несвідомого та інстинктивного у структурі особистості людини, та все ж у них досить явно прослідковується вплив суспільних норм того часу. Це можна помітити у досить вузькому полі, що він

виділяв під поняття «нормального потягу», тоді як більшість форм сексуального прояву він відносив до девіантних проявів.[2] Але як і затверджувалось вище, його цікавість до коріння людського несвідомого бажання, спонукала всебічно вивчати це питання і надалі.

Фрейд вводить термін «лібідо», яким спочатку називав лише прояви потягів сексуального прагнення, проте пізніше розширив термін і на інші аспекти поведінки, пов'язані з інтересами людини, ставленням до батьків, дітей та себе самого. Крізь дослідження лібідо, виникало припущення про перенаправлення цієї енергії в нові напрямки у процесі індивідуального розвитку. В остаточному варіанті психоаналітичної теорії Фрейда лібідо розглядається як енергетична база двох основних людських потягів: до життя (Ерос) і до руйнування та смерті (Танатос) і що конфлікт між цими потягами, та внутрішніми законами цивілізованої поведінки, які представлені в структурі психіки Супер-Его, може призводити до внутрішнього конфлікту, стресів та особистісних розладів. Шляхом того, що конфлікт між раціональним та ірраціональним спонукає психіку до використання захисних механізмів для пошуку альтернативних шляхів витрачання та прояву витісненої психічної енергії від незадоволених потреб.

Розглядаючи сексуальні потяги Фрейд побачив, що лібідо присутнє в людині з самого народження та є основною енергією спонукаючої дії. Неодноразово підкреслював, що ґрунтовне дослідження потягів починаючи з дитинства, ймовірно дало б більше розуміння статевих потягів у дорослих. [2] Зокрема, важливим в його роботі є виокремлення стадій психосексуального розвитку потягів, починаючи з оральної стадії та закінчуючи генітальною стадією, де кожна стадія характеризується певними проявами лібідо, правильна реалізованість яких впливатиме надалі на успішний розвиток особистості.

З метою глибшого розуміння коріння і структури інстинктивних потягів, Фрейд виокремив такі чотири ключові аспекти: його силу, мету, об'єкт і джерело. Під силою він розумів його рушійний фактор, величину сили або міру

потреби в реалізації, яку він втілює. Щодо мети, Фройд вважав, що вона завжди полягає в задоволенні, зокрема підкреслював, що хоча кінцева мета кожного інстинкту залишається не змінною, існують різні шляхи, які ведуть до однієї і тієї ж мети. Таким чином, потяг може мати різні проміжні цілі, які комбінуються або змінюються місцями один з одним. Пізніше Фрейд використовував термін "мета" для позначення не просто задоволення інстинктів, а дій, які суб'єкт здійснює для досягнення задоволення, наприклад, у випадку садизму. Таким чином, він зробив висновок, що фізіологічне розслаблення далеко не завжди є метою сексуальності, а часто є результатом інших прагнень особистості. Щодо об'єкта потягу, то під цим частіше мався на увазі фактор на який проєктувався інстинкт, і цим фактором може виступати і як зовнішній об'єкт (наприклад людина) або це могла бути й частина тіла. Під джерелом інстинкту Фрейд мав на увазі соматичний процес, який відбувається в органі або частині тіла і який стимулює психічне життя.

Розглядаючи психоаналітичну концепцію про походження потягу і його мету, як процес збудження та припинення подразнення організму, можна припустити, що психіка людини, подібно до фізичного тіла, складається з різних метафізичних структур. Ці структури відповідають за різні аспекти існування. Таким чином, досліджуючи джерела потягу від підсвідомості, якщо ми зможемо відчутти виток цього бажання так само як ми відчуваємо фізичні процеси організму, можливо, ми зможемо ясніше бачити власні потреби уникаючи деформації імпульсів свідомістю.

В іншій людині нас вволікає самість та природа, про яку також писав Роджерс, при всьому потягу до норм та порядку, часто сексуальний потяг пробуджує саме неординарність, унікальність особистості.

Психолог та психіатр Ерік Берн також заглибився у тонкощі людських взаємодій та підсвідомих мотивів, що ними керують при виборі партнера. У своїй книзі «Ігри, в які грають люди» роботах звертав увагу на важливість природи запахів, як прадавнього та інстинктивного джерела інформації. Щоб

краще пізнати природу людських потягів, він пропонував дивитись на існування особистості крізь розділення її на три фігури: батьківська, дорослий та дитина. У співіснуванні цих частин, на думку Берна, не лежить ключ до гармонійного існування внутрішнього світу людини із зовнішнім. Батьківська фігура наповнена такими сенсами, як корегування особистості з погляду суспільної моралі, це в буквальному сенсі батьківський голос, що сварить або жаліє за скоєні вчинки. Дорослий в цій тріаді представляє голос розуму, це вольова і дієва частина без зайвої емоційної забарвленості. Дитяча частина, як можна було б припустити, не несе під собою сенсу інфантильності, навпаки вона закладає в собі активне пізнання, має високий ступінь відкритості бажанням, інтуїтивності, та спонтанності наявній у цій частині особистості.

Якщо продивитись діаграми відносин що описує Берна у своїй книзі [3], то існує безліч форм та комбінацій стосунків що можуть існувати між людьми, та якщо ми мати на меті виявити в яких моделях присутнє розкриття людини та місце для безпечного виявлення потягів, то це можна прослідкувати в тих стосунках де є присутність частини дитини.

Підсумуємо, що потяги зокрема до сексу не завжди підкоряються раціональному поясненню. Бажання чогось або до когось, присутні у свідомості з раннього дитинства і, якщо людина отримує задоволення цих потреб, то невпинно приносить суб'єктивну вдовolenість власним життям. Звісно що не всі потяги потрібно задовольняти, але саме розуміння дає нам владу над тим що робити далі з отриманою інформацією.

## **1.2. Менталізація та її складові.**

Термін менталізація був виведений британськими психоаналітиками Пітером Фонагі та Данні Боулбі в 1990-х роках для опису процесу, що визначає здатність особистості до усвідомлення процесів мислення, переживань, інтенцій, які лежать за потягами та вчинками своїми та інших людей. Це здатність відокремлювати і розуміти свої психічні стани, відчуття станів іншої людини, розуміти передсвідомі відчуття які лежать в основі спостережуваної

поведінки, сприймати та інтерпретувати дії людини на основі спостереження і з погляду навмисних психічних процесів, таких як потреби, бажання, почуття, переконання. Здатність загально розділяти і розглядати власні й чужі психічні стани як два окремих взаємовпливаючих конструкта. І процесі менталізації до розумової діяльності залучається уява, щоб створити образ розуміння поведінки (своєї або людини) на основі зчитуваних вербальних та невербальних проявів. Це як зазирнути за завісу поведінки, щоб зрозуміти приховані мотивації та наміри, що керують нею.

Сучасне розуміння менталізації виходить з ідей Фрейда про зв'язування психіки. У 1973 році Лапланш і Понталіс розглядали цей процес як психічне зв'язування та створення, що складається з двох аспектів: перетворення фізичної енергії в психічну якість і створення асоціативних шляхів. Ці концепції вказують на те, що ця робота вимагає внутрішньої праці та майстерного контролю над енергією. Фрейд використовував термін "вторинні процеси", щоб пояснити, як мислення і адаптація до реальності виникають через цей зв'язувальний процес, який, за його словами, лежить в основі психічного розвитку в неврозах і психозах. Біон, хоча не використовував термін "менталізація", описав подібний процес, який він назвав альфа-функцією. Він розрізняв різні рівні розумового розвитку. Марті(1968) в своїх дослідженнях досліджує якісні й кількісні аспекти взаємозв'язку потягу та впливу. Згідно з його переконанням, [41] успішна менталізація відображається у трьох ключових характеристиках передсвідомої системи. Перша, це "товщина", яка створює захисний психічний бар'єр у вигляді послідовних шарів уявлень (при умові, що вони були сформовані під час нормального психічного розвитку) це запобігає "прогресуючій дезорганізації", що може виникнути при сильній соматизації, яка є результатом "не ментальної" травми. Друга це "плинність" зв'язків між уявленнями для забезпечення вільного використання асоціацій, і "константність", яка вимагає, щоб асоціативна діяльність проявляла певну сталість і стабільність.

Менталізація, може бути розвинена і як глобальна якість, що загалом працює в парі з процесом усвідомлення реальності, так і бути ситуативною. Це означає, що глибина і ступінь менталізації можуть відрізнятись під тиском обставин на стабільність власного психічного стану. Наприклад сильний емоційний сплеск, як позитивний так і негативний, може спричинити погіршення ясності сприйняття, або занадто великий фокус на раціональному мисленні може також погіршити здатність до менталізації.

Цікаво зазначити, що психоаналітична доктрина довгий час підкреслювала, що процес менталізації уособлює собою злиття первинних (несвідомих) та вторинних (свідомих) психічних структур. Тобто ми маємо процес, який відбувається передсвідомо і перетворює наші фізичні відчуття та рухові дії за допомогою різних процесів. Спочатку ми співставляємо наші фізичні відчуття з ментальними уявленнями, а потім ці асоціації розвиваються в складні ментальні структури та символи.

Серж Люке у своїй статті «Виміри менталізації: Окреслення рівнів психічної трансформації» (1987) [37] виділив чотири рівні менталізації, які зміцнено переплітаються з трьома важливими психічними системами. Перша з них - первинна менталізація, що, у певному розумінні, породжує несвідоме, яке притаманне психічному аспекту потягу. Це перетворення інформації через втручання первинних процесів містить створення репрезентацій предметів, що виходять із базових сенсорних вражень, і змішуються з ранніми образами, що переповнені афектом. Цей процес породжує фундаментальні "символи", які позначаються збереженням еквівалентності між предметом та його відтворенням. Вони надають просту форму несвідомим фантазіям і добре вписуються у концепцію символічних рівнянь, які були введені Сегалом (1957).

Далі Люке розрізняє два типи передсвідомих процесів мислення. Перший тип - це вторинна символічна менталізація, або метапервинна менталізація, яка породжує вторинні символи. Ці символи втрачають свою конкретність через



багатство асоціацій і набувають значення, водночас втрачаючи емоційне заземлення. Другий тип - це первинні процеси, які включають зміщення, згущення та символізацію. Вони встановлюють "логіку" зв'язків і створюють гладкі та креативні асоціації. Цей тип мислення все ще сильно пов'язаний з сенсорними даними і першими несвідомими фантазіями, які можна побачити в снах, мистецтві та грі.

Інтуїтивне метасвідоме мислення - це другий тип передсвідомого мислення, яке переважно використовує вторинні процеси та розширює асоціації зі словами та мовою. Це стає видимим під час творчої "інкубації", коли у вас раптово з'являється безліч асоціацій, які передують свідомому вираженню думок та досвіду. Інтуїтивне мислення впливає на наші думки, судження, вибори та інтереси. Метасвідоме мислення, з іншого боку, є формою мислення, яка лежить за межами словесного.

На більш вищому рівні вербального мислення відбувається повніше менталізоване дійство, що полягає в усвідомленому використанні слів. Внутрішній досвід перетворюється з урахуванням принципів мови та синтаксису. Свідоме мислення є логічним та організованим, що робить його ідеальним для "соціального спілкування, яке зрозуміють всі, хто говорить мовою". Під час цього процесу другорядні мислителі процеси керують рухом. Словесне мислення використовує вашу рідну мову. Хоча вербальне мислення є більш розумовим і менш емоційним, йому потрібно залишатися пов'язаним з метапервинними та метасвідомими думками, щоб підтримувати живу мову. З іншого боку, мова, де переважає вербальне мислення і відокремлена від метапервинних фантазій, стає нудною, інтелектуалізованою та неприродною.

Підсумовуючи ідеї Люке, можна сказати що, по-перше менталізація це процес трансформації, передсвідома/его-активність, що перетворює, підтримує та розробляє базові соматичні чи моторні переживання афекту в психічний зміст і яка досягається через зв'язувальну діяльність, що встановлює уявлення

та символи, щоб дозволити індивіду звільнитися від конкретної та абсолютної природи первинного мотиваційного тиску (драйв-афект). По-друге, менталізація належить до теоретичної ієрархії рівнів психічної розробки, які відрізняються якісно. Складна внутрішня динаміка, що лежить в основі взаєморозуміння та сприйняття інших, полярність між внутрішньою та зовнішньою орієнтацією виявляється як ключовий аспект менталізаційного процесу.

Менталізація зачіпає наше внутрішнє життя, думки, почуття, і водночас спирається на сприйняття зовнішніх проявів та поведінки людини, які можуть містити жести, вирази обличчя, тон голосу, поставу тіла та інші зовнішні ознаки, спробу розуміти внутрішні стани, думки та почуття іншої людини на основі спостережень. [40]

Наприклад, коли ми спостерігаємо за виразом обличчя, то мимовільно намагаємося підвищити точність сприйняття й правильність інтерпретації думок, що у своїй суті є спроба вивчити психологічний стан та наміри іншої особи через увагу до її зовнішніх проявів, думок, можливо вірувань та бажань. Загалом, всі концепти, пов'язані з вищим когнітивним процесом, такі як менталізація, описують механізми обробки інформації, які не ґрунтуються на статичному, фіксованому наборі спеціалізованих регіонів мозку та фіксованих нейроанатомічних зв'язків. Вважається, що вищий когнітивний процес працює, оптимізуючи нейрональні ресурси та створюючи шляхи між системами обробки. Зазвичай вважається, що нейронні мережі проявляють колективну поведінку, яка стає очевидною в другому або вищому порядку параметрів, що починають керувати контекстуальними режимами обробки інформації.

Повна менталізація передбачає поєднання пізнавальних і емоційних аспектів, що виражено у таких концепціях, як афективна емпатія та менталізована афективність (Fonagy et al., 2002a; Jurist, 2005). Це означає, що менталізація поєднує в собі аспекти розумового аналізу і емоційного сприйняття, що акцентується в теорії розуму Фунагі. Дослідження показують,

що ці дві здатності включають різні, але певною мірою дублюються нейрокогнітивні системи (Sabbagh, 2004; Shamay-Tsoory і Aharon-Peretz, 2007; Shamay-Tsoory et al., 2007).

Менталізація зорієнтована на когнітивні аспекти включає різні області передньої кори головного мозку, тоді як афективно орієнтована менталізація особливо пов'язана з передньою медіальною частиною передньої кори головного мозку, яка відіграє ключову роль у включенні емоційної інформації в психічні уявлення про себе та інших, що пізніше може інтегруватися з когнітивними знаннями, наприклад, щодо аргументації переконання-бажання (Rochat і Striano, 1999). Це свідчить про різницю між кортексом, який більше спрямований на абстрактну та мовленнєву обробку, та системою, яка здатна до втіленої та більш бокової обробки.

Доволі часто розглядають сумісно процес емпатії та менталізації, в цьому ключі Канске [38] окреслює, що на відміну від емпатії, процес менталізації полягає у створенні припущень про емоційний стан іншої особи, використовуючи власний досвід і знання про різні стани, але без прямого "переживання" цього стану. Експериментальні та нейровізуальні дослідження підтвердили гіпотезу про те, що емпатія та менталізація є незалежними процесами, оскільки базуються на різних нейронних мережах. Крім того, експерименти показали, що у ситуаціях з високою емоційною напругою, коли переважає емоційна співчутливість, зменшується ефективність менталізації (когнітивної емпатії). Це свідчить про те, що співчуття, жаль, або бажання допомогти не сприяють розумінню емоційного стану іншої людини через менталізацію.

Розвиток менталізації бере коріння з самого моменту народження. Щойно з'явившись на світ, малюк не може розрізнити свій внутрішній світ від зовнішнього, не має усвідомленого відчуття себе як індивідуума. Це період, коли доросла людина відіграє ключову роль у формуванні менталізаційного

процесу, шляхом уваги та емпатії до потреби дитини. Коли доросла людина вловлює і правильно інтерпретує сигнали малюка це може мати надалі позитивний вплив [41] на формування стабільного поля для позитивного психічного та емоційного розвитку немовляти.

Менталізація відіграє ключову роль у формуванні символічного вмісту у свідомості. Цей процес не просто полягає у менталізації або нементалізації досвіду, а складається з безперервної трансформації психічного вмісту через організацію та розширення уявлень. Крім того, менталізація функціонує як своєрідна "імунна система" психіки, що допомагає поглинати та обробляти різноманітні стресові впливи, що забезпечує підтримку психічного балансу та здоров'я. Ці висновки є важливими для розуміння процесів раннього розвитку та відзначають значення менталізації як ключового механізму психічного розвитку особистості.

### **1.2.1 Психологічні особливості що впливають на загальне сексуальне благополуччя.**

На фоні зовнішніх факторів впливу, психологічні аспекти є внутрішніми важелями, що відіграють значну роль у формуванні багатогранного конструкта сексуального благополуччя. Психологічна стійкість партнерів, будує сильну основу для вирощування якісних та стабільних відносин у стосунках. Стійкість - це ґрунтова основа, для безпечних взаємних партнерських проявів у стосунках, а це своєю чергою може позитивно впливати на сексуальну задоволеність, таким чином, що у безпечному просторі людина дає вихід більш інтимним, уразливим частинам свого єства, [3] та забирається зайвий осуд та нагляд батьківських фігур на нестандартні з погляду соціального контексту прояву особистості. Обумовлення між партнерами внутрішніх потягів, рамок, сорому, минулих травм, або моральних кордонів, зворотно дає позитивний вплив на психічну стабільність особистості, тому цей процес взаємовпливу можна зазначити як циклічний, і розвиваючись особистість розвиває сексуальні

стосунки, а вони впливають на розвиток і розширення кордонів поглядів особистості.

Коли ми обумовлюємо вплив стосунків, то хотілось б підкреслити, що до уваги беруться не тільки довгострокові сталі стосунки, а в цілому розглядається будь-який формат малої групи, у яких знаходиться особистість і де є або можуть бути присутні інтимні відносини. [1][3][7]

Одже як зазначалось вище, психічна узгодженість особистості є вагомим і ключовим фактором. Сюди входить і гнучкість у реагуванні на обставини, з фокусом на внутрішню здорову самооцінку, і це безумовно дає можливість для більшого керування своїми емоціями під час фруструючих подій та ситуацій. Також вміння встановлювати здорові межі без зайвих компромісів, зважувати й розуміти валідність запитів від партнера до себе, та своїх до партнера, можливість без значних порушень психічного здоров'я проживати морально-етичні неузгодження все це додає наснаги формувати власний концепт життя і задоволеності в ньому.

Карл Роджерс описуючи психологічне благополуччя людини окреслював, що кожна особистість має вбудовану потребу розвиватися, досягати свого потенціалу і стати тим, ким вона потенційно може бути. Ця потреба, точніше її реалізація ключовим чином впливає на формування позитивного ставлення до себе, і формування здорової самооцінки, які цілком логічно спонукають людину не стагнаціюватись, а продовжувати прагнути більшого в житті та розвиватися без огляду на вікові, або які інші нормативні форми. [35]

Ключовою ідеєю Роджерса було формування умов, атмосфери або певного середовища, яке сприяє розвитку, прийняттю і відчуттю безпеки. Застосовуючи цей погляд до концепції суб'єктивного сексуального благополуччя можна зазначити, що для відкриття і прояву здорової сексуальності необхідні підтримуючі умови, які формуються на кордоні зіткнення внутрішнього і зовнішнього світів людини, і це також дієво впливає на розвиток людини. Адже самореалізації потребують всі сфери життя, інтимна не є виключенням. Навіть

припустити, що відчуття по типу тривоги, ригідності або стресу можуть позитивно впливати на сексуальне бажання не виходить.. Одже збудливість та задоволення безпосередньо корелює з розслабленням, й відчуттям безпеки для прояву особистості.

За дослідженнями, проведеними Г. Айзенком та іншими вченими, особистісні характеристики, такі як екстраверсія та інтроверсія, достатньо вагомо можуть впливати на сприйняття та виявлення сексуальності. Інтроверти, можуть проявляти більш замкнене ставлення до сексуальності та виявляти схильність до індивідуалізованих та тривалих відносин до початку статевого життя. Хоча фізіологічні аспекти, такі як циклічні зміни гормонального фону, можуть мати додатковий вплив на проявленність людини. [33] Екстраверти, характеризуючись активністю та відкритістю, зазвичай не мають проблем у стосунках із протилежною статтю, швидше починають статеve життя та орієнтовані на різні сексуальні стимули та зміну партнерів. З іншого боку, здатність розуміти власні емоції та емоції партнера, виявляти емпатію та вміння ефективно спілкуватися можуть сприяти якості стосунків незалежно від типу темпераменту та особистісних характеристик.

Формування внутрішнього гармонійного сприйняття себе, спирається на зрілий і сформований вольовий рівень саморегуляції. Вона дає здатність управляти своїми діями, емоціями та думками, навіть у складних або стресових ситуаціях, охоплює такі важливі аспекти, як концентрація уваги у моменти емоційної нестабільності, здатність витримувати дестабілізуючи емоції, фрустраційні ями та інше неконтрольоване зовнішнє формування. Одже приборкуючи імпульсивні реакції у контексті аналізу ірраціональних потягів, можна припустити, що партнерські стосунки набувають більш якісного та продуктивного формату.

Розглядаючи безпосередньо фізіологічний аспект жіночого оргазму у контексті психологічного впливу, то О.В. Федик у своїй книзі «Психологічні основи сексуальності» зазначає, що жінки часто починають відчувати оргазм не

відразу при першому сексуальному досвіді, а з часом, коли вони психологічно освоюють своє тіло, вивчають свої стани та зовнішні впливи що стимулюють збудження. Фактор тривалості статевого життя більше впливає на оргазмічну активність жінок. Якщо розглянути психологічні дослідження жіночого оргазму, то науковці сходяться на тому, що у жінок сексуальна розрядка є більш індивідуальним та різноманітним конструктом, ніж у чоловіків, адже на жінок більш вагомо впливають такі аспекти, як відношення до партнера, або відчуття близькості, ніжності та задоволення від самого життя.

Тож ми приходимо до висновку, що для дорослої людини інстинктивна природа сексуальності, що являє собою складну суміш біологічних, психологічних та соціокультурних факторів, неодмінно має корелюватись із психічною рівновагою. Особистості, для отримання відчуття задоволення, необхідно мати опору в середині свого особистісного формування, щоб розрізнити потяги, та виокремлювати аспекти впливу на власні прояви, як зовнішні, так і внутрішні.

### **1.2.2 Роль менталізації у контексті сексуального благополуччя.**

Поєднання менталізації і сексуального благополуччя може мати значущий вплив на якість та задоволення від інтимних відносин. Менталізація сприяє розумінню як власних, так і партнерських бажань та мотивацій у контексті сексуальних стосунків, що покращує комунікацію, зближує партнерів та зміцнює емоційний зв'язок. Здатність менталізувати свої та партнерові емоції і потреби посилює емоційну зв'язаність під час сексуального спілкування, що є ключовим для відчуття близькості і задоволення. Крім того, менталізація допомагає краще розуміти потреби й більш продуктивно проходити конфлікти, які можуть виникати між партнерами, особливо у чутливій сфері сексуальних відносин. Конструктивні шляхи розв'язання проблемних питань лежать у зоні глибшого розуміння емоційних та психологічних потреб обох партнерів. Менталізація допомагає з'ясувати корені конфліктів, дозволяючи партнерам

розглянути ситуацію з різних точок зору, та сприяє знаходженню компромісів і конструктивних рішень, які задовольняють обидві сторони.

Процес вирішення конфліктів із залученням менталізації спроможний охопити декілька способів сприйняття та рівнів мислення, що надає ширшого бачення питання. Виключення шаблонного підходу з розглядання тригерних моментів закладає в собі, залучення і раціонального погляду і емпатії, і уяви та сенсорики. Також у підтримці відкритої комунікації важливу роль грає залученість у ментальний простір партнера,

Багато хто згодиться з виразом, що прояв людини у сексуальності, це є прояв природи людини. [17.10] В контексті цього виразу можна розгледіти фокус на те, що якщо у соціумі людина може обирати та мати різні образи конструювати поведінку під обставини, то все що стосується сексуальної сфери, особливо в контексті особистісного задоволення, прямо пов'язано із максимально чистим проявом глибоко-особистісних характеристик, вільною поведінкою, та ментальною безпекою для дослідження своїх та партнерських потягів.

Значний вплив на здатність до менталізації відіграє психічна стабільність особистості. Наша емоційна та психічна стійкість може впливати на здатність сприймати, розуміти та обробляти інформацію в ментальному просторі. Здатність до менталізації може бути обмеженою, коли ми переживаємо стрес або тривогу. Оскільки занурення у власні емоції та думки звужує сприйняття до, або емоційної або раціональної крайності, резонно буде зазначити, що така позиція людини не дасть включити у фокус уваги перспективу погляду зі сторони партнера, або глибинного розкривання питання, передивляючись внутрішні установки та моральні погляди.

Якщо розглянути основні мозкові процеси, які беруть участь у менталізації, та включають активацію різних ділянок мозку, ми зможемо побачити наскільки ці зони корелюють з важливими і фундаментальними для сексуального благополуччя ознаками. Медіальна префронтальна кора (mPFC)



бере участь у саморефлексії та розумінні чужих думок і почуттів. Вона допомагає нам уявляти, та гіпотезувати на основі прожитого досвіду, що партнер думає і як може реагувати на певні ситуації. Тім'яно-скроневий вузол (TRJ) відіграє ключову роль у розмежуванні власних знань і вірувань від знань і вірувань інших людей, що вкрай необхідно для виокремлення де є бажання партнера, а де персональні. Постерна медіальна кора (PCC) бере участь у процесах, пов'язаних з соціальною когніцією, включаючи пригадування соціальної інформації та розуміння контексту соціальних ситуацій, а як зазначалось вище розуміння соціокультурного фону що давліє над особистістю, розкриває кордони до пізнання внутрішніх потягів, а не контейнування їх без аналізу. Також у процесі менталізації активізується амігдала, яка відповідає за емоційну реакцію і допомагає оцінювати емоційні стани інших людей, так само вона задіюється коли ми дивимось в обличчя партнера, намагаючись відчутти та зрозуміти його емоційний стан. Передня острівкова кора (AIC) бере участь у відчутті власних емоцій та фізичних станів, що є основою для включення уваги для розуміння емоційних станів інших людей. [44] Ці ділянки мозку працюють разом, щоб створити комплексну картину психічних станів, як власних, так і чужих.

Дослідження Bartels та Zeki (2000, 2004) показують нам, що активація мозкових областей, які відповідають за материнські та романтичні зв'язки, може одночасно пригнічувати активність областей, що контролюють різні аспекти когнітивного процесу, включаючи формування соціальних суджень та менталізацію. Вони об'єднали ці взаємно активні області у дві функціональні системи, де одна з них включає медіальну передчасову, нижню парієтальну та медіальну тимпанічну кору, переважно в правій півкулі, та задню оболонку поперечної кори. Ці області відіграють роль в концентрації уваги та довготривалій пам'яті, а також інтегрують емоції та когнітивні процеси. Лімбічні та паралімбічні області, які сприймають емоції, модулюють активність цих мозкових долей, що може впливати на настрій та когнітивні функції. Такий

взаємозв'язок між активацією емоційно забарвлених зв'язків та пригніченням когнітивного контролю може мати важливі наслідки для розуміння різних типів прив'язаності та їх впливу на емоційну та соціальну поведінку людини. В умовах інтенсивного емоційного збудження менталізація ймовірно буде неспроможною домінувати над поведінкою, оскільки активується реакція боротьби або втечі. Арнстен (1998) описала цей процес у назві своєї статті "Біологія відчуття стресу". Для розуміння взаємозв'язку емоційного збудження та менталізації важливо вийти за межі однотипного концепту збудження. Ключові нейромодулятори, наприклад, вносять свій внесок у різні форми збудження: норепінефрин сприяє близькості, та контрольованій увазі в умовах стресу; дофамін наближає до потенційно приємних стимулів; а серотонін модулює збудження в системах норепінефрину та дофаміну. Крім того, ефекти збудження в будь-якій з цих систем варіюються шляхом динамічних змін у взаємодії збудження та інгібіції, ці переплетені системи модулюють відносний баланс активності у різних кортикальних та підкортикальних областях.

Розгортаючи далі паралелі між сексуальним благополуччям та менталізацією, важливо зазначити, що звісно усі аналітичні процеси пізнання частіше за все активізуються не під час активної фази збудження [45] і значно менше працюють під час яскравих емоційних переживань, що супроводжують безпосередньо інтимні стосунки. Але все ж тренування менталізації допомагає, по-перше дійти розуміння бажань та фантазій, як власних, так і партнера, а по-друге ця здатність не є статичною, і люди з високою натринованістю менталізувати, коли цей процес автоматично встроюється в процес пізнання [37] допомагає у якості сприйняття навіть під час проживання афективних станів та яскравих емоцій.

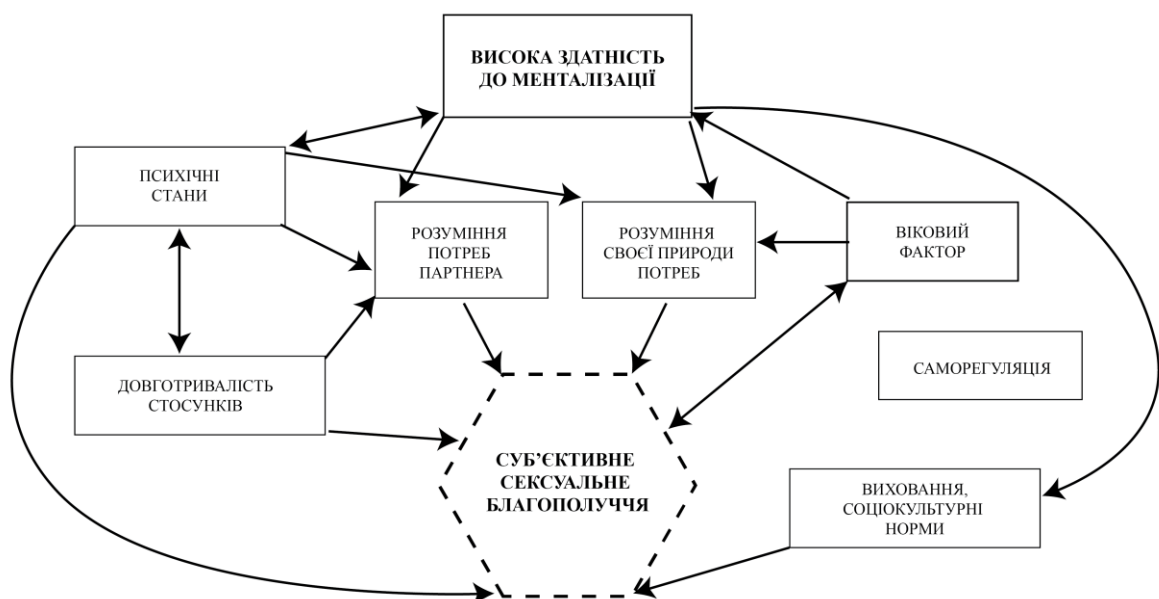
Менталізація також допомагає розвинути емоційну близькість, підвищити рівні інтимності у стосунках, а послідовне поєднання менталізації та уяви може підвищити якість сексуального життя, сприяючи зростанню взаєморозуміння, відкритості та збагаченню інтимних відносин.

Отже, вміння стежити за власними реакціями, співробітництво та взаєморозуміння у досягненні безпечного простору партнерських стосунків, створює здорову атмосферу для того, щоб бачити й створювати підґрунтя для задоволення своїх та партнерських потреб у сексуальній самоактуалізації.

**ВИСНОВКИ ПО РОЗДІЛУ I. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ.**

Розглядаючи з теоретичної сторони гіпотезу, щодо того, чи здатна висока спроможність до менталізації сприяти формуванню більшого задоволення від сексуальних відносин, ми хотіли б підкреслити декілька ключових понять, що впливають на взаємодію цих двох конструктів. По-перше нагадаємо що сексуальне благополуччя це комплексний показник, який охоплює фізичне, психічне і соціальне здоров'я, а менталізація це є процес розуміння індивідом своїх власних потреб, станів, та регуляції думок, а також вона включає у себе здатність до сприйняття, та інтерпретації переживань, бажань та мотивацій інших людей.

На основі спроби комбінацій цих понять можна розробити наступну модель:



На фізіологічному рівні менталізація може впливати на процеси, пов'язані з сексуальною відповіддю, розпізнаванням і аналізом сигналів тіла. Та все ж загалом менталізація впливає саме на психологічному рівні, шляхом охоплення та аналізу станів, думок, обставин що впливають на психіку, та осмислення факторів що впливають на якість та здоровий підхід до життя. У стосунках менталізація впливає на узгодження питань пов'язаних з кордонами, узгодженість в сексуальних практиках, відповідальність за власне та партнерське благополуччя.

Крім того, менталізація може впливати на сприйняття соціальних норм та стереотипів, що стосуються сексуальності, і на здатність виражати власні потреби та бажання у відносинах. Одже вистроювання відносин між особистостями потребує глибокого усвідомлення та відкритої комунікації, що не завжди дається легко. Взаєморозуміння, базується на великій кількості факторів, що впливають на особистості, а прагнення психологічного та сексуального благополуччя підштовхує до вивчення своєї природи, шляхом менталізації, яка на нашу думку, допомагає краще розуміти емоційні та психологічні потреби партнерів, що є основою для створення гармонійних і задовільних відносин. Здорове сексуальне благополуччя, своєю чергою, підсилює емоційну зв'язаність і сприяє більш глибокому рівню інтимності. Таким чином, ці два аспекти взаємодіють і доповнюють одне одного, забезпечуючи фундамент для стійких та щасливих стосунків.

Тож здатність розуміти себе є чи не найпершою ланкою для прояву себе в сексуальному житті, щоб виявити та сприйняти неповторність своєї особистості.

Звичайно менталізація є лише одним з аспектів, який може позитивно сприяти сексуальному задоволенню, і не єдиним визначальним фактором, та все ж ми вбачаємо у ньому фундаментально важливу роль, як бази для побудування комунікативних зв'язків.

Можливо здатність відчувати та співнастроюватись на людину без домішок внутрішнього образу я, допоможе вибудувати якісніші стосунки в майбутньому.

Таким чином, поєднання менталізації та сексуального благополуччя сприяє розвитку здорових, згуртованих та збагачених сексуальних відносин, заснованих на взаємному розумінні, підтримці та емоційній безпеці.

## РОЗДІЛ II. ЗАВДАННЯ ТА МЕТА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою нашого дослідження було обґрунтування впливу високої здатності до менталізації, як чинника що позитивно впливає на рівень суб'єктивного сексуального благополуччя жінок, на основі теоретичного та емпіричного дослідження жінок старшого та молодшого віку.

З наявних досліджень можна дійти висновку, що різні аспекти психічної діяльності що охоплює в себе термін менталізація, значною мірою впливають на самосвідомість жінок під час сексуальної активності. Зокрема, це стосується сприйняття власного тіла, рівня впевненості та здатності відкрито висловлювати свої бажання та потреби. Цей вплив виявляється через різні аспекти рефлексії, самоусвідомлення, емпатії, включаючи емоційну стабільність, довіру до себе та внутрішню підтримку. Таким чином, рівень і характер самоусвідомлення можуть значною мірою визначати те, як жінка відчувається під час сексуальних контактів, впливаючи на її загальне сексуальне благополуччя.

### **2.1. Характеристики вибірки.**

У дослідженні взяло участь 122 жінки, віком від 20 до 65 років. Дизайн емпіричного дослідження базується на виборці з жінок, що вже мають досвід стосунків, та статевого життя, а також розглядає широкий віковий проміжок, на якому можна прослідити зростання дорослості та рівень самосвідомості що формується з віком.

Експериментальну групу становлять 80 жінок віком від 31 до 65 р., це вік де вже можливе свідоме ретроспективне аналізування своїх станів, відносин та інтимних стосунків. Відповідно контрольну групу становлять 42 жінки, віком від 20 до 30 р.

На нашу думку, такий розподіл між контрольною та експериментальною групою якнайкраще підходить для перевірки нашої гіпотези. Самоусвідомлення

більш суттєво і глибше розкривається з віком і є результатом накопиченого життєвого досвіду та взаємодії з навколишнім світом. Виходячи з аналізу літератури та багатьох статей та досліджень, з дорослішанням у жінок може збільшуватись розуміння себе, особливостей власного тіла, також, слабкостей та можливостей для особистого зростання. Також зрілі жінки можуть мати більш збалансовану самооцінку, реалістично оцінюючи свої досягнення і здібності, також в більш зрілому віці більш осмисленим є підхід щодо своїх потреб і очікувань від стосунків, а також розуміння важливості партнерського взаєморозуміння та підтримки. Вони можуть бути менш критичними до себе і більш сприйнятливими до позитивного сприйняття свого образу.

Також жінки експериментальної групи здебільшого вже мають дітей, і це теж накладання соціально важливої ролі, яка також додаватиме кардинальних зміни у свідомість та побут жінок. *Рис. 2.1.*

Для контрольної групи виділено респонденток 20-30 років, тому що це ще досить молодий вік, у якому переважно жінки ще не мають довготривалих стосунків, і більшість з них ще не має дітей. *Рис. 2.2.* У цьому віці жінки зазвичай активно працюють над визначенням власної ідентичності. Вони можуть експериментувати з різними ролями та цінностями, шукаючи своє місце в суспільстві. Багато молодих жінок зосереджують свої зусилля на навчанні та кар'єрі, а не на стосунках. Це період, коли багато з них завершують вищу освіту або розвивають свої професійні навички, щоб будувати успішну кар'єру. Соціальні мережі та інші аспекти сучасного життя можуть значно впливати на погляди та цінності молодих жінок.

Одже з нашого боку, як дослідників цікаво буде дослідити вплив здатності до менталізації на сексуальне задоволення у цих двох групах жінок.

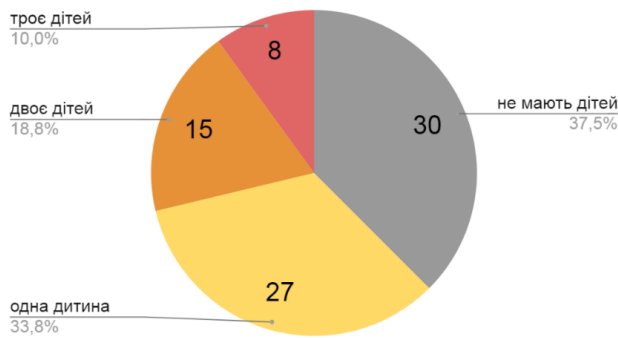


Рис 2.1. Розподіл вибірки за наявністю дітей, експериментальна група.

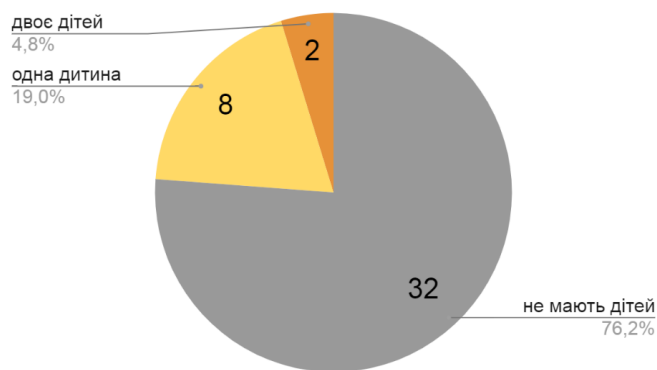


Рис 2.2. Розподіл вибірки за наявністю дітей, контрольна група.

Всіх учасниць було попереджено про анонімність та конфіденційність, а також про мету зібраних даних.

## 2.2. Дизайн та опис емпіричного дослідження

Опитування проводилось протягом листопада-грудня 2023 р. Збір даних було проведено за допомогою застосування онлайн форми опитування на платформі Google Forms.

Методики, що застосовуються у цьому дослідженні, це офіційно адаптовані та валідизовані в Україні опитувальники. Обираючи їх, ми керувалися метою розглянути різноманітні інструменти та методи, які можуть бути корисні для вимірювання рівня суб'єктивного сексуального благополуччя, включаючи створення детальної анкети, яка містить питання, що дозволяють отримати повну картину про досліджувану особистість. Але при цьому важливо було не перевантажити респондента, щоб отримати дійсно точні та



максимально чесні відповіді, утримуючи цікавість жінок упродовж всього опитувальника.

Нижче наведено детальний опис обраних методик, їхніх ключових аспектів та значення для вивчення факторів та чинників впливу на суб'єктивне сексуальне благополуччя жінок.

Для дослідження здатності до менталізації було взято опитувальник MZQ розроблений Гаузбергом, який добре себе зарекомендував як швидкий, якісний і досить надійний метод вимірювання рівня менталізації, і успішно адаптований для використання в італійських та іспанських вибірках, його українську адаптацію ми використали у дослідженні. (див. Додаток А) Дослідження Бейтман і Фонагі показують, що здатність до менталізації сильно пов'язана з психічним здоров'ям, тобто занижена менталізація асоціюється з психічними розладами, слабкими адаптаційними здібностями та психологічним напруженням.

Україномовний адаптований опитувальник налічує 15 питань, що базуються на теорії П. Фонагі й Е. Бейтмана про концепт менталізації та формують 4 шкали:

1) Шкала відмова від саморефлексії – діагностує схильність до уникнення думок, відкидання почуттів чи внутрішніх станів, власних або іншої людини,

2) Шкала емоційного усвідомлення – вимірює, наскільки опитуваний здатен до ідентифікації й диференціації внутрішніх станів, власних чи інших людей,

3) Шкала режиму психічної еквівалентності – вимірює тенденцію до ототожнення внутрішнього стану із зовнішньою реальністю, іншими словами, вимірює, наскільки уявлена критична ситуація може мати такий же емоційний вплив на людину, як і фактично пережита,

4) Шкала регуляція афекту – оцінює здатність до модуляції (контролю) афекту, власного чи інших; високі показники за цією шкалою свідчатимуть про можливе почуття страху перед власними емоціями, безпомічність у їх регулюванні.

Оцінювання відповідей виконується за шкалою Ліктера від 1 до 5 (де 1 бал – це абсолютно не згоден; 2 бали - скоріше не згоден; 3 бали - ні те, ні інше; 4 бали - скоріше згоден; 5 балів - абсолютно згоден з твердженням). Відповідно, діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів. Інтерпретація результатів відбувається після підрахунку суми балів за всіма шкалами. При поясненні застосовуємо обернену кореляцію: чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації в опитуваного. Відповідно до методичних вказівок, було проведено аналіз надійності опитувальника за допомогою коефіцієнта Альфа-Кронбаха. Отриманий результат Cronbach's Alpha = 0,78 можна вважати задовільним.

Для оцінки різних аспектів емоційного і психологічного стану жінок використана методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком). Цей тест дозволяє визначити ступінь вираженості таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. (див. Додаток Б) Усі ці психічні стани можуть знижувати емпатію, що є критичним компонентом менталізації. Люди з високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності або ригідності можуть бути менш здатні відчувати і розуміти емоції інших, також вони можуть призводити до порушення комунікації, та спотворення інтерпретації поведінки у партнерських стосунках, що є критичними основами для досягнення суб'єктивного сексуального благополуччя.

Опитувальник налічує 40 питань, та містить в собі 4 шкали:

1) З першого по десяте питання вимірюється тривожність респондента

2) З 11 по 20 питання досліджується рівень фрустрації (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації)

3) З 21 по 30 те питання метою вимірювання є агресивність

4) Та з 31 по 40-ве питання йде шкала вимірювання ригідності, тенденції до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну думку.

Інтерпретація результатів також відбувається після підрахунку суми балів за всіма шкалами, де більша сума балів дорівнює вищому значенню прояву по вимірюваній шкалі. Отриманий результат Cronbach's Alpha = 0,85 можна вважати задовільним.

Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя за адаптацією В. Гупаловської, 2021. (див. Додаток В). Його шкали максимально розгорнуто презентують ґрунтовні складові сексуального благополуччя. Сам опитувальник є величезною роботою проробленою задля адаптації під наш менталітет західних опитувальників сексуального благополуччя. Методика містить 34 питання, та відповіді розподіляються по шкалі від 0 до 4, де 0 – це завжди ні, а 4 – завжди так. Опис шкал:

1) Сексуальна комунікація. Високий рівень вказує на здатність людини відкрито висловлювати партнерові свої вподобання, бажання чи небажання. Таким особам притаманна природність поведінки, наявність сексуальної розкутості, відсутність комплексів, які мають відношення до сексуальної сфери, вищий рівень довіри, прийняття себе і партнера та нижчий рівень тривоги. Низький рівень притаманний людині, якій важко відкрито розмовляти зі своїм партнером на теми, що мають відношення до їхнього сексуального життя. Таким людям властивий вищий рівень тривоги в стосунках, недовіри, більша кількість комплексів, сексуальна скутість, сором'язливість, страх бути відкинутими та не почутими.

2) Сексуальна потреба Високий рівень вказує на високе значення статевого життя, наявність у людини інтенсивної сексуальної потреби, сексуальну збудливість, виражене сексуальне лібідо що репрезентує тілесно-фізичний рівень сексуальності. Низький рівень характеризує людину, якій притаманний дещо нижчий рівень потреби в сексуальній «розрядці», що більшою мірою охоплює людей із середньою та слабшою статевою конституцією. Більшого значення надається стосункам, ставленню, психологічному клімату сексуальних контактів.

3) Кількісна потреба Високий рівень свідчить про бажання людини мати багато сексуальних контактів, часті контакти, декілька сексуальних партнерів для того, щоб повною мірою відчувати задоволення від свого сексуального життя. Низький рівень характеризує бажання людини задовольняти свої сексуальні потреби лише з однією людиною. Щобільше важливим моментом є наявність з нею гармонійних та глибоких стосунків.

4) Стосунки як цінність Високий рівень притаманний людині, яка визнає важливість душевної близькості, довіри, розуміння у стосунках та надає їм першочергової ролі у стосунках між партнерами. Низький рівень характеризує особу, яка надає сексуальному компоненту відносин першочергової ролі, в той час, коли емоційних компонент відходить на задній план і ним можна «жертвувати» заради сексуального задоволення і сатисфакції. 5) Задоволення сексуальним життям і стосунками Високий рівень вказує на високу суб'єктивну оцінку власного сексуального життя та відносин загалом і на задоволеність ними. Низький рівень притаманний людям, які виявляють внутрішню негативну оцінку своїх стосунків, включаючи сферу сексуального життя 6) Інтегральний показник сексуального благополуччя Високі значення свідчать про високий рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, високу оцінку людиною усіх аспектів власної сексуальності, задоволеність сексуальними стосунками і сексуальним функціонуванням (сексуальною збудливістю, сексуальною

активністю, застосовуваними сексуальними сценаріями). Отриманий результат Cronbach's Alpha = 0,87 можна вважати задовільним.

Форма Опитувальник окрім методик включає додаткові соціально демографічні питання про фінансове становище на момент опитування, наявність та довготривалість стосунків, наявність та кількість дітей. Все це є важливими соціальними факторами, які на нашу думку вагомо можуть впливати на здатність до менталізації та суб'єктивне сексуальне благополуччя.

## ВИСНОВКИ ПО РОЗДІЛУ II.

Дослідження охоплює 122 жінок віком від 20 до 65 років із досвідом стосунків та статевого життя. Вибірку поділено на дві групи: експериментальну (80 жінок, 31-65 років) та контрольну (42 жінки, 20-30 років).

Експериментальна група представлена жінками, здатними до свідомого аналізу своїх стосунків та життєвого досвіду, що сприяє глибшому самоусвідомленню, реалістичній самооцінці та усвідомленим очікуванням від стосунків. Соціальна роль материнства також впливає на їхню свідомість.

Контрольна група включає молодих жінок, які зосереджені на пошуку своєї ідентичності, навчанні та кар'єрі. Соціальні мережі та сучасний стиль життя значно впливають на їхні цінності та погляди. Такий розподіл дозволяє перевірити гіпотезу, що самоусвідомлення глибшає з віком завдяки життєвому досвіду та соціальній взаємодії.

З метою дослідити саме вплив менталізації, як психологічного чинника на ми підібрали методологічні інструменти, які на нашу думку допомагають виявити рівень розуміння власних психічних станів та станів інших людей у респонденток, та виміряти їх суб'єктивний рівень задоволеності власним сексуальним життям.

Результати перевірки методик в ході дослідження, показали високу внутрішню узгодженість інструменту вимірювання. Альфа Кронбаха для

анкетних питань склала 0,78-0,87, що свідчить про високий рівень надійності та узгодженості між питаннями.

Для вивчення здатності до менталізації використовувався опитувальник MZQ, який відзначився як швидкий, якісний і достатньо надійний метод вимірювання рівня менталізації. Опитувальник Айзенка дозволяє отримати глибше розуміння особистісних характеристик і психічного стану особистості, що може бути корисним для психологічної діагностики, дослідження міжособистісних взаємодій та планування індивідуальних психотерапевтичних втручань. В свою чергу опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя дозволяє здійснити комплексне дослідження сексуальних аспектів життя і взаємин, що є важливим у контексті нашої висунутої гіпотези.

Наше дослідження спрямоване на обґрунтування впливу здатності до менталізації на суб'єктивне сексуальне благополуччя жінок різного віку. Згідно з нашою гіпотезою, та дослідженими теоретичними даними, менталізація, яка включає рефлексію, самоусвідомлення та емпатію, значною мірою впливає на самосвідомість жінок під час сексуальної активності. Зокрема, здатність до менталізації допомагає жінкам краще сприймати своє тіло, бути впевненими та відкрито висловлювати свої бажання і потреби.

## РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1. Взаємозв'язки сексуального благополуччя, менталізації та психічних станів.

Досліджуючи на експериментальній групі кореляційні взаємозв'язки між шкалами методики самооцінки психічних станів, такими як тривожність, фрустрація, ригідність та агресивність, і здатністю до менталізації, було виявлено значну негативну кореляцію між рівнями тривожності та фрустрації і кожною з вимірюваних шкал менталізації, див. Табл. 3.1.1. Це свідчить про те, що жінки, які відчують вищі рівні тривожності та фрустрації, демонструють меншу здатність розуміти і регулювати свої емоції та психічні стани, що підтверджує розглянути у теоретичній частині питання впливу афективних емоційних станів на здатність до менталізації.

Ригідність виявилася негативно корельованою з емоційним усвідомленням, відсутністю режиму психічної еквівалентності та регуляцією афекту. Як ми бачимо з цього аналізу, жінки, які схильні до ригідного мислення і поведінки, мають труднощі з усвідомленням своїх емоцій, не можуть легко уникати режиму психічної еквівалентності (тобто прямого співвіднесення психічних станів з реальністю) і мають проблеми з регуляцією афекту.

Агресивність виявила негативну кореляцію лише зі шкалою регуляції афекту, що свідчить про те, що жінки з вищим рівнем агресивності мають більше труднощів з регуляцією своїх емоцій. Тож можна зробити висновок, що агресивні стани перешкоджають здатності ефективно керувати своїми емоціями.

Табл. 3.1.1

**Кореляційні зв'язки методики вимірювання здатності до менталізації  
зі шкалами методики самооцінки психічних станів (за г. Айзенком)  
(експериментальна група)**

		Саморефлексія	Емоційне усвідомлення	Відсутність режиму психічної еквівалентності	Регуляція афекту
Тривожність	коэф. Спірмена	-0.348 **	-0.534 ***	-0.580 ***	-0.591 ***
	p	0.002	< .001	< .001	< .001
Фрустрація	коэф. Спірмена	-0.320 **	-0.572 ***	-0.520 ***	-0.469 ***
	p	0.004	< .001	< .001	< .001
Агресивність	коэф. Спірмена	-0.009	-0.031	0.074	-0.221 *
	p	0.938	0.786	0.515	0.049
Ригідність	коэф. Спірмена	-0.208	-0.250 *	-0.352 **	-0.268 *
	p	0.064	0.026	0.001	0.016

Отримані результати підкреслюють важливість емоційного та психологічного благополуччя для здатності до менталізації у жінок. Підвищені рівні тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності негативно впливають на здатність до емоційного усвідомлення, регуляції афекту та уникнення психічної еквівалентності. Менталізація в даному контексті розглядається як здатність індивіда розуміти і інтерпретувати власні психічні стани.

На контрольній групі, див. Табл.3.1.2., було виявлено:

- негативну кореляцію між рівнем тривожності і шкалою емоційного усвідомлення.

- негативну кореляцію між рівнем фрустрації і шкалами емоційного усвідомлення та відсутності режиму психічної еквівалентності.



- агресивність виявила негативну кореляцію зі шкалою емоційного усвідомлення.

- не було встановлено значущих кореляцій між рівнем ригідності і жодною зі шкал методики вимірювання здатності до менталізації. Це може вказувати на те, що ригідність не впливає на здатність до менталізації у жінок цієї вікової групи.

Табл. 3.1.2.

**Кореляційні зв'язки методики вимірювання здатності до менталізації зі шкалами методики самооцінки психічних станів (за г. Айзенком) (контрольна група)**

		Саморефлексія	Емоційне усвідомлення	Відсутність режиму психічної еквівалентності	Регуляція афекту
Тривожність	коэф. Спірмена	0.014	-0.422 **	-0.154	-0.266
	p	0.928	0.005	0.330	0.088
Фрустрація	коэф. Спірмена	0.018	-0.379 *	-0.458 **	-0.219
	p	0.909	0.013	0.002	0.164
Агресивність	коэф. Спірмена	-0.128	-0.311 *	-0.252	-0.171
	P	0.418	0.045	0.107	0.279
Ригідність	коэф. Спірмена	0.143	-0.283	-0.091	-0.141
	P	0.366	0.070	0.565	0.372

Отримані результати вказують на те, що негативний вплив тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності на здатність до менталізації є більш вираженим у віковій групі жінок 30-65р. Зокрема, в обох групах тривожність негативно корелює з емоційним усвідомленням. Однак, в експериментальній групі тривожність негативно корелює з усіма шкалами менталізації, що свідчить про більш широкий негативний вплив тривожності на менталізацію у старшому віці. Фрустрація та ригідність також набуває ширшого впливу на здатність до

менталізації з віком, а якщо розглядати агресивність, то виявилось що більше впливає на емоційне усвідомлення у віковій групі до 30 років, на старшій вибірці вона корелює лише зі шкалою регуляції афекту.

Надалі за допомогою множинної лінійної регресії ми вирішили дослідити найбільш вагомні чинники формування сексуального благополуччя. В якості незалежних змінних було обрано шкали методики вимірювання здатності до менталізації, методики самооцінки психічних станів (за г. Айзенком), а також сімейний стан, кількість дітей та сімейне становище.

Для шкали Можливість актуалізувати сексуальність на експериментальній групі було побудовано модель, див. Табл. 3.3., яка пояснює 8,38 % дисперсії даної шкали.

Табл. 3.1.3.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Можливість актуалізувати сексуальність (експериментальна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.290	0.0838

До даної моделі увійшли шкали Регуляція афекту та Агресивність, що роблять прямий внесок до шкали Можливість актуалізувати сексуальність.

Табл. 3.1.4.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Можливість актуалізувати сексуальність (експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	3.769	1.1345	3.32	0.001
Регуляція афекту	0.179	0.0807	2.22	0.029
Агресивність	0.117	0.0577	2.03	0.046

На контрольній групі не вийшло побудувати модель для шкали Можливість актуалізувати сексуальність. На експериментальній групі при цьому не вийшло побудувати модель для шкали Сексуальна потреба.

На контрольній групі було побудовано модель для шкали Сексуальна потреба, котра пояснює 10.1 % даної шкали.

Табл. 3.1.5.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Сексуальна потреба (контрольна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.318	0.101

До даної моделі увійшла лише шкала Агресивність, що робить обернений внесок.

Табл. 3.1.6.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна потреба (контрольна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	12.993	1.382	9.40	< .001
Агресивність	-0.253	0.119	-2.12	0.040

Для шкали Кількісний показник як умова благополуччя на експериментальній групі було побудовано модель, котра пояснює 27,2 % дисперсії даної шкали. Табл. 3.1.7.

Табл. 3.1.7.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Кількісний показник як умова благополуччя (експериментальна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.521	0.272

До даної моделі увійшли шкали Ригідність, кількість дітей, що роблять прямий внесок до шкали Кількісний показник як умова благополуччя, а також сімейний статус: досліджувані, котрі знаходяться в стосунках, роблять обернений внесок до шкали Кількісний показник як умова благополуччя в протиставленні з досліджуваними, котрі не мають партнера. В цьому випадку можемо стверджувати, що сімейний статус впливає на рівень кількісного показника як умови благополуччя, а саме: досліджувані, які знаходяться в стосунках (незалежно від їхньої тривалості), мають нижчий рівень кількісного показника як умови благополуччя ніж досліджувані, які не мають партнера.

Табл. 3.1.8.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Кількісний показник як умова благополуччя (експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	2.094	0.7709	2.72	0.008
Ригідність	0.134	0.0506	2.64	0.010
К-ть дітей	0.631	0.2126	2.97	0.004
Сімейний статус:				
В стосунках (> 10 р.) – Не мають партнера	-1.347	0.6013	-2.24	0.028
В стосунках (> 3 р.) – Не мають партнера	-1.979	0.5962	-3.32	0.001
В стосунках (< 3 р.) – Не мають партнера	-1.898	0.6635	-2.86	0.006

На контрольній групі було побудовано модель, згідно з якою лише сімейний статус впливає на Кількісний показник як умова благополуччя. Ця модель пояснює 31,4 % дисперсії. Одже для жінок вікової групи 20-30р, саме сімейний статус має статистично значущий вплив на Кількісний показник як умову сексуального благополуччя. Див. Табл. 3.1.9.

Табл. 3.1.9.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Кількісний показник як умова благополуччя (контрольна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.560	0.314

Так само як і з експериментальною групою, досліджувані, які знаходяться в стосунках (незалежно від їхньої тривалості), мають нижчий рівень кількісного показника як умова благополуччя ніж досліджувані, які не мають партнера.

Табл. 3.1.10.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Кількісний показник як умова благополуччя (контрольна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	5.33	0.693	7.70	< .001
Сімейний статус:				
Стосунки з партнером (більше 10 років) – Не маю постійного партнера	-2.96	1.009	-2.93	0.006
Стосунки з партнером (більше 3 років) – Не маю постійного партнера	-2.73	0.876	-3.12	0.003
Стосунки з партнером (до 3 років) – Не маю постійного партнера	-3.78	0.979	-3.86	< .001

Для шкали Задоволеність сексуальними стосунками на експериментальній групі було побудовано модель, яка пояснює 14,1 % дисперсії шкали Задоволеність сексуальними стосунками.

Табл. 3.1.11.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Задоволеність сексуальними стосунками (експериментальна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.375	0.141

До цієї моделі увійшла шкала Фрустрація, що робить обернений внесок та кількість дітей, що робить прямий внесок.

Табл. 3.1.12.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Задоволеність сексуальними стосунками (експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	8.539	0.4792	17.82	< .001
Фрустрація	-0.126	0.0437	-2.89	0.005
К-ть дітей	0.452	0.2142	2.11	0.038

Не було побудовано моделі для шкали Задоволеність сексуальними стосунками на контрольній групі, що скоріше за все показує відсутність статистично значущого зв'язку.

Для шкали Задоволеність якістю стосунків на експериментальній групі було побудовано модель, яка пояснює 17,6 % дисперсії цієї шкали. Табл. 3.1.13.

Табл. 3.1.13.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Задоволеність якістю стосунків (експериментальна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.420	0.176

До побудованої моделі увійшли шкала Саморефлексія, що робить прямий внесок та Ригідність, що робить обернений внесок.

Табл. 3.1.14.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Задоволеність якістю стосунків (експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	5.938	1.4697	4.04	< .001
Саморефлексія	0.214	0.0810	2.64	0.010
Ригідність	-0.144	0.0582	-2.47	0.016

На контрольній групі було побудовано при цьому модель, яка пояснює 22 % дисперсії шкали Задоволеність якістю стосунків.

Табл. 3.1.15.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Задоволеність якістю стосунків (контрольна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.469	0.220

До даної моделі увійшла шкала Саморефлексія, яка робить прямий внесок та шкали Відсутність режиму психічної еквівалентності та Фрустрація, які роблять обернений внесок. Табл. 3.1.16.

Табл. 3.1.16.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Задоволеність якістю стосунків (контрольна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	8.555	2.4024	3.56	0.001
Саморефлексія	0.296	0.1425	2.08	0.045
Відсутність режиму психічної еквівалентності	-0.241	0.0966	-2.50	0.017
Фрустрація	-0.201	0.0764	-2.63	0.012

Для шкали Стосунки як основа сексуального благополуччя на експериментальній групі було побудовано модель, яка пояснює 13,4 % дисперсії даної шкали.

Табл. 3.1.17.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стосунки як основа сексуального благополуччя (експериментальна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.366	0.134

До цієї моделі увійшла лише шкала Саморефлексія, яка робить прямий внесок. Табл. 3.1.18. Коефіцієнти множинної кореляції та детермінації демонструють, що зміни в шкалі Саморефлексія пояснюють частину варіації в шкалі Стосунки, що підкріплює важливість саморефлексії в контексті сексуального благополуччя.



Табл. 3.1.18.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стосунки як основа  
сексуального благополуччя (експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	3.757	1.4065	2.67	0.009
Саморефлексія	0.327	0.0942	3.47	< .001

На контрольній групі для шкали Стосунки як основа сексуального благополуччя було побудовано модель, яка пояснює 21,7 % дисперсії даної шкали.

Табл. 3.1.19.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі  
множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стосунки як основа  
сексуального благополуччя (контрольна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.466	0.217

До цієї моделі увійшла лише шкала Фрустрація, яка робить обернений внесок.

Табл. 3.1.20.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стосунки як основа  
сексуального благополуччя (контрольна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	10.531	0.6771	15.55	< .001
Фрустрація	-0.240	0.0719	-3.33	0.002

Для шкали Сексуальна комунікація партнерів на експериментальній групі було побудовано модель, яка пояснює 6,9 % дисперсії даної шкали. Табл. 3.1.21.

Табл. 3.1.21.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Сексуальна комунікація партнерів (експериментальна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.262	0.0687

До моделі увійшла лише шкала Відсутність режиму психічної еквівалентності, яка робить прямий внесок.

Табл. 3.1.22.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна комунікація партнерів (експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	9.485	1.494	6.35	< .001
Відсутність режиму психічної еквівалентності	0.281	0.117	2.40	0.019

На контрольній групі модель, побудована для шкали Сексуальна комунікація партнерів, пояснює 14,5 % її дисперсії.

Табл. 3.1.23.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Сексуальна комунікація партнерів (контрольна група)**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.381	0.145

До моделі увійшла лише шкала Фрустрація, що робить обернений внесок в цій моделі. Табл. 3.1.24.

Табл. 3.1.24.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Сексуальна комунікація партнерів (контрольна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	17.366	1.081	16.07	< .001
Фрустрація	-0.299	0.115	-2.61	0.013

Одже більшість моделей пояснюють відносно невеликий відсоток дисперсії (від 6,9 % до 31,4 %), що свідчить про складність та багатофакторність сексуального благополуччя. Серед психологічних чинників: саморефлексія та фрустрація, мають значний вплив на різні аспекти сексуального благополуччя, хоча у багатьох випадках вагомі чинники відрізняються між групами. В експериментальній групі частіше важливими є внутрішні чинники, наприклад саморефлексія, тоді як у контрольній помічено більше вплив зовнішніх, таких як сімейний статус наприклад. Також можна припустити, більше сильніший вплив соціокультурних факторів на жінок до 30 років. Кількість дітей також має прямий внесок на задоволеність сексуальними стосунками.

Цікаво, що наявність стосунків, як чинник (незалежно від довготривалості) в обох групах (експериментальній і контрольній) знижує кількісну потребу, тобто люди у стосунках мають нижчий рівень потреби по шкалі кількості для здійснення умов отримання суб'єктивного сексуального благополуччя у порівнянні з тими, хто не має постійного партнера. Це може свідчити про більший фокус на якість, а не кількість.

**Факторний аналіз шкал методик.**

В подальшому ми вирішили застосувати експлораторний факторний аналіз на шкалах методики вимірювання здатності до менталізації, методики самооцінки психічних станів (за г. Айзенком) та опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя задля того, аби встановити ключові фактори, котрі пов'язані з психічним здоров'ям, здатністю

до менталізації, задоволеністю стосунками та сексуальним благополуччям. Отримані фактори допомагають краще зрозуміти, як ці аспекти взаємодіють між собою та як вони впливають на загальне благополуччя людини.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на експериментальній групі було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ( $\chi^2 = 421$ ,  $p < 0.001$ ), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера - Олкіна (КМО = 0.732), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

За допомогою паралельного аналізу було виділено три фактори та оскільки встановлено кореляцію між другим та третім факторами, серед методів обертання обрано oblimin.

До першого фактору увійшли всі шкали методики вимірювання здатності до менталізації, які роблять прямий внесок в фактор, та три шкали методики самооцінки психічних станів (за г. Айзенком): Тривожність, Фрустрація та Ригідність, які роблять обернений внесок в фактор. Цей фактор має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 20.4). Цей фактор відображає важливий аспект психологічного функціонування, де здатність до менталізації поєднується з низькими рівнями тривожності, фрустрації та ригідності, що вказує на здоровий психічний стан і ефективні міжособистісні взаємодії. Тож перший фактор можна інтерпретувати як «Здатність до менталізації та психологічна гнучкість». Табл. 3.1.25

Табл. 3.1.25

**Повна пояснена дисперсія**

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	03.07	20.4	20.4
2	1.97	13.1	33.6
3	1.59	10.6	44.2

До другого фактору увійшли шкали Сексуальна потреба, Кількісний показник як умова благополуччя, Задоволеність сексуальними стосунками та Сексуальна комунікація партнерів, які роблять прямий внесок в фактор. Відсоток поясненої дисперсії для цього фактору = 13.1. Даний фактор можна інтерпретувати як "Сексуальне благополуччя та задоволеність стосунками", оскільки він включає всі важливі аспекти, пов'язані з сексуальним життям та задоволеністю відносинами. Цей фактор є важливим для розуміння якості сексуального життя та його впливу на загальне благополуччя і гармонію в партнерських відносинах.

До третього фактору увійшла шкала Саморефлексія методики вимірювання здатності до менталізації та шкали опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: Задоволеність якістю стосунків, Стосунки як основа сексуального благополуччя, Сексуальна комунікація партнерів, які роблять прямий внесок, та Кількісний показник як умова благополуччя, що робить обернений внесок. Відсоток поясненої дисперсії для цього фактору = 10.6. Високий рівень саморефлексії може сприяти кращому розумінню себе та своїх потреб, що позитивно впливає на задоволеність якістю стосунків і сексуальне благополуччя. Прямий внесок таких шкал, як задоволеність якістю стосунків, стосунки як основа сексуального благополуччя та сексуальна комунікація, вказує на важливість цих аспектів для позитивного сприйняття фактору. Обернений внесок кількісного показника може означати, що надмірна фіксація на кількості сексуальних контактів може негативно

впливати на загальне благополуччя і якість стосунків. Третій фактор можна назвати "Саморефлексія та якість сексуальних стосунків", оскільки він включає важливі аспекти саморефлексії, задоволеності стосунками, значення стосунків для сексуального благополуччя та сексуальної комунікації, з оберненим внеском кількісного показника. Табл. 3.1.26

Кореляція між факторами "Саморефлексія та якість сексуальних стосунків" та "Сексуальне благополуччя та задоволеність стосунками" свідчить про те, що ці аспекти тісно взаємопов'язані. Саморефлексія допомагає краще усвідомлювати свої потреби і покращувати якість стосунків, що, в свою чергу, позитивно впливає на сексуальне благополуччя. Ці результати підкреслюють важливість інтеграції психологічних та міжособистісних компонентів для досягнення загального психосексуального здоров'я та задоволеності життям.

Табл. 3.1.26

**Результати експлораторного факторного аналізу для шкал методики вимірювання здатності до менталізації, методики самооцінки психічних станів (за г. Айзенком) та опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя (експериментальна група)**

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Унікальність
Саморефлексія	0.321		0.332	0.731
Емоційне усвідомлення	0.734			0.418
Відсутність режиму психічної еквівалентності	0.670			0.535
Регуляція афекту	0.650			0.500
Тривожність	-0.817			0.352
Фрустрація	-0.770			0.372
Агресивність				0.923
Ригідність	-0.381			0.739
Можливість актуалізувати сексуальність				0.923
Сексуальна потреба		0.750		0.418
Кількісний показник як умова благополуччя		0.357	-0.526	0.705
Задоволеність сексуальними стосунками		0.754		0.404
Задоволеність якістю стосунків			0.609	0.513
Стосунки як основа сексуального благополуччя			0.594	0.446
Сексуальна комунікація партнерів		0.561	0.401	0.393

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на контрольній групі було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ( $\chi^2 = 173$ ,  $p < 0.001$ ), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера -

Олкіна (КМО = 0.599), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

За допомогою паралельного аналізу було виділено два фактори та оскільки не встановлено кореляцій між факторами, серед методів обертання обрано varimax. Табл. 3.1.27.

До першого фактору увійшли шкали Емоційне усвідомлення, Сексуальна потреба, Задоволеність сексуальними стосунками, Задоволеність якістю стосунків, Стосунки як основа сексуального благополуччя та Сексуальна комунікація партнерів, що роблять прямий внесок в фактор, а також шкали Фрустрація, Агресивність та Ригідність, що роблять обернений внесок.

Цей фактор має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 16.2). Табл. 3.1.27. Його можна інтерпретувати як "Емоційне та сексуальне благополуччя у міжособистісних стосунках", оскільки він включає важливі аспекти, пов'язані з емоційною усвідомленістю, сексуальними потребами, задоволеністю стосунками та комунікацією з партнером, при цьому враховуючи негативний вплив фрустрації, агресивності та ригідності. Цей фактор підкреслює важливість емоційного розуміння та якісних стосунків для досягнення загального благополуччя та задоволення життям серед жінок віком 20-30 років.

Табл. 3.1.27.

#### Повна пояснена дисперсія

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	2.43	16.2	16.2
2	02.06	13.7	29.9



До другого фактору увійшли шкали Емоційне усвідомлення, Відсутність режиму психічної еквівалентності, Регуляція афекту та Стосунки як основа сексуального благополуччя, що роблять обернений внесок, а також шкали Тривожність, Фрустрація та Кількісний показник як умова благополуччя, які роблять прямий внесок. Відсоток поясненої дисперсії для цього фактору = 13.7). Табл. 3.1.28. Даний фактор на нашу думку можна інтерпретувати як "Психологічна дезадаптація та стрес у міжособистісних стосунках", оскільки він включає низьке емоційне усвідомлення, проблеми з регуляцією афекту, значний режим психічної еквівалентності та низьку значимість стосунків для благополуччя, а також високі рівні тривожності, фрустрації та акцент на кількісні аспекти благополуччя. Цей фактор підкреслює важливість психологічних механізмів адаптації та впливу стресу на якість міжособистісних стосунків серед молодих жінок.

Табл. 3.1.28.

**Результати експлораторного факторного аналізу для шкал методики вимірювання здатності до менталізації, методики самооцінки психічних станів (за г. Айзенком) та опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя (контрольна група)**

	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Саморефлексія			0.979
Емоційне усвідомлення	0.423	-0.447	0.622
Відсутність режиму психічної еквівалентності		-0.678	0.530
Регуляція афекту		-0.339	0.858
Тривожність		0.487	0.724
Фрустрація	-0.410	0.736	0.291
Агресивність	-0.358		0.843
Ригідність	-0.393		0.787
Можливість актуалізувати сексуальність			0.918
Сексуальна потреба	0.546		0.665
Кількісний показник як умова благополуччя		0.454	0.794
Задоволеність сексуальними стосунками	0.456		0.792
Задоволеність якістю стосунків	0.648		0.572
Стосунки як основа сексуального благополуччя	0.574	-0.359	0.542
Сексуальна комунікація партнерів	0.627		0.597

Різниця між результатами факторного аналізу в експериментальній та контрольній групі підкреслює важливість менталізації та саморефлексії для загального психічного та сексуального благополуччя. В експериментальній групі менталізація відіграє ключову роль у першому факторі, що підкреслює важливість цієї здатності для загального психічного благополуччя.

У контрольній групі менталізація не виявляється як ключовий фактор. В контрольній групі більше уваги приділяється негативним емоціям і їх впливу на міжособистісні стосунки. Це може свідчити про те, що для жінок віком 20-30 років емоційне усвідомлення та регуляція афекту є критично важливими для зменшення стресу та покращення якості стосунків.

В експериментальній групі задоволеність стосунками та сексуальне благополуччя є окремими, але взаємопов'язаними факторами. У контрольній групі ці аспекти об'єднуються в один фактор, що знов таки підкреслює важливість емоційного усвідомлення та комунікації для задоволеності стосунками.

В експериментальній групі негативні емоції (тривожність, фрустрація, ригідність) зворотно корелюють з менталізацією. У контрольній групі негативні емоції є окремим фактором, пов'язаним з психологічною дезадаптацією та стресом у стосунках. Це вказує на те, що жінки молодшого віку можуть бути більш вразливими до зовнішнього впливу, та ще мало стійкими до стресу та негативних емоцій, які впливають на їхні міжособистісні стосунки. Натомість у жінок старшого віку, з дорослішанням та зростанням самосвідомості збільшується здатність до менталізації що позитивно корелює з сексуальним благополуччям як таким.

### **3.2. Взаємозв'язки сексуального благополуччя з соціально-демографічними показниками.**

Окрім обраних методик, опитувальник, котрий заповнювали респонденти, містив низку анкетних даних, котрі ми також планували використати задля встановлення зв'язків з сексуальним благополуччям.

Зокрема анкета містить питання щодо кількості дітей (від жодного до трьох), тривалості стосунків, де було запропоновано категорії: 1 – Не мають постійного партнера, 2 - Стосунки з партнером (до 3 років), 3 - Стосунки з

партнером (більше 3 років), 4 - Стосунки з партнером (більше 10 років), а також питання про суб'єктивну оцінку свого фінансового становища (від 1 до 5 балів).

Досліджуючи зв'язки цих питань зі шкалами суб'єктивного сексуального благополуччя на експериментальній групі, було встановлено: Табл.3.2.1.

- Кількість дітей позитивно корелює зі шкалою Задоволеність сексуальними стосунками, що може означати, що люди, які мають більше дітей, виражають більше задоволення від своїх сексуальних взаємин.
- Фінансове становище позитивно корелює зі шкалами Задоволеність якістю стосунків та Стосунки як основа сексуального благополуччя. Це свідчить про те, що люди з кращим фінансовим становищем виражають більше задоволення від якості своїх особистих стосунків. Також встановлено, що фінансове становище корелює з шкалою, яка визначає, наскільки особисті стосунки сприяють сексуальному благополуччю.

Табл.3.2.1.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя з соціально-демографічними показниками (експериментальна група)**

		Тривалість стосунків	К-ть дітей	Фінансове становище
Можливість актуалізувати сексуальність	коеф. Спірмена	0.147	0.035	0.215
	p	0.203	0.756	0.055
Сексуальна потреба	коеф. Спірмена	-0.001	0.177	0.021
	p	0.996	0.117	0.853
Кількісний показник як умова благополуччя	коеф. Спірмена	-0.088	0.145	-0.086
	p	0.447	0.200	0.448
З-сть сексуальними стосунками	коеф. Спірмена	-0.017	0.230 *	0.192
	p	0.882	0.040	0.088
З-сть якістю стосунків	коеф. Спірмена	0.210	0.109	0.268 *
	p	0.067	0.337	0.016
Стосунки як основа сексуального благополуччя	коеф. Спірмена	0.046	-0.062	0.269 *
	p	0.689	0.583	0.016
Сексу-на комунікація	коеф. Спірмена	0.021	-0.003	0.178
	p	0.856	0.979	0.114

Досліджуючи кореляційні зв'язки анкетних питань зі шкалами суб'єктивного сексуального благополуччя на контрольній групі, було встановлено:

- Тривалість стосунків позитивно корелює зі шкалами Можливість актуалізувати сексуальність, Сексуальна потреба та Задоволеність

сексуальними стосунками, і негативно корелює зі шкалою Кількісний показник як умова благополуччя;

- Кількість дітей позитивно корелює зі шкалою Сексуальна потреба;
- Фінансове становище позитивно корелює зі шкалою Стосунки як основа сексуального благополуччя.

Табл. 3.2.2.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя з соціально-демографічними показниками (контрольна група)**

		Тривалість стосунків		Фінансове становище
Можливість актуалізувати сексуальність	коэф. Спірмена	0.499 ***	0.066	-0.039
	p	< .001	0.679	0.806
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.359 *	0.337 *	0.017
	p	0.021	0.029	0.913
Кількісний показник як умова благополуччя	коэф. Спірмена	-0.333 *	-0.171	0.095
	p	0.033	0.279	0.548
Задоволеність сексуальними стосунками	коэф. Спірмена	0.370 *	0.055	0.070
	p	0.017	0.728	0.658
Задоволеність якістю стосунків	коэф. Спірмена	0.259	0.025	0.037
	p	0.102	0.876	0.816
Стосунки як основа сексуального благополуччя	коэф. Спірмена	0.305	0.142	0.335 *
	p	0.053	0.368	0.030
Сексуальна комунікація партнерів	коэф. Спірмена	0.014	-0.014	0.107
	p	0.932	0.928	0.500

Окрім кореляційних зв'язків з анкетними даними, ми здійснили також порівняння груп, утворених за наявністю дітей та сімейним статусом.

Проте в групах, утворених за наявністю дітей, не було встановлено відмінностей за шкалами опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя на експериментальній групі.

Табл.3.2.3.

**Перевірка гіпотез про середні для шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя в групах, утворених за наявністю дітей (експериментальна група)**

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
Можливість актуалізувати сексуальність	t-критерій Стьюдента	-543844	78.0	0.301	мають дітей ≠ не мають
Сексуальна потреба	U критерій Манна-Уїтні	637		0.260	мають дітей ≠ не мають
Кількісний показник як умова благополуччя	U критерій Манна-Уїтні	641		0.274	мають дітей ≠ не мають
Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
Задоволеність сексуальними стосунками	U критерій Манна-Уїтні	565		0.064	мають дітей ≠ не мають
Задоволеність якістю стосунків	t-критерій Стьюдента	0.5616	78.0	0.576	мають дітей ≠ не мають
Стосунки як основа сексуального благополуччя	U критерій Манна-Уїтні	728		0.825	мають дітей ≠ не мають
Сексуальна комунікація партнерів	U критерій Манна-Уїтні	705		0.657	мають дітей ≠ не мають

На контрольній групі було встановлено відмінність між тими, хто мають та хто не мають дітей, за шкалою Сексуальна потреба. Табл. 3.2.4.

Табл. 3.2.4.

**Перевірка гіпотез про середні для шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя в групах, утворених за наявністю дітей (контрольна група)**

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
Можливість актуалізувати сексуальність	t-критерій Стьюдента	0.405	40.0	0.688	мають дітей $\neq$ не мають
Сексуальна потреба	U критерій Манна-Уїтні	88.5		0.035	мають дітей $\neq$ не мають
Кількісний показник як умова благополуччя	U критерій Манна-Уїтні	122.5		0.268	мають дітей $\neq$ не мають
Задоволеність якістю стосунків	t-критерій Стьюдента	-0.236	40.0	0.814	мають дітей $\neq$ не мають
Стосунки як основа сексуального благополуччя	t-критерій Стьюдента	0.606	40.0	0.548	мають дітей $\neq$ не мають
Сексуальна комунікація партнерів	U критерій Манна-Уїтні	155.5		0.905	мають дітей $\neq$ не мають

Як бачимо з коробкових діаграм, у тих, хто мають дітей, вищий рівень Сексуальної потреби, ніж у тих, хто не мають. *Рис 3.1.*

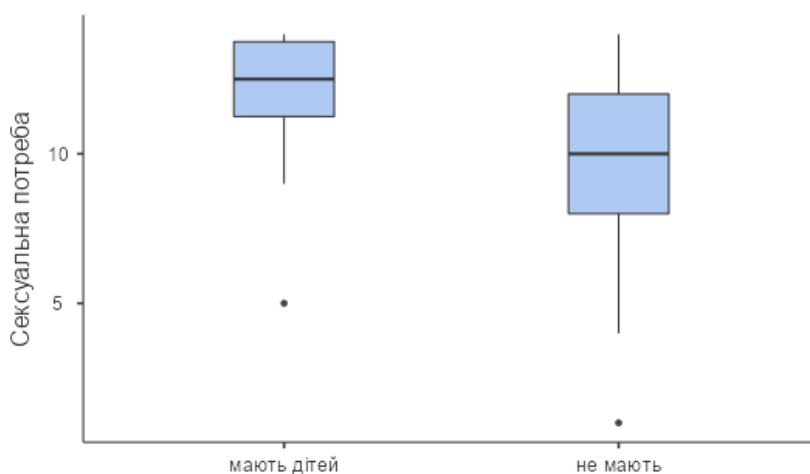


Рис.3.1. Коробкові діаграми за шкалою Сексуальна потреба в групах тих, хто мають дітей та хто не мають



Зрештою ми вирішили також порівняти групи досліджуваних, утворених за сімейним статусом: не мають постійного партнера, стосунки з партнером (до 3 років), стосунки з партнером (до 10 років), стосунки з партнером (більше 10 років).

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу на експериментальній групі було встановлено відмінність за шкалою Задоволеність якістю стосунків.

Табл. 3.2.5.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) для шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом (експериментальна група)**

	F	df1	df2	p
Задоволеність сексуальними стосунками	1.04	3	73	0.380
Задоволеність якістю стосунків	2.81	3	73	0.045

Як можна бачити з результатів апостеріорного тесту, *Рис 3.2.* відмінність встановлено лиш в тому, що у тих, хто не мають постійного партнера, задоволеність якістю стосунків нижча ніж у тих, хто знаходяться в стосунках більше 10 років. Табл. 3.2.6.

Табл. 3.2.6.

**Результати апостеріорного тесту Тьюкі для шкали Задоволеність якістю стосунків в групах, утворених за сімейним статусом (експериментальна група)**

	Значення	Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)
Не мають постійного партнера	Різниця середніх	—	-1.80	-1.7619	-1.923
	p	—	0.050	0.081	0.090
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Різниця середніх		—	0.0381	-0.123
	p		—	1.000	0.998
Стосунки з партнером (більше 3 років)	Різниця середніх			—	-0.161
	p			—	0.996
Стосунки з партнером (до 3 років)	Різниця середніх				—
	p				—

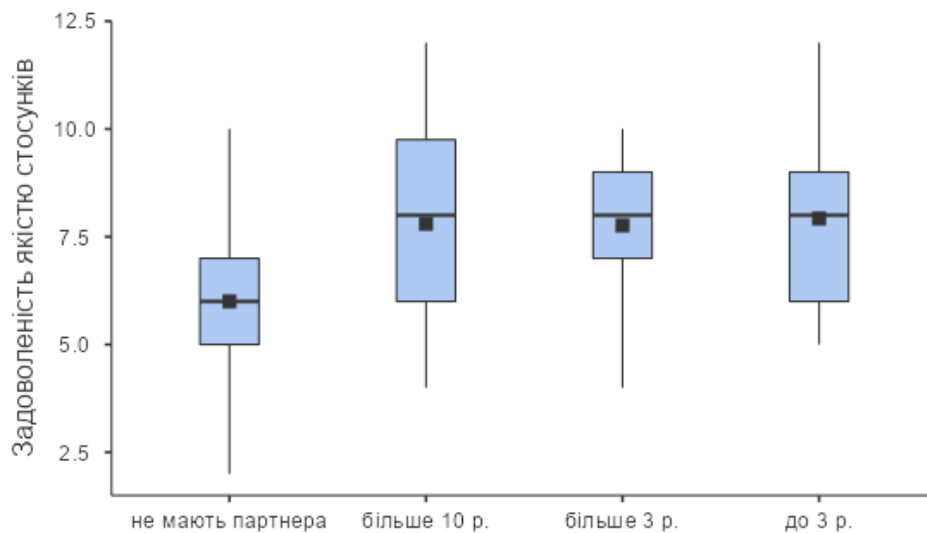


Рис 3.2. Задоволеність якістю стосунків в групах, утворених за сімейним статусом

Окрім цього встановлено відмінність в групах, утворених за сімейним статусом, за шкалами Кількісний показник як умова благополуччя та Стосунки як основа сексуального благополуччя.

Табл. 3.2.7.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала Волліса) для шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом (експериментальна група)**

	$\chi^2$	df	p
Можливість актуалізувати сексуальність	3.408	3	0.333
Сексуальна потреба	0.228	3	0.973
Кількісний показник як умова благополуччя	12.380	3	0.006
Стосунки як основа сексуального благополуччя	11.909	3	0.008
Сексуальна комунікація партнерів	1.167	3	0.761

Як бачимо, за шкалою Кількісний показник як умова благополуччя встановлено відмінність саме між тими, хто не мають стосунків, і тими, хто мають стосунки до 3 років та більше 3 років.

Табл. 3.2.8.

**Результати апостеріорного тесту для шкали Кількісний показник як умова благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом (експериментальна група)**

		W	p
Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	-3.115	0.123
Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 3 років)	-4.210	0.015
Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (до 3 років)	-3.781	0.038
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	-2.628	0.246
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	-1.926	0.524
Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	0.179	0.999

Ті, хто не мають партнера, відмічають суттєво вищий Кількісний показник як умову благополуччя ніж ті, хто знаходиться в стосунках до 3р. та більше 3 років. Таким чином, результат вказує на те, що самотні люди оцінюють своє загальне благополуччя (виміряне за допомогою "Кількісного показника") вище, ніж ті, хто знаходиться в стосунках тривалістю до 3 років або більше 3 років. Це може відображати різницю у відчутті самотності, особистісної реалізації або інших аспектах життя, які самотні люди сприймають як позитивні. *Рис 3.3.*

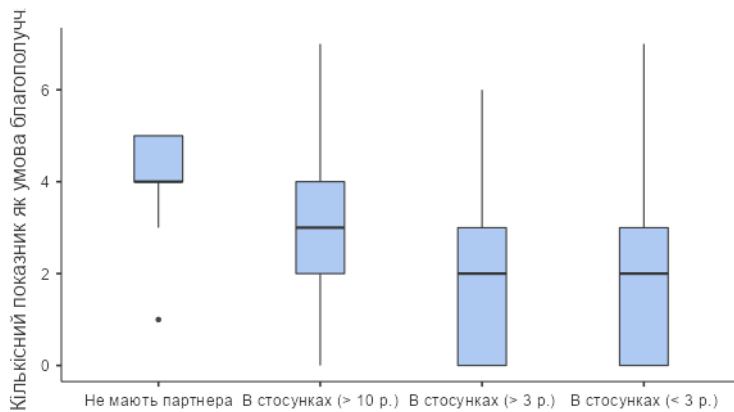


Рис 3.3. Коробкові діаграми за шкалою Кількісний показник як умова благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом.

За шкалою Стосунки як основа сексуального благополуччя встановлено відмінність між тими, хто не мають постійного партнера, та тими, хто знаходяться в стосунках до 3 років.

Табл. 3.2.9.

**Результати апостеріорного тесту для шкали Стосунки як основа сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом (експериментальна група)**

	Значення	W	p
Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	2.439	0.311
Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 3 років)	2.226	0.394
Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (до 3 років)	4.738	0.004
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	-0.560	0.979
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	3.087	0.128
Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	3.384	0.078

З коробкових діаграм бачимо, що у тих, хто не мають постійного партнера, нижчий рівень за шкалою Стосунки як основа сексуального благополуччя ніж у тих, хто знаходяться в стосунках до 3 років.

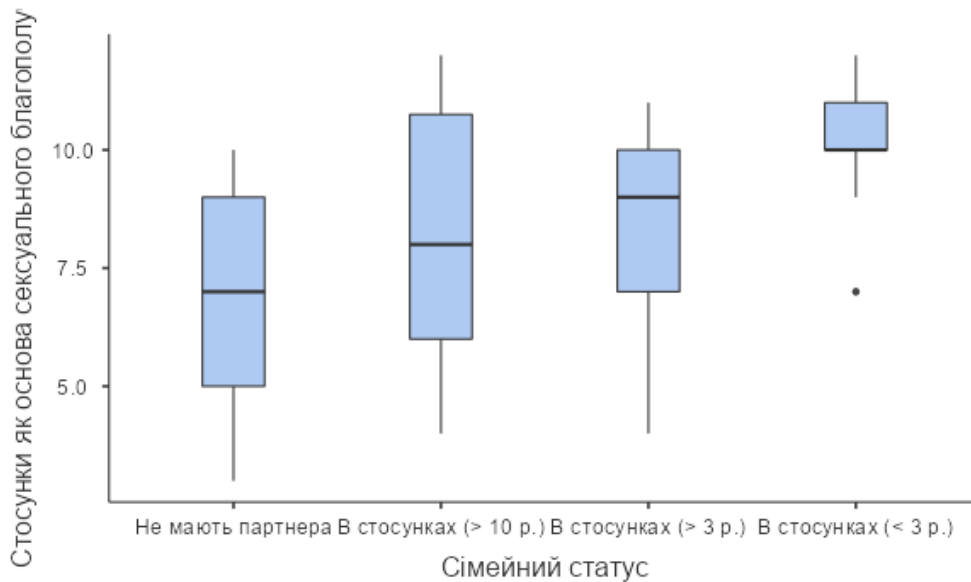


Рис 3.4. Коробкові діаграми за шкалою Стосунки як основа сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом

В подальшому ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз до груп, утворених за сімейним статусом, на контрольній групі. За допомогою критерія Фішера було встановлено відмінність за шкалами Можливість актуалізувати сексуальність та Стосунки як основа сексуального благополуччя.

Результати аналізу дозволяють з'ясувати, чи відрізняються сприйняття і оцінки цих аспектів між самотніми особами, парами, які перебувають разом короткий термін, і парами, які є разом тривалий термін. Це може допомогти в розумінні того, як сімейний статус впливає на індивідуальні та міжособисті аспекти сексуального життя і загального сексуального благополуччя. Табл. 3.2.10. та Табл. 3.2.11.

Табл. 3.2.10.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) для шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом (контрольна група)**

	F	df1	df2	p
Можливість актуалізувати сексуальність	5.10	3	5.2	0.005
Задоволеність сексуальними стосунками	2.86	3	37	0.050
Задоволеність якістю стосунків	01.12	3	37	0.353
Стосунки як основа сексуального благополуччя	3.86	3	37	0.017

Табл. 3.2.11.

**Результати апостеріорного тесту Тьюкі для шкали Можливість актуалізувати сексуальність в групах, утворених за сімейним статусом (контрольна група)**

	Значення	Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)
Не мають постійного партнера	Різниця середніх	—	-2.51	-1.956	-0.667
	p	—	0.010	0.025	0.799
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Різниця середніх		—	0.558	1.847
	p		—	0.844	0.086

	Значення	Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)
Стосунки з партнером (більше 3 років)	Різниця середніх			—	1.289
	p			—	0.218
Стосунки з партнером (до 3 років)	Різниця середніх				—
	p				—

У тих, в кого немає партнера, нижчий рівень за шкалою Можливість актуалізувати сексуальність ніж у тих, хто знаходиться в стосунках більше 3 та більше 10 років. *Рис 3.5.*

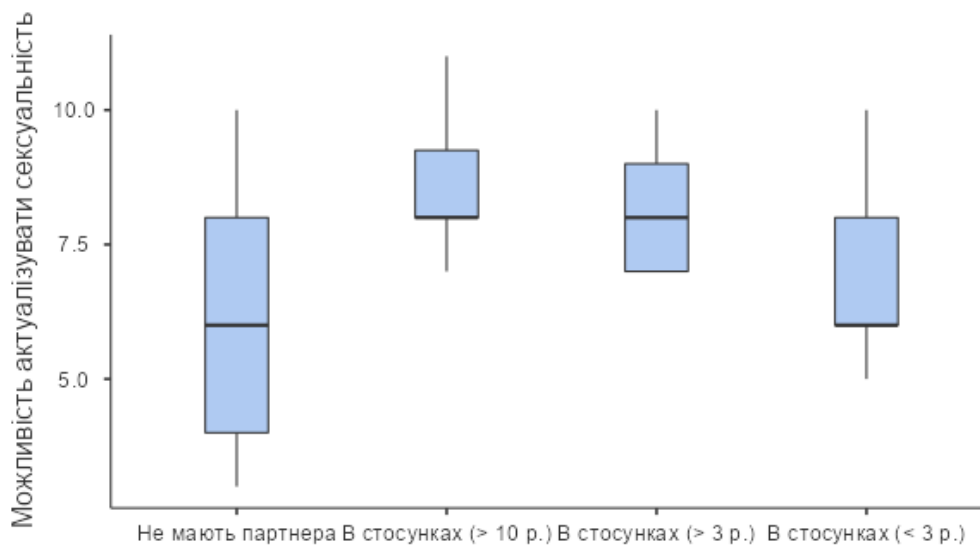


Рис 3.5. Коробкові діаграми за шкалою Можливість актуалізувати сексуальність в групах, утворених за сімейним статусом.



Табл. 3.2.12.

**Результати апостеріорного тесту Тьюкі для шкали Стосунки як основа  
сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом  
(контрольна група)**

	Значення	Не мають постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)
Не мають постійного партнера	Різниця середніх	—	-2.56	-2.6222	-2.6667
	p	—	0.064	0.021	0.041
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Різниця середніх		—	-0.0667	-0.1111
	p		—	1.000	0.999
Стосунки з партнером (більше 3 років)	Різниця середніх			—	-0.0444
	p			—	1.000
Стосунки з партнером (до 3 років)	Різниця середніх				—
	p				—

У тих, хто не мають постійного партнера, нижчий рівень за шкалою Стосунки як основа сексуального благополуччя ніж у тих, у кого стосунки до 3 років та більше 3 років. *Рис 3.6.*

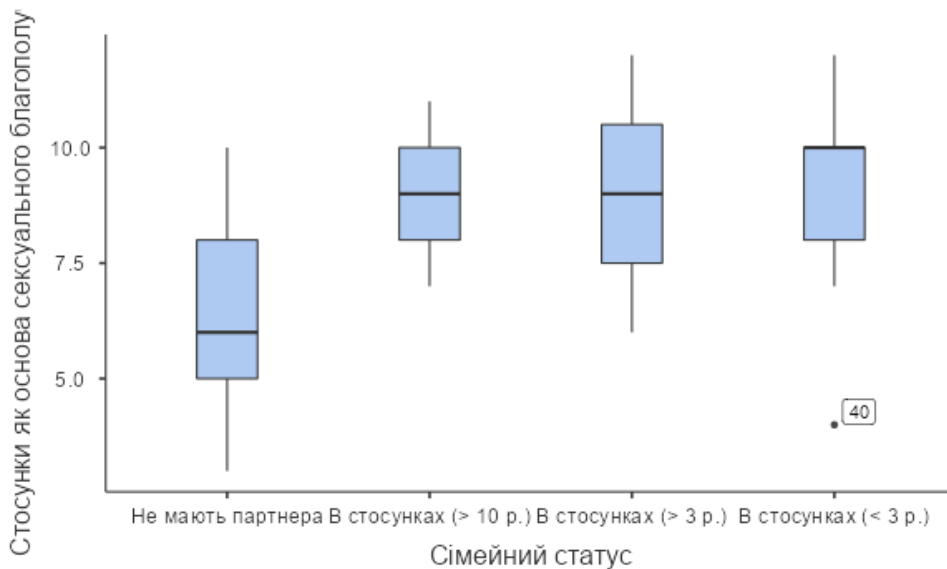


Рис 3.6. Коробкові діаграми за шкалою Стосунки як основа сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом

Встановлено також відмінності в групах за шкалами Сексуальна потреба та Кількісний показник як умова благополуччя.

Табл. 3.2.13.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала Волліса) для шкал опитувальника психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом (контрольна група)**

	$\chi^2$	df	p
Сексуальна потреба	9.398	3	0.024
Кількісний показник як умова благополуччя	13.089	3	0.004
Сексуальна комунікація партнерів	0.465	3	0.927

Табл. 3.2.14.

**Результати апостеріорного тесту для шкали Сексуальна потреба в групах,  
утворених за сімейним статусом (контрольна група)**

		W	p
Не маю постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	2434709	0.555
Не маю постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 3 років)	2.4283	0.315
Не маю постійного партнера	Стосунки з партнером (до 3 років)	-1.8869	0.541
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	0.0463	1.000
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	-3.2338	0.101
Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	-3.6572	0.048

За шкалою Сексуальна потреба ті, хто в стосунках більше 3 років, мають вищий рівень ніж ті, хто менше 3 років. *Рис 3.7.*

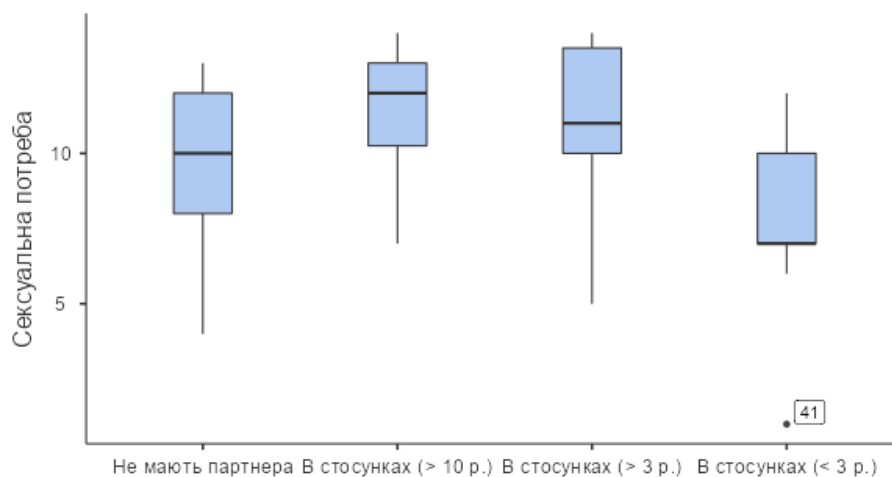


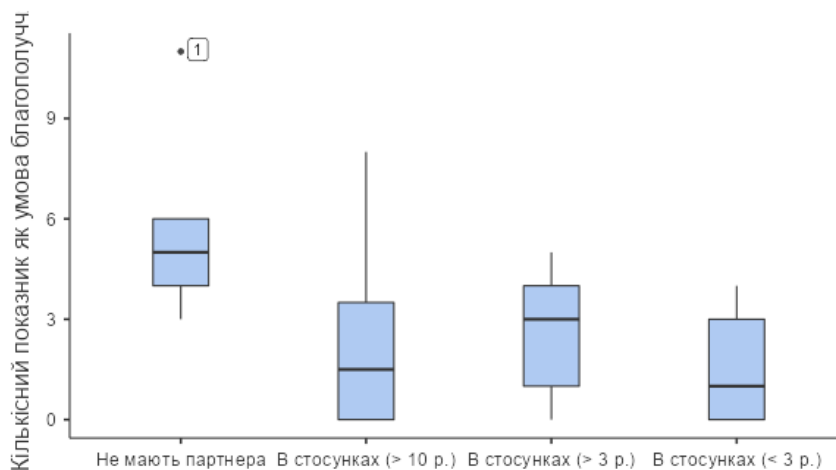
Рис 3.7. Коробкові діаграми за шкалою Сексуальна потреба в групах, утворених за сімейним статусом

Табл. 3.2.15.

**Результати апостеріорного тесту для шкали Кількісний показник як умова благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом (контрольна група)**

		W	p
Не маю постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 10 років)	-3.088	0.128
Не маю постійного партнера	Стосунки з партнером (більше 3 років)	-4.151	0.018
Не маю постійного партнера	Стосунки з партнером (до 3 років)	-4.442	0.009
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (більше 3 років)	1.110	0.862
Стосунки з партнером (більше 10 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	-0.491	0.986
Стосунки з партнером (більше 3 років)	Стосунки з партнером (до 3 років)	-2.198	0.405

У тих, хто не мають партнера, вищий Кількісний показник як умова благополуччя ніж у тих, хто в стосунках менше 3 років та більше 3 років. *Рис 3.8.*



**Рис 3.8.** Коробкові діаграми за шкалою Кількісний показник як умова благополуччя в групах, утворених за сімейним статусом

З коробкових діаграм видно, що особи з дітьми мають вищий рівень "Сексуальної потреби" порівняно з тими, хто не має дітей. Це може вказувати на те, що батьківство може впливати на інтенсивність вираження сексуальних потреб серед даної групи осіб. Такий висновок надає інсайти в динаміку сексуальної потреби в контексті наявності чи відсутності дітей і може викликати інтерес до подальших досліджень для розкриття цього зв'язку.

Одже на основі аналізу взаємозв'язків сексуального благополуччя з соціально-демографічними показниками, можна побачити такі закономірності, сексуальне задоволення значною мірою залежить від кількості дітей, фінансового становища, тривалості стосунків та наявності постійного партнера. Наявність дітей та кращий фінансовий стан сприяють вищому рівню задоволення сексуальними стосунками та сексуальним благополуччям. На основі результатів апостеріорного тесту виявлено, що тривалі стосунки також позитивно впливають на можливість вираження сексуальності та задоволення сексуальним життям.

### **3.3. Рекомендаційний гайд.**

На нашу думку показник сексуальної задоволеності може служити показником якісної уваги до себе, бо цей багатогранний конструкт відображає багато аспектів здорового відношення до своєї особистості, а саме і здатність людини до самопізнання, також турботи про своє фізичне та емоційне здоров'я, також задоволеність є показником ефективної комунікації з особистим внутрішнім світом, та побудови довірливих стосунків з партнером.

Одже виходячи з аналізу теоретичних та емпіричних даних, ми вважаємо дійсно варто розглядати менталізацію, як спосіб більш якісно побачити свої характерологічні особливості, дійсно відділити свої сексуальні вподобання від партнерських або нав'язаних соціумом, бо сексуальна індивідуальність кожної людини формується під впливом багатьох чинників, включаючи біологічні, психологічні, соціальні та культурні компоненти, і

визнання і прийняття цієї індивідуальності є важливим аспектом здорових сексуальних відносин.

Приділяючи увагу своєму сексуальному благополуччю, людина демонструє глибоку турботу про своє загальне благополуччя та життєву якість. Прояснення особистістю своїх сексуальних потягів включає в себе рефлексію, що одним із важливих аспектів менталізації, рефлексію щодо власних фантазій, меж та вподобань. Для побудови взаємної довіри і відкритості у відносинах, це є одною з фундаментальних основ, бо коли партнери відкриті, розуміють і приймають власні і чужі сексуальні бажання, це створює основу для безпечного та задовільного сексуального досвіду.

Уважність до потягів партнера передбачає активне слухання, емпатію та готовність до компромісу. Це також включає визнання права партнера на власні межі і повагу до них. Такий підхід є конструктивним, ще лежить в основі менталізації. Виходячи з цього ми розробили невеличкий самоорганізаційний гайд, в основі якого закладено принципи менталізації, який включає в себе поліпшення практики саморефлексії, емпатії, пошуку методів більше ефективного відвертого спілкування, та самопідтримки.

### **Гайд по підвищенню менталізації у контексті суб'єктивного сексуального благополуччя:**

#### 1. Практика саморефлексії.

- Одже першочерговим є випрацювання навички самостереження: власних думок, реакцій та почуттів, а у контексті сексуального благополуччя це означає бути уважними до своїх сексуальних фантазій, бажань і реакцій. Особливо до фантазій та всього того, що тим чи іншим чином виявляє у тілі збудження, це те що допомагає особистості підслідити та описати свою сексуальну домінанту.
- Наступним кроком після спостереження – є аналіз почуттів. Уміння розпізнавати і розуміти свої емоції є ключовим аспектом менталізації. Важливо також вербалізувати в думках, те що ви відчуваєте, це допоможе

вам краще зрозуміти свої емоційні стани. У контексті сексуального благополуччя ми фокусуємо увагу на тому, щоб проаналізувати і зрозуміти, чому і що саме вас приваблює, який тип сексуальних вподобань. Розгляньте свої досвіди, переконання та емоції, які пов'язані з еротичними проявами.

## 2. Щоденник роздумів.

Дуже корисно вести щоденник, де якраз нотувати результати практики саморефлексії. Помітки можна робити малюнками, або текстом, занотовані таким чином відчуття та спостереження, набагато легше піддаються аналізу, бо ви ніби їх можете розглядати як окремі від себе відчуття. Роздивляйтесь і описувати, чому з'являлись певні емоції, під впливом чого, і як вони вплинули на вашу поведінку. Як приклад можуть бути використані такі рефлексивні питання:

- «Які думки про себе впливали на мої дії?»
- "Чи відчуваю я ніяковіння, коли мова заходить за секс?"
- "Які думки про себе, сформували моє самовідчуття у момент?"
- "Як мої емоції впливають на мої дії?" та схожого типу уточнюючі запитання.

## 3. Покращення навичок комунікації.

- Активне слухання, та емпатія є основами прагнення зрозуміти і дійсно почути іншу особистість. «Я» іншої особистості так само багатогранне як і ваше, і спробувати уявити що відчуває інша людина дуже складно, бо навіть у цьому гайді першими пунктами іде саморефлексія, як основа, не зрозумівши себе дуже складно зосередитись на увазі до іншого, і тим більше бути ясным для розуміння вашому партнеру.
- В інтимній сфері дуже важливо бути відкритим, ділитись своїми бажаннями, та задавати відкриті питання, які спонукають до детальних відповідей, наприклад, "Як ти відчуваєшся щодо цього?", "Що ти думаєш про таку фантазію?". Розмова з партнером про те що вам подобається, про

те що йому подобається, це важливий, хоча може на початку бути складним етапом.

- Ділитися фантазіями, це можна робити не тільки вербально, а я шляхом обміну малюнками чи фотографіями, які вас збуджують, тим самим ви будете показувати партнерові що подобається вам, і спонукати його відкриватись на зустріч.

5. Повага до себе. Незалежно від прийняття партнером вас, пам'ятайте, що ваші сексуальні вподобання - це частина вас, і вони мають право на існування так само як і партнерські відчуття. Менталізація допомагає нам розуміти себе краще та приймати свої особливості і вподобання, аналізуючи, а не ховаючись від самого себе.
6. Консультація з фахівцем. Робота з психологом або психотерапевтом може значно допомогти у розвитку менталізації. У випадку, якщо у вас виникають складнощі урегулювання сексуальних вподобань або почуттів, корисно звернутися до психолога або сексолога для професійної підтримки та порад. Іноді проста психоедукація є важливим і необхідним кроком у розвитку особистісного відношення до сексу та інтимних стосунків.

Підвищення здатності до менталізації є важливим кроком до покращення міжособистісних стосунків і загального благополуччя. Практикуючи саморефлексію, емпатію, ефективне спілкування, самоспівчуття та залучаючись до навчання та терапії, ви зможете краще розуміти себе та інших, що призведе до більш гармонійних і задовільних стосунків.



## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Одним із ключових аспектів нашого дослідження було виявити взаємозв'язок менталізації, як важливого психічного процесу саморефлексії, та суб'єктивного сексуального благополуччя. Менталізація, яка включає здатність розуміти власні та чужі емоції, думки і наміри, є фундаментальною для адекватної саморефлексії та емоційного усвідомлення особистості. Цей процес не лише впливає на загальний психічний стан, але й відіграє важливу роль у формуванні сексуального благополуччя, сприяючи більш глибокому розумінню власних потреб та бажань у сексуальному житті. У контексті даного дослідження менталізація виявляється центральним чинником, що визначає рівень суб'єктивного сексуального благополуччя та задоволення стосунками.

Вибірка дослідження включала 122 жінки віком від 20 до 65 років, які мали досвід стосунків та статевого життя. Цей широкий віковий проміжок дозволив прослідкувати зростання дорослості та рівень самосвідомості, що формується з віком. Для жінок емоційна складова є надзвичайно важливою під час побудови задовольняючих сексуальних стосунків, оскільки емоційне усвідомлення та регуляція афекту відіграють ключову роль у забезпеченні гармонійних та задовольняючих міжособистісних взаємин. Це підкреслює необхідність врахування емоційних аспектів та менталізації в процесі формування сексуального благополуччя.

Дослідження, проведене на основі методик, включаючи опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя за адаптацією В. Гупаловської, методику оцінки здатності до менталізації, та методику "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком, а також анкетні дані (вік, наявність та тривалість стосунків, фінансовий фактор та наявність дітей), виявило кілька важливих аспектів щодо сексуального благополуччя. В експериментальній групі менталізація відіграє ключову роль у психічному та сексуальному благополуччі, підкреслюючи важливість саморефлексії, тоді як у контрольній групі менталізація не є ключовим фактором, а більше уваги приділяється негативним

емоціям та їх впливу на взаємостосунки, що вказує на критичну важливість емоційного усвідомлення та регуляції афекту для жінок віком 20-30 років. В експериментальній групі задоволеність стосунками та сексуальне благополуччя є окремими, але взаємопов'язаними факторами, тоді як у контрольній групі ці аспекти об'єднуються в один фактор, підкреслюючи важливість емоційного усвідомлення та комунікації.

Негативні емоції, такі як тривожність, фрустрація та ригідність, в експериментальній групі зворотно корелюють з менталізацією, тоді як у контрольній групі вони є окремим фактором, пов'язаним з психологічною дезадаптацією та стресом у стосунках, вказуючи на більшу вразливість до зовнішнього впливу та менш стійкість до стресу у молодших жінок. Кількість дітей має прямий внесок у задоволеність сексуальними стосунками, тоді як сімейний статус важливий, але люди у стосунках часто мають нижчий рівень певних показників сексуального благополуччя порівняно з тими, хто не має постійного партнера. Фінансовий стан також впливає на задоволеність стосунками та сексуальне благополуччя. Вікові відмінності проявляються в тому, що жінки старшого віку мають більшу здатність до менталізації, що позитивно корелює з сексуальним благополуччям, тоді як негативний вплив тривожності, фрустрації та ригідності на менталізацію більш виражений у віковій групі жінок 30-65 років.

Агресивність більш впливає на емоційне усвідомлення у молодшій групі, тоді як у старшій вона корелює лише з регуляцією афекту. Моделі пояснюють відносно невеликий відсоток дисперсії (від 6,9 % до 31,4 %), що свідчить про складність та багатофакторність сексуального благополуччя. Психологічні чинники, такі як саморефлексія та фрустрація, мають значний вплив на різні аспекти сексуального благополуччя, з вагомими відмінностями між групами.

Результати факторного аналізу експериментальної та контрольної групи підкреслюють важливість менталізації та саморефлексії для загального психічного та сексуального благополуччя.

В експериментальній групі менталізація відіграє ключову роль у першому факторі, що свідчить про її значущість для психічного благополуччя. Натомість у контрольній групі менталізація не є ключовим фактором. Тут більше уваги приділяється негативним емоціям та їх впливу на міжособистісні стосунки, що може свідчити про те, що для жінок віком 20-30 років емоційне усвідомлення та регуляція афекту є критично важливими для зменшення стресу та покращення якості стосунків.

В експериментальній групі задоволеність стосунками та сексуальне благополуччя є окремими, але взаємопов'язаними факторами. У контрольній групі ці аспекти об'єднуються в один фактор, підкреслюючи важливість емоційного усвідомлення та комунікації для задоволеності стосунками.

Негативні емоції (тривожність, фрустрація, ригідність) у експериментальній групі зворотно корелюють з менталізацією. У контрольній групі негативні емоції є окремим фактором, пов'язаним з психологічною дезадаптацією та стресом у стосунках. Це вказує на те, що молодші жінки можуть бути більш вразливими до зовнішнього впливу та менш стійкими до стресу та негативних емоцій, що впливають на їхні міжособистісні стосунки. Натомість, у жінок старшого віку, з дорослішанням та зростанням самосвідомості, збільшується здатність до менталізації, що позитивно корелює з сексуальним благополуччям.

Результати дослідження показують, що особи з дітьми мають вищий рівень "Сексуальної потреби" порівняно з тими, хто не має дітей, що вказує на можливий вплив батьківства на інтенсивність вираження сексуальних потреб. Аналіз взаємозв'язків сексуального благополуччя з соціально-демографічними показниками виявив, що сексуальне задоволення значною мірою залежить від кількості дітей, фінансового становища, тривалості стосунків та наявності постійного партнера. Наявність дітей та кращий фінансовий стан сприяють вищому рівню задоволення сексуальними стосунками та сексуальним благополуччям. Також виявлено, що тривалі стосунки позитивно впливають на

можливість вираження сексуальності та задоволення сексуальним життям. Ці висновки підкреслюють важливість соціально-демографічних факторів у формуванні сексуального благополуччя та задоволення сексуальними стосунками, що відкриває нові інсайти для подальших досліджень у цій сфері.

Таким чином, емпіричне дослідження підтверджує складність та багатогранність сексуального благополуччя, вказуючи на важливість менталізації, емоційного усвідомлення, соціально-демографічних факторів та вікових відмінностей у його формуванні.

Також нами розроблено гайд по підвищенню рівня менталізації, для поглиблення самопізнання і розумінню власних бажань і емоцій, що позитивно впливає на ставлення до себе, а також уважності до своїх фантазій. Мета гайду через практику менталізації підвищити якість сексуального благополуччя.

Він містить у собі фокуси на ключові аспекти менталізації, такі як саморефлексія (аналіз власних думок і почуттів), ведення щоденника роздумів для кращого аналізу емоцій і поведінки, покращення комунікації (активне слухання, емпатія, відкритість у спілкуванні та обмін фантазіями з партнером), повага до себе (прийняття власних сексуальних уподобань) та консультація з фахівцем (психологом або сексологом).

Звичайно менталізація є лише одним з аспектів, який може позитивно сприяти сексуальному задоволенню, і не єдиним визначальним фактором, та все ж ми вбачаємо у ньому фундаментально важливу роль, як бази для побудування комунікативних зв'язків.

## ВИСНОВКИ

Дослідження охоплювало 122 жінок віком від 20 до 65 років із досвідом стосунків та статевого життя. Вибірку поділили на дві групи: експериментальну (80 жінок, 31-65 років) та контрольну (42 жінки, 20-30 років).

Експериментальна група складалася з жінок, здатних до свідомого аналізу своїх стосунків, що сприяло глибшому самоусвідомленню та реалістичній самооцінці. Контрольна група включала молодих жінок, зосереджених на пошуку ідентичності, навчанні та кар'єрі. Такий розподіл дозволив перевірити гіпотезу, що самоусвідомлення глибшає з віком. Методологічні інструменти допомагали виявити рівень розуміння власних психічних станів та задоволеність сексуальним життям. Результати дослідження показали високу внутрішню узгодженість методик, з альфою Кронбаха 0,78-0,87.

Аналіз теоретичних підходів до поняття сексуального благополуччя та менталізації, і її впливу на взаємостосунки, показав, що менталізація є важливим чинником, який позитивно впливає на якість взаємовідносин. На фізіологічному рівні вона впливає на процеси, пов'язані з сексуальною відповіддю та сприйняттям сигналів тіла. Проте, основний вплив відбувається на психологічному рівні через аналіз та охоплення станів, думок та обставин, що впливають на психіку. Це сприяє кращому розумінню емоційних та психологічних потреб партнерів і сприяє побудові відносин, заснованих на взаєморозумінні, комунікації та підтримці.

Сексуальність людини то є складний біо-психо-соціальний феномен, сфера проявів людини що замішує у єдиний коктейль раціональні та ірраціональні потяги, минуле теперішнє і майбутні прагнення. Під час сексу доторкаються не тільки наші тіла, а й наша психіка та підсвідомі установки, і все це як правило ще вплетено у соціальну матрицю суспільства. Інтимна сфера, якщо подивитись уважно, настільки глобальна, що якщо задатись метою вибудувати рекомендаційний гайд з покращення сексуальної функції, складно вкластись у якийсь конкретний вектор, або чіткі рекомендації що будуть діяти

як посібник для більшості людей. Сексуальність багатовимірна, і дуже індивідуальна, що ще раз було виявлено під час побудови моделей нашого дослідження.

Менталізація впливає на наше сприйняття, в тому числі і соціальних норм, стереотипів щодо сексуальності, що впливають на вираження особистісних потреб та бажань у відносинах. Таким чином, менталізація виступає як важлива складова успішних і якісних сексуальних стосунків, сприяючи їхньому збагаченню та підтримці у майбутньому.

Багатьма науковцями доведено, що сексуальна задоволеність значною мірою залежить від емоційного зв'язку між партнерами, їхньої включеності та бажання, а також від рівня інтимності, що існує між ними. Важливо усвідомлювати фактори, які впливають на цей процес, і розуміти, що ваше задоволення залежить від того, наскільки ваші бажання відповідають реальності. Секс часто виявляє, що саме нас включає і що не приносить задоволення.

Отримані результати кореляційних зв'язків свідчать про значний вплив психічних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, на здатність до менталізації, особливо в групі жінок віком 30-65 років. Тривожність в обох вікових групах негативно корелює з емоційним усвідомленням, але в експериментальній групі цей вплив є більш широким, охоплюючи всі аспекти менталізації. Фрустрація та ригідність з віком також знаходять ширший вплив на здатність до менталізації. Агресивність, хоча впливає на емоційне усвідомлення в обох групах, виявляє більший вплив у віковій групі до 30 років, в той час, як у старшій вибірці вона корелює лише з шкалою регуляції афекту.

Отже, вік має значний вплив на взаємозв'язки між психічними станами та здатністю до менталізації, що підкреслює необхідність урахування цих факторів при розробці інтервенцій для підтримки психічного благополуччя жінок різних вікових груп.

Результати моделей множинної кореляції підтверджують, що більшість факторів пояснюють відносно невеликий відсоток дисперсії (від 6,9% до 31,4%), що свідчить про складність та багатофакторність сексуального благополуччя. Серед психологічних чинників, саморефлексія та фрустрація мають значний вплив на різні аспекти сексуального благополуччя, хоча їх вагомість може варіюватись між групами. У експериментальній групі внутрішні чинники, такі як саморефлексія, частіше визначають значення, тоді як контрольна група виявляє більший вплив зовнішніх факторів, таких як сімейний статус. Також слід зазначити сильніший вплив соціокультурних аспектів на жінок до 30 років. Кількість дітей також має прямий внесок на задоволеність сексуальними стосунками.

Додатково, наявність стосунків в обох групах зменшує кількісну потребу у задоволенні сексуальними стосунками, що може вказувати на більший акцент на якість відносин над кількістю.

В результаті експлораторного факторного аналізу на експериментальній групі було виявлено три ключові фактори, пов'язані з психічним здоров'ям, здатністю до менталізації, задоволеністю стосунками та сексуальним благополуччям. Перший фактор, "Здатність до менталізації та психологічна гнучкість", показав високу важливість здатності до менталізації у поєднанні з низькими рівнями тривожності, фрустрації та ригідності. Другий фактор, "Сексуальне благополуччя та задоволеність стосунками", вказав на значення задоволеності сексуальним життям і комунікацією з партнером для загального благополуччя. Третій фактор, "Саморефлексія та якість сексуальних стосунків", підкреслив важливість саморефлексії у формуванні задоволеності якістю стосунків і сексуального благополуччя.

У результаті аналізу контрольної групи було виявлено два ключові фактори, пов'язані з психологічним здоров'ям, емоційним станом та взаємостосунками. Перший фактор, "Емоційне та сексуальне благополуччя у взаємостосунках", об'єднує аспекти емоційної усвідомленості, задоволення

сексуальним життям і комунікацією з партнером, при цьому враховуючи негативний вплив фрустрації, агресивності та ригідності. Цей фактор відображає важливість якісних аспектів стосунків для загального благополуччя серед молодих жінок.

Другий фактор, "Психологічна дезадаптація та стрес у міжособистісних стосунках", включає низьке емоційне усвідомлення, проблеми з регуляцією афекту та неважливість стосунків для благополуччя, а також високі рівні тривожності, фрустрації та акцент на кількісні аспекти благополуччя. Цей фактор підкреслює важливість психологічних механізмів адаптації та стресу для розуміння якості взаємостосунків серед молодих жінок.

Детальний аналіз взаємозв'язків сексуального благополуччя з соціально-демографічними факторами показав, що задоволення від сексу також позитивно корелює із наявністю дітей. Це може означати, що батьківство може змінювати сприйняття і прийняття сексуальності як частини стабільного та здорового життя, а також батьківство може зміцнювати інтимні стосунки між партнерами, сприяючи більшій емоційній згоді та взаємній підтримці – в чому ми теж вбачаємо вплив здатності до менталізації. Також досліджено, що тривалі стосунки позитивно впливають на виразність сексуальності та задоволення сексуальним життям.

На основі теоретичного та емпіричного дослідження нами був створений гайд з підвищення менталізації у контексті сексуального благополуччя. Мета гайду допомогти жінкам звернути фокус уваги на те, що і як впливає на їх поведінку у контексті проявів сексуальності, і те як вони змінюємось під впливом зовнішніх проявів інших людей. Наразі в епоху відкритого інформаційного простору, важливо мати контакт із внутрішньою самістю, та підвищувати здатність до аналізу, щоб розрізняти свої власні вподобання, підвищувати знання про себе і світ, що як ми вже дослідили теоретично та на основі емпіричного дослідження, вагомо впливатиме на сексуальне життя особистості.



Для досягнення сексуального задоволення потрібна повна увага, відкритість і прийняття того, що містить у собі кожен партнер. З практичного погляду, менталізацію можна розглядати як спосіб побачити як власне "я", так і "я" партнера, не намагаючись підлаштовувати себе чи його під якісь стандарти. Визнання недосконалості та її прийняття створюють простір для цікавої взаємодії та глибшого зв'язку.

Тож на нашу думку, жінки, які активно вивчають свої потреби, відкриті до нових знань та досвіду, а також здатні адаптуватися до змін у своїх стосунках, вибудовують більш стабільну структуру психіки та схему розуміння своїх потреб, що є вагомим кроком для підвищення свого суб'єктивного сексуального благополуччя. Саме через цікавість та аналіз до себе, можливо досягти глибшого розуміння власної сексуальності та покращити комунікацію з партнером, що в кінцевому підсумку веде до більшої гармонії та задоволення у сексуальному житті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. О.В.Федик. «Психологічні основи сексуальності», Редагування та упорядкування. – Івано-Франківськ: Плай, 2010.
2. З.Фрейд. «Психологія сексуальності», пер. укр. Є.В. Тарнавського – Харків: Фоліо, 2023.
3. Е. Берн. «Секс у людському коханні», 978-617-12-8337-4, переклад О.Стукало, 2021р.
4. Е. Берн. «Ігри, у які грають люди», 978-617-12-8337-4, переклад О.Стукало, 2021р.
5. «Основи сексології та сексопатології» / упоряд. Г.М. Кожина, Н.В.Георгієвська, І.В.Лещина, В.Є.Кришталь. – Харків:ХНМУ, 2018
6. Дональд В. Блек, Н.К. Андресен. «Вступ до психіатрії», *сьоме видання, науковий редактор Г.Кожина*, 2024
7. Kinsey A. , Pomeroy W. , Martin C. Sexual behavior in the human male. *Philadelphia: Saunders*, 1948. 1847 p
8. Wiley. John Wiley & Sons, LTD, A. Maslow. «Toward a Psychology of Being», 1998
9. Martel Brigitte. «Sex Love Gestalt», NTEREDITIONS, April 4, 2007
10. Andrea Burri, PhD, Joceline Buchmeier, Hartmut Porst, MD. «The Importance of Male Ejaculation for Female Sexual Satisfaction and Function» *The Journal of Sexual Medicine, Volume 15, Issue 11, November 2018, Pages 1600–1608, doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.08.014*
11. Ірина Клак, викладач Національного Інституту сексології та сексуального здоров'я. «Як змінюється світогляд людини через отримання знань про сексуальність», 2023р / [vechirniy.kyiv.ua/blog/klak/1/](http://vechirniy.kyiv.ua/blog/klak/1/)
12. Studd, J.. A comparison of 19th century and current attitudes to female sexuality. *Gynecological Endocrinology*. 23(12), 673–681. 2007  
<https://doi.org/10.1080/09513590701708860>

13. Ana Carvalheira, Lori A. Brotto, João Maroco, Portuguese Version of Cues for Sexual Desire Scale: The Influence of Relationship Duration, *The Journal of Sexual Medicine*, Volume 8, Issue 1, January 2011, Pages 123–131.
14. R.F. Baumeister, Gender differences in erotic plasticity: The female sex drive as socially flexible and responsive, *Psychol Bull.* 2000
15. Ph.D. Psychological Sciences Associate Professor of Department of General and Clinical Psychology Myroslava Hasyuk, Ph.D. Psychological Sciences Associate Professor of Department of General and Clinical Psychology Oksana Fedyk. «The inner picture of a person`s sexual health» doi: 10.15330/ps.12.1.11-17
16. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (First ed.). Harper & Row. ISBN 978-0-06-041987-5.
17. Г.М. Кожина, Н.В.Георгієвська, І.В.Лещина, В.Є.Кришталь. *Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету з курсу «Основи сексології та сексопатології»*. Харків:ХНМУ, 2018
18. Prof Kirstin R Mitchell, PhD, Ruth Lewis, PhD, Prof Lucia F O'Sullivan, PhD Prof J Dennis Fortenberry,. «What is sexual wellbeing and why does it matter for public health?» *MDMS. Published: 2021.* doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00099-2
19. Крайніков Е.В., & Свиридова Л.М. (2023). Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Психологічні науки. Випуск 3.*
20. Bouman, WP, Arcelus, J., & Benbow, SM (2006). Ноттінгемське дослідження сексуальності та старіння (NoSSA I). Ставлення до сексуальності та літніх людей. *Сексуальна терапія та терапія відносин*, 21, 149–161. doi.org/10.1080/14681990600618879
21. Kim Claudat, Cortney S. Warren. Self-objectification, body self-consciousness during sexual activities, and sexual satisfaction in college women. *Body Image* Volume 11, Issue 4, September 2014, Pages 509-515
22. Seymour Fisher. *The female orgasm.* 1973

23. Marie Stopes. *Married Love or Love in Marriage*. 1918
24. Т.С. Асланян, Л.В. Погромська. Особливості сексуальних сценаріїв та фантазій сучасних жінок. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2014
25. Nicole Prause. The human female orgasm: Critical evaluations of proposed psychological sequelae. *Sexual & Relationship Therapy* 26(4):315-328. 2011
26. Roxanne Dryden-Edwards, MD. Characteristics of Female Sexual Satisfaction. *MedicineNet*. 2016
27. Б. О. Дегтярєва. Фактори, що впливають на самореалізацію жінок середнього віку в українському суспільстві. *Збірник "практична психологія у сучасному вимірі"*. 2024
28. З.Фрейд. «По той бік принципу задоволення». Харків «Фоліо» 2019.
29. Sarah Jones. «What age women have the best sex of their lives at revealed» 2017. *Independent.co.uk*.
30. Barbara Keesling. «Sexual Healing: The Completest Guide to Overcoming Common Sexual Problems Kindle Edition», 2011
31. Д.Ю. Пархоменко, А.О. Чхайдзе. «Психологічні особливості сексуальної поведінки у підлітковому віці». *Соціально-психологічні технології розвитку собистості*. 95с. 2020
32. Eysenck, H. J. «The Structure of Human Personality». 1953
33. Eysenck, H. J. «Psychology of Sex» 1942
34. C. Rogers. «Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives». 1972
35. C. Rogers. «A Way of Being» 1980
36. C. Rogers. «On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy.» Boston, 1961
37. Lecours S., Bouchard M.A. Dimensions of mentalization: Outlining levels of psychic transformation [Text] / S. Lecours, M.A. Bouchard // *International Journal of Psychoanalysis* 78. — 1997

38. Kanske Ph., Sockler A., Trautweinl F.-M. et al. Are strong empathizers better mentalizers? *Evidence for independence and interaction between the routes of social cognition* *H Social Cognitive and Affective Neuroscience*\* No 9, 2016
39. Peter Fonagy. *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*, second edition., Edited by: Anthony Bateman, M.A., FRCPsych, Peter Fonagy, Ph.D., FBA, FMedSci, FAcSS, *American Psychiatric Association Publishing* © 2019
40. Bateman A., Fonagy P. Mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Personality Disorders*. 2004. №18. P. 36–51.
41. Mraty P., De M`uzan M., David C.L` *Investigation Psychosomatique* - PUF, 1963
42. Alexander Lowen, «Love, Sex, and Your Heart by». 2006
43. Filippo Maria Nimbi, Peer Briken. «Psychological Dimensions in Human Sexual Health and Behavior». *Health Psychology*. *Front. Psychol.*, 25 August 2021
44. Sapolsky, R. M. *Stress, the Aging Brain, and the Mechanisms of Neuron Death*. MIT Press, 1992. — 429 p.
45. Masters & Johnson. *Human Sexual Response*. Bantam, 1981
46. Joseph E. LeDoux. *The Deep History of Ourselves: The Four-Billion-Year Story of How We Got Conscious Brains*. 2019
47. Uta Frith. *The Learning Brain: Lessons for Education* (with Sarah-Jayne Blakemore), Oxford, Blackwell Publishing 2005 ISBN 14-05-12401-6
48. Гелен Сінгер Каплан. *The Illustrated Manual of Sex Therapy*. Taylor & Francis. 1988
49. Nagoski, Emily. *The Come as You Are Workbook : a practical guide to the science of sex*. Brunswick, Victoria : Scribe Publications, 2019
50. *Across Relationships, and Across Sociocultural Contexts*. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 9(1), 2012. P. 32–38.
51. Byers E.S. & Rehman U.S. Sexual Well-being. In D.L. Tolman, L.M. Diamond, J. A. Bauermeister, W. H. George, J. G. Pfaus, & L. M. Ward (Eds.),

APA handbooks in psychology®. APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 1. Person-based approaches. 2014. P. 317–337.

52. Stephenson K.R., Meston C.M. The Conditional Importance of Sex: Exploring the Association Between Sexual Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(1), 2015. P. 25–38.

53. Засекіна Л.В., Майструк В.М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 187-192.

## Додаткок А

### Запитання методики вимірювання здатності до менталізації MZQ

1. Більшість часу (здебільшого) мені не подобається говорити про свої думки та почуття з іншими.
2. Говорити про почуття – означало б, що вони стають усе сильнішими.
3. Якщо хтось позіхає в моїй присутності, це надійний знак того, що йому нудно в моїй компанії.
4. Більшу частину часу краще нічого не відчувати.
5. Іноді я усвідомлюю свої почуття лише ретроспективно (після того, як вони вже відбулися).
6. Часто мені важко сприймати свої почуття з повною інтенсивністю.
7. Часто я навіть не знаю, що відбувається всередині мене.
8. Я схильний ігнорувати почуття фізичного напруження чи дискомфорту, поки вони не звернуть на себе моєї повної уваги.
9. Часто я відчуваю загрозу від думки, що хтось міг би мене критикувати чи ображати.
10. Якщо я очікую, що мене піддадуть критиці чи образі, мій страх зростає все більше і більше.
11. Я вірю в те, що можу справді комусь дуже подобатися, якщо в мене є достатньо реалістичних доказів для цього (наприклад: побачення, подарунок або обійми).
12. Мені важко повірити, що стосунки можуть змінюватися.
13. Часто я не можу контролювати свої почуття.
14. Пояснення інших людей мало допомагають зрозуміти мої почуття.
15. Іноді почуття для мене небезпечні.

## Додаткок Б

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

1. Не відчуваю у собі впевненості
2. Часто червонію без причини
3. Мій сон мене непокоїть
4. Легко починаю нудьгувати
5. Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
6. Мене лякають труднощі
7. Люблю аналізувати свої недоліки
8. Мене легко переконати
9. Я підозріливий
10. Важко перенешу час очікування
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
16. Я часто почуваю себе беззахисним
17. Іноді у мене буває стан відчаю
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними
21. Залишаю за собою право вирішального голосу
22. Часто при розмові перебиваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Люблю робити зауваження іншим
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих



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

## Додаткок В

### Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська, 2021)

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

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