

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

СОБЧАК Анастасія Андріївна

**Довіра як основний психоемоційний чинник розвитку
зрілої сексуальності / Trust as the main psycho-emotional
factor in the development of mature sexuality**

спеціальність: 053 - Психологія

освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПС-41
А. А. Собчак

Науковий
ерівник:
к. пс. н., доцент, М. Б.
Бригадир

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
“___” _____ 20___р.
Завідувач кафедри
_____ **А. Н. Гірняк**

Тернопіль - 2025

АНОТАЦІЯ

Собчак А. А. Довіра як основний психоемоційний чинник розвитку зрілої сексуальності. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна (наукова) програма – Психологія. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025.

У роботі представлено міждисциплінарний аналіз феномену зрілої сексуальності, розкрито його складові компоненти та висвітлено психологічні передумови гармонійної інтеграції сексуальності в структуру Я. З'ясовано екзистенційну значущість віри в процесі психосексуального розвитку; доведено вплив довіри, як внутрішнього ресурсу, на психологічні тенденції особистості щодо сексуальності. Окреслено зв'язок між високим рівнем довіри і конструктивними психоемоційними тенденціями, що детермінують сексуальну зрілість.

ANNOTATION

Sobchak A. Trust as a Key Psychoemotional Factor in the Development of Mature Sexuality. – Manuscript.

Research for obtaining the degree of Bachelor with the title 053 Psychology – West Ukrainian National University, Ternopil, 2025.

This paper presents an interdisciplinary analysis of the phenomenon of mature sexuality, exploring its structural components and psychological prerequisites for the harmonious integration of sexuality into the self-concept. The existential significance of trust in the process of psychosexual development is examined, and its role as an internal resource influencing psychological attitudes toward sexuality is substantiated. The study highlights the correlation between a high level of trust and constructive psychoemotional tendencies that determine sexual maturity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗРІЛОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ .	7
1.1 Теоретичний аналіз поняття зрілої сексуальності в соціально-психологічних дослідженнях	7
1.2 Психологічні передумови формування зрілої сексуальності особистості.	17
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	23
РОЗДІЛ 2.МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗРІЛОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	24
2.1 Складові компоненти феномену зрілої сексуальності особи	24
2.2 Довіра як основний психоемоційний чинник становлення сексуальної зрілості особистості	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	34
РОЗДІЛ 3.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДОВІРИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЗРІЛОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	35
3.1 Програма експериментального дослідження впливу довіри на психоемоційні чинники розвитку зрілої сексуальності особистості.....	35
3.3 Аналіз отриманих результатів дослідження	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Внаслідок науково-практичного поступу, суспільна конотація сексуальності набуває великої різноманітності та суперечливості. Зростаюча кількість доступних інформаційних потоків та культурних наративів створюють перевантаження, під впливом якого, люди не можуть чітко визначити власні сексуальні норми, поведінку та вподобання. У цьому контексті особливої значущості набуває концепт зрілої сексуальності як інтегрованого, стабільного та особистісно усвідомленого виміру сексуального буття. Даний феномен постає не лише як результат біологічного дозрівання, а як складне психосоціальне утворення, що вимагає глибокого рівня рефлексії, прийняття власної тілесності, здатності до емоційної близькості та відповідальності у взаємодії з іншими. Його дослідження стає актуальним у світлі зростання кількості викликів, пов'язаних із розмитістю гендерних ролей, та нестабільністю міжособистісних зв'язків у сучасному світі.

Феноменологічну природу зрілої сексуальності описували в межах теорії об'єктних стосунків (М. Кляйн, В., М. Малер), психоаналітичного (З. Фройд, Е. Фромм, О. Кернберг та ін.), екзистенційного (І. Ялом, К.Роджерс та ін.), гештальт (Б. Мартел) підходів, логотерапії (В. Франкл). Паралельний вплив довіри на сексуальну актуалізацію визначено в психологічних (Е. Імпетт, А. Бек та ін.), соціологічних (Ейнсворт С., Баумайстер Р.) та філософських (Платон, Овідій та ін.) напрацюваннях.

Провідне спрямування нашого наукового доробку – відкриття дискусії в академічному середовищі щодо комплексного дослідження феномену зрілої сексуальності та його взаємозв'язку з довірою як ключовим психоемоційним чинником. Досі окремі психологічні предиктори актуалізованої сексуальності особистості не досліджувалися на вітчизняній вибірці.

Об'єкт дослідження – особистість в процесі формування зрілої сексуальності.

Предмет дослідження – відчуття довіри як основний психоемоційний чинник формування зрілої сексуальності особистості.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі довіри як ключового психоемоційного чинника у процесі розвитку зрілої сексуальності індивіда та емпіричне дослідження її впливу на ключові аспекти сексуальної ідентичності.

Відповідно до мети, нами визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень проблеми зрілої сексуальності та чинників, що її детермінують.

2. Диференціювати феномен довіри у ціннісно-смысловій орієнтації особистості та обґрунтувати її значущість у процесі психосексуального розвитку.

3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку довіри та сексуальної зрілості.

4. На основі одержаних результатів розкрити психоемоційні властивості довіри в системі формування людської сексуальності та її вплив на здатність особистості створювати та підтримувати партнерські взаємини.

Методи дослідження. Вирішення завдань здійснювалося за допомогою порівняльного аналізу, теоретичного синтезу, узагальнення та методів математичної статистики: критерій Шапіро-Вілкса, U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції рангу Спірмена, метод кластеризації за принципом FuzzyC-MeansClustering.

Здійснено емпіричне дослідження довіри як психоемоційного чинника становлення зрілої сексуальності особистості, за допомогою Багатовимірного опитувальника сексуальності (MSQ)(адаптація Музалевської А. С.), психодіагностичної методики «Методика довіри – недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (В. Петренко, О. Савченко, А. Тімакова).

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному розкритті та поглибленні вивчення довіри як формуючого структурного елементу психоемоційних чинників сексуальності.

Практичне значення отриманих результатів. Очікується, що одержані теоретико-методологічні та емпіричні висновки можуть бути використані задля підсилення психокорекційної роботи та розробки діагностичного інструментарію в межах сексології, психологічного консультування та психотерапії людей, що мають труднощі формування сексуальної Я-концепції або психотравмуючий сексуальний досвід. Також, наведені в роботі результати, дозволяють здійснювати популяризацію ідеї конструктивної сексуальності у рамках просвітницьких заходів, спрямованих на зниження рівня стигматизації проблем, пов'язаних із сексуальним функціонуванням та побудовою гармонійної партнерської взаємодії.

Наукова робота **складається** зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗРІЛОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз поняття зрілої сексуальності в соціально-психологічних дослідженнях

Реалії психологічного вчення якісно підтверджують феноменологічний характер зрілої сексуальності, оскільки досі жоден із підходів не відзначився однастайністю у встановленні колективної інтенціональності до дефінування даного явища. Можемо припустити, що така проблема є наслідком історичної кон'юктури в підході до сприйняття сексу та дослідження природи людської сексуальності, де трактування останньої – має складне, дихотомічне підґрунтя в розрізі часу та запитів суспільства.

З різних перспектив феномен сексуальності почали описувати ще в добу Античності, тогочасні філософи торкалися цієї теми в різних контекстах – від етики й моралі до природи бажання та ролі сексу. Напрацювання Класичної епохи тяжіють до висхідного пояснення зрілої сексуальності: від природного потягу (Арістотель) та потреби продовження роду (Зенон, Сенека, Епіктет) до більш абстрактного й духовного розуміння морального блага особистості [56]. Відповідно до концепції Платона, сексуальність бере початок із тілесного імпульсу, а зрілості вона набуває, коли особистість проходить шлях від прагнення задовільнити тілесну жадобу до пізнання духовних ідеалів («Краси, Творчості, Блага та Істини»), і якщо розуму вдається гармонійно керувати цими явищами, сексуальність стає засобом зрощення сутнісного еротичного ядра та пізнання істини чуттєвої насолоди [21, с. 358 – 361]. Овідій у своїй праці «Мистецтво кохання» наголошує на тому, що сексуальність актуалізується в добрий спосіб завдяки роботі над своїми особистісними характеристиками, зокрема через вміння використовувати мову тіла, риторику, цікавість до власної природи та відсутність тенденцій до впадання в крайнощі – надмірної розбещеності чи відстороненості [39]. Епікурейська філософія, на чолі із

Лукрецієм, пропонує розглядати вищу форму «еротизованої любові» крізь призму контролю над руйнівним впливом пристрасті, що дестабілізує внутрішній спокій та веде до довготривалих страждань [51, с. 141 – 155]. Ці філософські доктрини сформували підґрунтя для подальших наукових тлумачень сексуальності в розрізі епохі синтезувалися у богословських концепціях, що почали регламентувати нові вимоги до трактування сексуальної складової Я індивіда та її актуалізації.

Ретроспективна оцінка фундаментального впливу релігійних поглядів щодо сексуальності дає змогу краще розуміти еволюцію сексуальних норм, а також, оцінити їх довготривалий ефект на становлення патернів сексуальної поведінки осіб, приналежних до різних культур та віросповідань. У Християнстві, наприклад, сексуальність часто розглядалася через призму моралі, яка впливає із екстатичної любові до Бога та слідуванню біблійних послань, що призводило до ідеалізації сексуальності лише в межах шлюбу, з метою відтворення потомства та його належного виховання. Це дало підставу звинувачувати архаїчний сексуальний дискурс в еротофобності, особливо зважаючи на толерування католицькою церквою традицій целібату та гріховність дошлюбних сексуальних практик [50]. Схожі тенденції до консервативності, навіть з більш суворими обмеженнями щодо гендерної сегрегації та сексуальної поведінки спостерігаються і в ісламській релігії. В Корані та хадисах багато уваги приділяють скромності та збереженню сексуальної активності для подружнього життя. Що цікаво, ісламський підхід до формування сексуальної поведінки часто трактується одним із відань сексуальної юриспруденції – гігієною, що накладає низку обмежень і на реалізацію сексуального бажання і у шлюбі. До прикладу, чоловік не може мати статевого акту з дружиною під час менструації і в часі її вагітності. Проте, варто відмітити, що християнська та ісламська традиції підкреслювали сакральність різностатевого шлюбу, в якому сексуальність знаходить своє повноцінне вираження [26, с. 14 – 27].

У релігійно-філософських традиціях Сходу сексуальність не табується, а навпаки — закладена в систему духовного розвитку, розглядається як складова гармонійного існування та особистісного зростання. Прикладами такої позиції є індуїзм та даосизм. Тантричні напрямки індуїзму розглядають зрілу сексуальність як засіб досягнення духовного єднання, трансцендентного досвіду та гармонії між партнером і партнеркою. Статевий союз, варіації якого пропоновані у Камасутрі — одному із найвідоміших текстів індійської культури, коїтальна взаємодія розуміється як злиття божественних чоловічого та жіночого начал (Шиви та Шакті), а в самій книзі описані не лише техніки інтимної близькості, а й етичні та естетичні настанови щодо любовних взаємин. В багатьох індуїстських трактатах прослідковується ідея про необхідність досягнення балансу між тілесним і духовним началами через практики статевого акту та свідомого задоволення [45]. У даосизмі сексуальність розглядається як один із проявів життєвої енергії *ци*, яка притаманна всьому живому. На відміну від інфантильного або хаотичного задоволення бажань, зріла сексуальність у даоській традиції пов'язана з вмінням керувати своїм тілом, емоціями та енергіями. Даосизм навчає, що сексуальна енергія повинна бути трансформована та збережена — зокрема через практики енергетичної циркуляції, дихальні техніки, контроль еякуляції, зосередженість під час інтимного акту. Мета — не моментальне задоволення, а тривале підвищення життєвої сили, емоційного благополуччя та духовного потенціалу, що передбачає глибоку взаємну повагу до партнера, інтуїтивне відчуття його потреб, синхронізацію дихання, рухів, енергій. Це не про підкорення чи домінування, а про єднання життєвої сили між чоловічим і жіночим началами (*Ян і Инь*) [1, с. 24 – 25].

Доба Відродження відіграла одну із ключових ролей у формуванні розуміння феноменологічної природи сексуальності людини. Єднаючи стримані європейські орієнтири в поглядах на сексуальність, автори звернулися до захисту амбівалентності людської природи, нормалізації її «гріховності» [13; 35, с. 27 – 34]. П. Брюкнер описує особливість поглядів на зрілу сексуальність в

розрізі епохи Ренесансу як зміщення акцентів із пуританських маркерів про «добро та зло», які чинили тиск головній вимозі еротичного кохання – «бути відвертим та природним», на потреби безмірної розкоші чуттєвої складової індивіда із його сентиментальними проявами. Суспільні уявлення про розвиток зрілого Я сексуального почали розвиватися під егідою гуманістичного втілення емоцій та пориву, що започаткувало нову моральність, де тілесність та чуттєвість набули соціального виправдання й етичної легітимності [10; 18].

Починаючи з другої половини XIX століття, увага тогочасних психіатрів та неврологів була прикутою до ролі психічних стимулів на різних стадіях психосексуального розвитку. Відтак, у своєму аналізі німецький психіатр та один із засновників сексології А. Молл, на позначення терміну розвиненої сексуальної зрілості вживає латинське слово «contrectare», оскільки його початкове значення стосувалося не лише дотику, а й розумового зосередження на ньому. Остаточною сформованістю статевої організації вчений називає поступову інтеграцію сексуально-еротичного потягу («здатність до реакції»), прихильність до конкретних об'єктів кохання, себто платонічну складову стосунку, із системою морально-сміслових цінностей особистості, оскільки така комбінація найбільш точно відображає психофізичний паралелізм сексуальної цілісності [52, с. 20].

Психоаналітичний підхід сприяв розширенню тенденцій про міжстатеву взаємодію та вплив несвідомих психічних процесів на перебіг розвитку статевої зрілості індивіда. У своїх напрацюваннях З. Фройд вперше висунув думку про найпримітивніші потяги сексуального задоволення у дітей, в яких домінує бажання орального задоволення та катексису енергії: протягом перших місяців життя дитина не здатна повною мірою розрізняти об'єкт, що її задовільняє (годує) та згодом, починає несвідомо класифікувати його як перший зовнішній об'єкт любові [16]. По гармонійному завершенню оральної фази, перед індивідом покладене нове завдання: зіштовхнутися із вимогами самоконтролю, тут визначальною є не лише роль дефекації як біологічного механізму, а й необхідність формування внутрішніх норм і правил, пов'язаних із гігієною,

порядком та контролем імпульсів – початок розвитку автономії та волевиявлення. Фалічна фаза сексуального розвитку передбачає ідентифікацію із дорослим своєї статі (вирішення Едіпального комплексу), гармонійний перебіг даного етапу є критичним для формування статевої ідентичності: розуміння соціальних заборон та здатності до емпатії через інтеріоризацію моральних авторитетів дозволяє в майбутньому особистості долати фруструючі чинники середовища та витримувати почуття провини за власні інфантильні інтенції щодо сексу. Проте, універсальність в підході до трактування фалічної стадії, можна трактувати по-іншому: якщо вплив батьківської культури (у широкому розумінні: норми, цінності, сексуальні патерни, ритуали, правила поведінки тощо) трактувати крізь призму структур спорідненості, що містять родинні та наближені до них зв'язки, – Едіпова драма відображає глибшу боротьбу між інстинктивним потягом і культурним авторитетом, притаманні представникам обох статей [49].

На пояснення формального розвитку зрілої сексуальності, основоположник психоаналітичного методу зосередився на дослідженні прогресивної заміни ерогенних зон на різних стадіях психосексуального розвитку. Він ввів у термінологію слово «*trieb*» на позначення несвідомого «поштовху» – динамічного та гнучкого психічного відображення тілесного збудження. На відміну від інстинкту, який є фіксованим і універсальним для всіх представників виду, «*trieb*» характеризується індивідуальністю проявів, варіативністю об'єктів та цілей, а також здатністю до використання зрілого захисного механізму трансформації сексуального афекту – сублімації. Саме ця концепція дозволила Фройдю побудувати модель психосексуального розвитку, у якій сексуальність не є чимось сталим або суто фізіологічним, а формується поступово — у процесі психічної диференціації, конфліктів, витіснень та адаптацій [34, с. 12 – 25]. Перехід через латентність та дифузність в реалізації сексуального потягу до зрілості вчений назвав генітальною фазою, за умов гармонійного перебігу якої, в процесі формування сексуальної складової Я, особа має на меті позбутися *автоеротизму* – змінити об'єкт «чуттєвого» і

фізичного потягу у власному тілі, набутий на попередніх стадіях розвитку, на об'єкт зовнішній і об'єднати окремі фрагменти об'єктних стосунків в єдиному зовнішньому об'єкті, здатному відповісти взаємністю на репродуктивно корисливу пристрасть. Вчений підводить нас до висновку, що феномен зрілої сексуальності властивий особам із невротичним рівнем психічної організації, бо саме ця фаза асиміляції реальності дозволяє здійснити адекватну ревізію потреб власної сексуальної інтенції. Згідно з Фройдом, невдале узгодження лібідинального потягу через фіксацію сексуальних цілей та об'єктів на п'яти стадіях статевого розвитку неминуче веде до цензурованого (пригніченого) імпульсу статевого вивільнення [16, с. 275 – 276]. Це дозволяє пояснити етіологію типових психоневрозів, зав'язаних на афективних конфліктах, у яких уже дорослий індивід скомпенсовує бажання у витісненій формі, без свідомої пам'яті про його походження, що унеможливорює розвиток зрілої сексуальності.

Дана парадигма розглядає сформованість органістичних рішень індивіда як інстинктивний продукт, що забезпечує зв'язок організму з його видом, внаслідок чого, ідея отримала підтримку в поглядах послідовників психоаналітичної школи об'єктних стосунків в обличчі М. Кляйн, яка у своїх роботах підтримала суперечливу доктрину З. Фрейда про інстинктивну природу смерті (*Танатос*) та життя (*Ерос*). І де останній слугує рушійним механізмом органічного дозрівання любовно-сексуального потягу: уможливлення коїтальної взаємодії та оргазму, формування адекватної сексуальної поведінки та реалізації потреби з ресурсу, а не дефіциту, через збереження «хорошого себе», та інтеграції Его [44]. Це передбачає оптимальне вирішення тривоги, пов'язаної з шизо-параноїдальними та депресивними позиціями, за умови їх гармонійного перебігу. У наукових доробках М. Малер ця концепція набула розширення – сексуальна Его-репрезентація забезпечується взаємодією із емоційно значущим об'єктом (людиною) через процеси проєкції та ідентифікації, де в результаті і об'єкт, і Я повинні сприйматися як гідні і достатньо хороші [20].

Неоплатонічною термінологією послуговувався Е. Фромм, називаючи явище сексуальності одним із видів любові, а саме «еротичної». На його переконання, зрілість досягається через сміливе занурення в «таємницю» сексуальності іншої особистості крізь акт єднання, себто ховається в процесі взаємного пізнання інтимності, народженому зі здатності любити. Саме в плеканні любові як «активної цікавості до життя і живого» криється *opus magnum* окріплого стосунку зі світом та, насамперед, зі знайомством із власним Я, без цікавості до якого органістичне бажання, навіть за наявного фізіологічного оргазмування, є маніфестацією самозакоханості – фіксації на власній потребі, що є замкненою страхом до близькості. Зрілий еротизм, з одного боку, позбавляє людину первинного еволюційного страху – бути відкритою від групи (виду), з іншого – являє собою простір для глибокого зв'язку із усіма компонентами еротичної любові, де вони, за наявних бажання та «командної роботи» у дуальному партнерстві, можуть бути актуалізованими. Багато уваги вчений приділяє впливу культури індивідуалізму, що нині деструктивно трактує підхід до основних механізмів соціальної взаємодії – «брати» і «віддавати»: людина із непродуктивною організацією трактує процес «віддачі» як жертвність, а звичка лише отримувати формує «споживче» ставлення до стосунку, в якому постійно багато внутрішньої напруги, де особа очікує і недоотримує через націлену мету отримати бажане, часто позбавлене інтроспективного осмислення [17]. Такий підхід унеможливорює зрощення цікавості до себе через спільність розуму і тіла. Сексуальний потяг, втамований лише гедоністичними мотивами, задовільняється фрагментарно, формуючи додаткові деструктивні патерни і постійну потребу пошуку його реалізації.

Погляди Е. Фромма було розширено роздумами американського психотерапевта А. Лоуена, який виступав за те, що сексуальність є набагато ширшим поняттям, ніж продовження роду, а погляд на неї як біологічну детермінанту має залишатися виключно на папері, але забезпечується вона власне асиміляцією тілесних структур. Вчений, схоже із попередниками, був

прихильником думки про усвідомлений секс як наслідок любові, яка в свою чергу, бере початок із сексуальності. Досягнення зрілості на психофізіологічному рівні, яка за словами дослідника, має починатися в серці (вчений приділяв багато уваги важливості окремих еротичних функцій частин тіла людини) – на духовному рівні, набувати емоційної значимості, і доходити до генітального збудження з кульмінацією, що забезпечується вирішенням конфлікту між любов'ю і сексом, який був латентним на попередніх стадіях сексуального розвитку [47; 15].

В наукових доробках Е. Гідденса знаходимо додаткове трактування необхідності прагнення до зрілої сексуальності в соціумі як такої, що піднялася вище потреби відтворення виду за умов екзогамії. Трансформаційних характер емоційної потреби та любові, внаслідок сексуальної емансипації, ліквідує обов'язкову прив'язаність до інституції шлюбу і дедалі більше орієнтується на індивідуальні потреби партнерів. Піддаючи аналізу тенденції суспільства до втілення сексуальної поведінки, вчений апелює до того, що сформована сексуальна любов, яка базується на взаємному відкритті себе іншому («confluent love» або любов-злиття) та егалітарності любовних зв'язків, розвиває здатність до інтимності в тій мірі, в якій кожен партнер готовий прямо артикулювати проблеми та потреби іншому та долати страх здатися вразливим [13; 36, с. 61 – 63].

Збереження зв'язку між романтичною любов'ю та сексуальністю, в цих концепціях, свідчить про їхню взаємозалежність у формуванні глибоких міжособистісних стосунків. Така еротична любов базується не на соціальному обов'язку чи економічній необхідності, як у консервативних союзах, а на безперервному діалозі, взаємній підтримці та довірливому стосунку, який триває доти, доки обидві сторони воліють підживлювати цей процес.

Варто відзначити, що саме О. Кернберг у своїх працях найчастіше вживав термін «сексуальна зрілість» на шляху до трактування феномену сексуальності. Вводячи термін «зріле сексуальне кохання», вчений апелював до його багатогранності та динамічної зміни. І прийшов до висновку, що сексуальна

реакція є сумішню властивостей вродженої афективної системи, яка формує суб'єктивне переживання та продуктів несвідомого – еротичних фантазій, базис яких закладений глибоко у інфантильному досвіді. В зрілій сексуальності людина знаходить форму здійснення своїх автоerotичних сексуальних бажань, піддає їх критичному осмисленню, але не засуджує такі пориви. Уніфікована сексуальність включає в себе багатофакторні компоненти віри, зобов'язань, диференціації та розуміння емоцій і почуттів свого партнера, а тому, на думку вченого, потребує довгих років життя й різноманітного досвіду. Описуючи емоційну складову, психоаналітик вдається до ширшої інтерпретації впливу генітальної ідентифікації, амбівалентної природи сексуального і приділяє зацікавленість до соціальних механізмів дегуманізації сексуальності, де найбільшу перверсивну шкоду продукує порнографія, бо блокує процес набуття особистістю власного сексуального досвіду, несвідомо змушуючи її слідувати культурним очікуванням [43].

Вдамося до семантичних тонкощів на позначення зрілої сексуальності в літературі: в англomовних працях психотерапевтів та сексологів сформувалась тенденція до використання слосполучення «adultsexuality» як сексуальної любові, що досягла вінця свого розвитку, хоча, з нашого погляду, доречніше було б використовувати іншу словоформу – «maturesexuality», де в першому випадку термін перекладається як «доросла сексуальність», а в другому – «зріла, доношена». Така плутанина часто може ввести в оману, зважаючи на те, що дорослість не завжди корелює зі зрілістю і без контексту може справити хибне враження, що мова ітиметься про онтогенез сексуальності літніх людей. Засновник транзактного аналізу Е. Берн стверджує, що «Дорослість» як структурна частина особистості ніяк не пов'язана зі зрілістю сексуальної поведінки, оскільки до ухвалення свідомих виборів та розсудливості щодо взаємодії з оточуючими, базово, здатна навіть дитина [4, с. 32]. На його думку, зріла сексуальна організація зрощується там, де всі три Его-стани: «Дитина – Дорослий – Батько» гармонійно перетікають з одного в інший, змінюються між собою, в залежності від потреб особи та впливу зовнішніх подразників.

Початковою точкою дозрілої сексуальної ідентичності слугує почута і усвідомлена потреба Дитини, саме ця структурна одиниця є важливою ланкою становлення сексуальної інтенції первинного рівня та буде чисті взаємини без експлуатації психічного ресурсу: свого та партнера. Схоже до напрацювань О. Кернберга, Е. Берн вважав, що сексуальність стоїть на підвалинах очікувань, умов та зобов'язань, функціональний вплив яких забезпечує Дорослий, і фінальною ланкою інтеграції зрілого стосунку із собою та партнером виступає Батько, який дозволяє такій взаємодії існувати та своїми концепціями руйнує страх близькості, стримує тягар провини та сорому, дозволяючи оцінити переваги усвідомленої сексуальної поведінки над дезорганізованою [3, с. 90 – 98].

Контраверсійна теорія засновника логотерапії В. Франкла стверджує, що психоаналіз помилково позбавляє сексуальність вольового зусилля і можливості вибору: класичний психоаналітичний підхід трактує ціль людського буття як спрямовану на задоволення сексуального бажання, а екзистенційний підхід – орієнтованою на цінності [15; 29]. Усвідомлена сексуальність, на його погляд, завжди залежна від категорій «об'єкт» та «суб'єкт» пристрасті, акцентуючи на тому, що лакмусовим папірцем зрілості тут виступає зміна спершу об'єкта потягу на відкриття його суб'єктної складової, де розкривається його унікальність, дозволяючи в спільності суб'єкт-суб'єктної взаємодії, з рівноправними Я і Ти, пізнати радість досвіду близькості та запобігти регресу сексуальної ідентичності.

Сьогодення зустрічає нас абсолютно різними концепціями зумовленості сексуальності та намагається наблизитися до уніфікації її норми й патології. 80-ті роки минулого століття стали успішними для розвою нейронауки, що почала шукати відповіді на питання гендерних диференціацій, культурної та соціальної кон'юнктури в підході до сексуальності. Цікавими є погляди сучасних нейрофізіологів стосовно фундаментальних потреб зрілості стосунку: Стенфордська школа, на чолі із Р. Сапольські, зацентовує на еволюційних критеріях розвитку сексуальності, який через розмноження дозволяє

підживлювати можливість адаптації людського виду до мінливих умов середовища. Вчений підкреслює, що у зрілих стосунках сексуальність виконує не лише репродуктивну, а й афіліативну функцію, сприяючи побудові довіри та довготривалих зв'язків між партнерами [14]. Таким чином, сексуальна поведінка, навіть поза межами акту розмноження, відіграє важливу роль у зміцненні соціальної структури людської популяції. Усуваючи духовні надбудови, Д. Пфафф вдається до пояснення сексуального зв'язку через аналіз індивідуальних мікросхем («drivemodel»), які забезпечують сталість психоеротичного гомеостазу, а сама зріла сексуальність є більше наслідком фізіологічних predisposицій індивіда [54]. Відкидаючи упередження, що всі вузько напрямлені навколо біологічні науки ліквідують психологічну компоненту, можемо стверджувати, що це швидше залежить від конкретної думки окремого вченого чи спрямованості підходу, в якому він працює.

1.2 Психологічні передумови формування зрілої сексуальності особистості

Сексуальність — це динамічний комплексний аспект життєвого континууму людини, що базується на сексуальній інтенції індивіда, «характеризує його здатність до сексуальних реакцій, сексуальної активності» [1, с. 2], обумовлений інтегрованою взаємодією біосоціальних (які ми детальніше розглянемо в наступному розділі) та психологічних факторів [8; 15; 61].

Аби надалі розкрити всі психологічні передумови розвитку зрілого сексуального Я та апелювати до даного феномену, варто дати йому визначення. Вдале трактування досліджуваного явища, як і будь-якої відносно суперечливої психологічної категорії, має ґрунтуватися на понятті, добре відомому та емпірично досліджуваному в науковій площині. Тому звертаємося до дефініцій сексуальності як багатовимірного конструкта. Американська психологічна асоціація (АРА) послуговується визначенням сексуальності як «здатності людини до сексуальних почуттів, переживань і поведінки» [66], в цьому моменті ми погоджуємося із використанням терміну «людина», а не

«особистість», оскільки сексуальність як аспект людської ідентичності є вродженим комплексом характеристик, що виходять із наявної вродженої еротичної афективної системи та статевого потягу в індивіда. Проте, не кожен індивід зреалізовує свій потенціал стати особистістю, яка в свою чергу, свідомо актуалізує свої сексуальні мотиви у зрілий спосіб.

Зважаючи на об'єкт нашого дослідження та ґрунтовний теоретичний аналіз наукових концепцій щодо сексуальності людини, маємо можливість запропонувати власне трактування феномену **зрілої сексуальності** як термінальної індивідуальної форми сексуальності особистості, що інтегрує емоційну автономію, здатність до самоконтролю та самоакцептації, які не суперечать особистісним цінностям та знаходять гармонійне вираження у сексуальній поведінці. В свою чергу, сексуальна зрілість розглядається як етап досягнення особистісної зрілості індивіда в процесі самоздійснення [2, с. 154]. Актуалізація даного аспекту людської ідентичності нерозривно пов'язана зі змогою побудови глибоких емоційних зв'язків з іншими, міжособистісною атракцією та соціальним самоздійсненням.

На формування зрілості сексуального Я істотно впливають тип нервової системи та характерологічні особливості особи, оскільки вони визначають емоційно-регуляторні механізми, стиль міжіндивідуальної комуніації та спосіб інтерпретації власної сексуальності [19]. Зазначимо, не існує чітких взаємозв'язків між вродженими та набутими психологічними властивостями, адже вони постійно взаємодіють у складному полі психосоціального життя людини.

Когнітивні надбання часто несправедливо оминають в контексті систематичного підходу до вивчення сексуальності. Ментальні операції: сприйняття, мислення, пам'ять, мовлення тощо, якими ми послуговуємося буквально щосекунди, є безпосереднім фундаментом наших установок щодо сексу та сексуальності. Психологічні експерименти Р. Райсінга вказують на те, що когнітивні фактори, такі як сексуальні навички, негативні переконання про

сексуальність, низька самооцінка, можуть сприяти розвитку різного спектру сексуальних дисфункцій [58].

Розглянемо той факт, що зріла сексуальність особистості є результатом психічного здоров'я людини, яке за І. Блумбергом та Н. Сарторіусом, характеризується не лише відсутністю психічних розладів, а є інтегральним аспектом повноцінності життєдіяльності людини, що включає розвиток вищих психічних функцій на всіх етапах становлення [25; 60]. Відтак, механізми та структури психічних процесів і станів, стан динамічної рівноваги індивіда з природним і суспільним середовищем, здатність до адаптації та саморегуляції та координація діяльності згідно функціонального ресурсу є базовими елементами психічного здоров'я особистості, які натуралістично зумовлюють становлення зрілої сексуальної організації [65, с. 67 – 68]. Емпіричного вираження зв'язки психічного здоров'я та сексуальності набули у науковій публікації Р. Поткі, Т. Зіаєї, М. Мусазаде та ін [55].

Згідно з Цирановським Дж., Кохеном Д., Андерсеном Б. Л. та ін., не менш важливою детермінантою зрілої сексуальності є рівень асиміляції психотравми, якщо така наявна (особливо, що стосується сексуального насильства чи домагань), в автобіографічну пам'ять. Примус і насильство до сексуальної взаємодії можуть викликати негативні афективні стани, глибоке почуття провини та деструктивне ставлення до власного тіла, аутоагресію, інтрузії та констрикцію на різних етапах психосексуального розвитку [28, 55 – 62]. Натомість, як зазначає Дж. Герман, наявність негативних сексуальних інтеракцій не означає, що особистість більше ніколи не буде спроможною відновити самокеровану, автентичну сексуальність [7].

Один із сучасних дослідників онтогенезу сексуальності Дж. Лехміллер зосереджується на фундаментальному значенні патернів, встановлених між стимулами або поведінкою на основі повторюваного сексуального досвіду. Вони відіграють ключову роль у створенні ментальних шаблонів, через які особа інтерпретує сексуальні сигнали з навколишнього середовища, розпізнає власне збудження та формує стратегії його здійснення [46, с. 9 – 15]. Одна із

думок В. Вандер-Ейкена щодо внутрішньоіндивідуальних асоціацій – підтвердження того, що реалістичні уявлення про близькість, любов та секс напряму визначають якість сексуальної взаємодії та позитивно сприяють психосексуальному гомеостазу. Тут визначальними є не лише перші статеві контакти, а й сімейні концепції щодо сексуальності, досвід самозадоволення, наявність сексуального насильства в дитинстві та уявлення про механізми побудови близькості з об'єктом сексуального інтересу. Це ще одна відносно стабільна психологічна характеристика, що впливає на формування сексуальних очікувань, без яких, актуалізація сексуальної активності унеможлиблюється [67].

Детальніше розкриваючи вплив досвіду сексуальної взаємодії, посилаємось на напрацювання Д. Боулбі і його теорії прив'язаності, яка добре пояснює тотожність потреби в близькості й гармонії формування зрілої сексуальної поведінки. Згідно з його концепцією, ранні емоційні зв'язки, що походять з дитинства, стають основою для сприйняття себе як сексуальної істоти. Тип прив'язаності впливає на рівень довіри до партнера, здатність до емоційної відкритості та сприйняття власної сексуальності. Взаємозв'язок між дитячим досвідом взаємодії з первинними фігурами прихильності виражається і через автоматичні думки особистості відносно сексуальної структури Я, які стоять на варті переконань, відповідно до яких, розвивається сексуальне самовідчуття і самоцінність. Несучою конструкцією зрілої сексуальності є нормальний (безпечний) тип прив'язаності. Варто додати, що тип емоційного зв'язку є динамічним і змінюється під впливом досвіду взаємодії з іншими об'єктами, як їх називав вчений, «екскурсоводами доріг близькості» [68, с. 65 – 79; 6].

В межах нашої роботи, важливою є думка про необхідність *самоакцептації* особистістю себе як сексуальної істоти [13; 33; 43; 61; 70]. Ще К. Роджерс підкреслював, що безумовне прийняття себе є необхідною умовою особистісного зростання, а парадокс змін полягає в тому, що «лише прийнявши себе, особа здатна змінитися» [59, с. 28]. Еротичність розквітає у просторі, де

зустрічаються прийняття своїх недоліків та особливостей, інфантильних й зрілих вподобань та спрямованостей [53]. Самопізнання не є статичним станом — це тривалий, контекстно обумовлений процес, що змінюється залежно від життєвих подій, внутрішніх трансформацій та досвіду. Воно передбачає гнучкість, відкритість, віру в ексклюзивність власного Я і здатність до самоспівчуття. Як стверджує М. Бригадир, внутрішній механізм прийняття блокується за відсутності правди, яку особа отримує через самопізнання і самодослідження. Лише в умовах розкриття свого внутрішнього потенціалу, рефлексивного аналізу особистих переживань, виростає відкритість і відвертість до оточення [5, 35 – 36]. Подібну позицію займають й М. Д. Баркер, К. Річардс, які стверджують, що полімодальне емоційно-ціннісне ставлення до себе, сформоване на підставі результатів самосприймання і самодослідження та критичного перегляду засвоєних уявлень про сексуальність можливий поступ до стану внутрішньої цілісності, де сексуальна ідентичність є не ізольованою сферою, а невід’ємною частиною буття [22, с. 12 – 28].

В контекстозалежному диспуті щодо формування зрілого ядра сексуальності дедалі більше уваги справедливо приділяється емоційним факторам сексуальних аспектів Я. Динамічна природа афективної сторони досліджуваного феномену стоїть на варті сексуального здоров’я особи і задоволення її термінальних сексуальних потреб. Задля ґрунтовнішого пояснення впливу емоційного спектру на становлення зрілості сексуальності особистості, ми детальніше зупинимосся на модусі *емоційної регуляції*, що інтегрує в собі спосіб виникнення чуттєвої інтенції та пов’язані з нею переживання. Цей процес, що в сучасну науку увійшов під маркуванням ЕР («emotional regulation»), містить компоненти уваги, маркування емоцій (здатність особистості до вербальної та невербальної диференціації), їх екстерналізацію і переживання (доступ до своїх емоційних станів та наслідків і відрефлексування того, що відбулося) [32, с. 201 – 206]. Феноменологічну роль емоційної регуляції в становленні сексуальної поведінки як зрілої підтверджує низка досліджень стосовно амбівалентного впливу емоційної регуляції на

реалізацію сексуального бажання. Експеримент Г. Труделя доводить, що низка негативних афектів (а саме, ворожість та надмірний рівень агресії), провованих проблемами зі сфери професійної діяльності чи міжособистісної взаємодії досліджуваних із соціумом, мають прямий вплив на інтенсивність мастурбації та рівень сексуальної активності [66]. Відтак, емоційні переживання, котрі витісняються і не зрегульовуються шляхом конструктивного когнітивного опрацювання, каталізують тенденцію особистості до пригнічення сексуального потягу, а заразом і втілення сексуальної інтенції виключно механічним шляхом самозадоволення, або ж абсолютного їх витіснення. Натомість інші дослідження [37] ілюструють іншу сторону негативної ексцитації: ті ж самі тривога та гнів, можуть спонукати людину до вивчення нових форм сексуальної взаємодії та спонукає до свідомого пошуку неочевидних особистісних бажань, які під впливом зовнішніх подразників розкриваються специфічно та з різною інтенсивністю [57]. Таким чином розуміємо, що вплив чуттєвого компонента на сексуальність не є однозначним – одна й та сама емоція, залежно від особистісних ресурсів, рівня саморегуляції та психологічної конституції, може як інтенсифікувати сексуальне бажання, так і його пригнічувати.

«Самотність – необхідна умова для виходу за межі Я», – стверджує О. Кернберг. Парадоксально, але саме здатність бути наодинці з собою, створює підґрунтя для побудови глибокого зв'язку з іншими людьми [43, с. 23]. Зрілі стосунки передбачають баланс між близькістю та індивідуальністю: людина, яка не боїться самотності, здатна вступати у зв'язок не з потреби заповнити порожнечу, а з готовності до взаємного збагачення, вільної присутності у спільності, що не узалежнює та не обмежує. Позаяк прагнення до духовної спорідненості не виключає особистої автономії.

Таким чином, актуалізація зрілої сексуальності неминуче вимагає від людини інтроспективного аналізу власної ціннісно-сміслової сфери: знання про свою унікальність, аксіологічну систему матеріальних та ідеальних категорій. Динаміка етичної зрілості особистості, в цьому контексті, залучає

рефлексію власної системи вибору, ретроспективну оцінку власного досвіду та можливість ставити перед собою довгострокові цілі. З цієї причини, гештальт-терапевт Б. Мартел справедливо ставить екзистенційний вплив сексуальності на перше місце всіх проблем буття [28, с. 32]. Обопільна здатність партнерів розуміти власні драйвери життєвої енергії є добрим інструментом рівноваги між свободою та злиттям, які неминучі при афіліації. Особливу роль цінності відіграють на тому етапі, коли дещо нереалістичні уявлення щодо намірів та характерології партнерів руйнуються, ідеалізація іде на спад – усвідомлення неідеальності об'єкта любові часто виступає фруструючим аспектом сексуального потягу та взаємодії в парі. Суміжні смислові категорії допомагають еротичній любові оновлювати рівень інтимного задоволення, з допомогою духовного зв'язку, а за умов його завершення – зберігати внутрішню цілісність особистості через символічне переживання втрати, сублімування енергії прив'язаності у нові форми самовираження або поглиблення рефлексії над власними потребами та значенням любовного досвіду в екзистенційному контексті [30].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Здійснений нами порівняльний аналіз підходів до трактування сексуальності демонструє широку амплітуду концепцій — від стриманості та заборон до прийняття й заохочення — і вказує на необхідність глибшого осмислення гносеологічної функції досліджуваного нами феномену, що містить в собі біологічне та, що важливо, психологічне підґрунтя. Упродовж різних етапів розвитку науки про людину, сексуальна зрілість розглядалася то як виключно біологічний імператив, то як культурно обумовлена конвенція, або ж як інструмент соціального контролю чи особистісної емансипації.

На додачу, в межах розділу ми змогли диференціювати низку семантичних невідповідностей в підході до трактування сексуальної зрілості. Зокрема, нами було описано відмінність у використанні прикметників «зрілий» та «дорослий», що не є тотожними в даному контексті.

З'ясовано, що зріла сексуальність – феномен, притаманний індивідам невротичного рівня психічної організації, за умови успішного завершення ними всіх етапів психосексуального розвитку та досягає повного вираження у партнерстві. Вона формується в процесі онтогенезу як результат взаємодії свідомого та несвідомого, шляхом когнітивного опрацювання досвіду, прийняття, інтерналізації цінностей, розвитку емоційної регуляції та здатності до емпатії й міжособистісної інтеракції, і уособлює найвищу форму сексуальної інтегрованості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗРІЛОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Складові компоненти феномену зрілої сексуальності особи

Відправною точкою у намаганні досягнути мети нашого дослідження є систематизація складових феномену зрілої сексуальності та вияв неочевидних компліментарних зв'язків, що поєднують внутрішньоособистісні процеси з міжсуб'єктною взаємодією.

Питомо біологічними складовими сексуальності є структура генотипу, фактори його мінливості, що впливають на фізіологічні процеси та фенотипові особливості індивіда, біологічна стать (природньо обумовлений поділ на чоловічу та жіночу стать) і статева конституція (онтогенетична характеристика вираженості статевого потягу, що лімітує обсяг сексуальних потреб індивіда на певному рівні статевої активності) [1; 30; 47; 55; 66]. У нашому дослідженні ми свідомо упускаємо ці компоненти сексуальності, оскільки розглядаємо їх лише як основу для складніших: психологічних, соціальних проявів зрілого Я-сексуального особистості.

Перебіг інтеракцій із об'єктами сексуальних бажань на різних етапах психосексуального розвитку, відповідність самопрезентації й сексуальної поведінки людини вимогам і очікуванням суспільства, відповідальне виконання

нею соціальних ролей, культурні та контркультурні установки щодо сексуальних норм, в тому числі продиктовані релігійними тенденціями та (або) соціальними інститутами, є характеристиками ступеня соціалізації, який уможливорює соціальну зрілість [2; 41]. Більше того, передбачається, що сексуально зріла особа є реалізованою в професії, набула певного соціального статусу. Соціальна інтегрованість також передбачає здатність індивіда диференціювати соціальні очікування щодо власної сексуальності без втрати критичного ставлення до них [2]. Тому наведений фактор відіграє ключову роль у формуванні гендерної ідентичності та сексуально важливих складових Я.

В наукових колах сформували спеціальний термін «образ тіла» як сприйняття та ставлення людини до власного фізичного втілення. Зріла тілесність передбачає, що особистість спроможна утримувати баланс між нормативними уявленнями про тіло не редукуючи його до виключно об'єкта оцінки чи інструмента досягнення сексуального потягу [55]. Особи з негативними переконаннями щодо вигляду власного тіла, його «невідповідності» конвенційно прийнятним стандартам краси, можуть відчувати труднощі з **сексуальною впевненістю** (тенденція позитивного оцінювання власної здатності до побудови сексуальних стосунків з іншою людиною) або сексуальним задоволенням – оцінка образу тіла може вплинути на інтереси та досвід людини під час сексуальних дій. Негативні концепції щодо тіла часто пов'язані зі зниженням самооцінки в міжособистісному спілкуванні, особливо у стосунках між двома людьми протилежної статі [69, 371 – 372]. Проте задоволення власним тілом за зовнішністю є лише фрагментарними компонентами уніфікованого ставлення до власної тілесності – задля досягнення стабілізованої мета-концепції тілесності особистості необхідне глибоке прийняття свого тіла як цілісного та динамічного утворення, що включає як фізіологічні функції, так і символічне значення для людини. На думку І. Ялома, прийняття власної сексуальності передбачає не лише згоду з певними фізіологічними або емоційними проявами, але і глибинну інтеграцію досвіду тіла як обмеженого, вразливого та смертного. Через тілесність людина

не лише відчуває сексуальне збудження, але й стикається з тривогами, які постають перед обличчям скінченності, старіння та втрати привабливості [71].

Перехід на більш зрілий рівень самоздійснення сексуального Я забезпечують прояви екзгібіціонізму та вуайєризму. Демонстрація себе як психофізіологічна потреба створює простір для сексуальної гри бажання – флірту, де є місце азарту, фантазіям та легкості. Здорова інтимність актуалізується там, де інтегрований баланс між «хочу» та «можу» досяг рівня органічного знання про те, що особистість обирає оприлюднювати, а що – залишати для інтимного простору. Зріла еротизована любов не позбавлена ласолобства, а навпаки — вписується в особистісну структуру як форма естетизованого тілесного і психологічного самовираження [27; 43]. В цьому контексті сексуальність стає не лише інструментом задоволення, а й простором креативного вираження, де тіло й уява взаємодіють у межах добровільності.

Сучасні наукові напрацювання останніх двадцяти років не просто так акцентують увагу на стратегіях демонстрації сексуальності, зокрема, сексуальній поведінці людини (сукупність дій та вчинків, спрямованих на стимуляцію сексуальної інтенції або розширення сексуальної активності через зміни сексуальних реакцій та підвищення сексуальної чутливості). Вона є змінною, формується під впливом низки чинників, які ми описували в підрозділі 1.2, а також контекстуальних соціальних змін та рівня статевої обізнаності. Сексуально зріла поведінка зумовлює збагачення статевого життя, стимулює розвиток та ускладнення умовно-рефлекторних тенденцій, що ведуть до задоволення [30; 38; 41; 58].

Відповідно до теорії самодетермінації сексуальної поведінки, екстерналізація сексуальності особистості формується саме в діапазоні від зовнішнього тиску до внутрішнього прийняття, себто в межах континууму мотиваційної регуляції. **Сексуальна мотивація** — це внутрішній психофізіологічний процес, який спонукає індивіда до сексуально релевантної поведінки з метою досягнення інтимної близькості, задоволення, відтворення або емоційного зв'язку. На різних етапах психосексуального розвитку

сексуальні прояви можуть валідуватися зовнішніми нормами, несвідомими очікуваннями чи страхом покарання — це приклад зовнішньої модерації сексуальності, яка є продуктом батьківських концепцій та ригідної самооцінності індивіда. Згодом, під впливом моралі чи культурних табу, може виникати інтродекційна регуляція, коли сексуальні дії та зовнішній вигляд людини, пов'язані з відчуттям провини чи обов'язку відповідати усталеній «нормі», стають вкоріненими в структуру особистості. Обернено пропорційною є реалізація сексуальної поведінки через внутрішню, ідентифіковану координацію, коли поведінка, будучи повністю узгодженою з самосвідомістю, ототожнює потреби Я-сексуального та соціально-орієнтовані цілі з афіліацією. Досягнення внутрішньої регуляції в сексуальній сфері свідчить про максимальне втілення сексуальної автономії — коли сексуальна поведінка є вільним виявом ідентичності, здатності до конструктивної оцінки себе та інтимної близькості, а не відповіддю на зовнішні імпульси чи очікування. Представниками обох статей зріла сексуальна активність та **інтернальний сексуальний контроль** (внутрішнє саморегулювання індивідом своєї сексуальної поведінки, бажань та думок, відповідно до власної системи цінностей та несвідомих обмежень) детермінується більш розвиненою сексуальною самосвідомістю та зниженим рівнем тривожності й занепокоєння щодо власної тілесної складової, це включає знання, пов'язані із зовнішністю, почуттями та поведінкою. Саме цей зсув — від залежної до самокерованої мотивації — є основою формування адаптивного **екстернального сексуального контролю**, де зовнішні прояви сексуальної поведінки людини не суперечитимуть внутрішньо психічній організації [38, с. 292 – 300].

Зовнішнє вираження сексуальності забезпечується динамічним атрибутом сексуальної поведінки — *сексапільністю* як формою тілесної виразності, що поєднує біологічну привабливість та соціокультурну символіку. За даними Л. Б. Моффітта, Д. М. Шиманські, вона виконує функцію комунікативного маркера, через який особистість передає сигнали про власну відкритість до взаємодії,

впевненість у тілесному Я та сексуальну самопрезентацію (догляд за тілом, добір одягу та зовнішніх атрибутів тощо) [64; 65]. У контексті зрілої сексуальності сексапільність не ототожнюється виключно до зовнішньої естетики чи самооб'єктивації, вона асимілюється з прийняттям власного тіла, самоповагою та контролем сексуалізованої поведінки.

Фішер Т. і Снелл В., фіксуючи у своїх працях тенденції дослідження сексуальності, виявили кілька неочевидних психологічних показників, що безпосередньо формують сексуальне благополуччя – стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, пов'язаного з реалізацією сексуальності [9, с. 42]. Насамперед, **сексуальний моніторинг** – автоматизований процес оцінювання власної сексуальної привабливості, поведінки та реакцій партнера під час сексуальної взаємодії або в ситуаціях, пов'язаних із сексуальністю. Критерій **сексуального задоволення** як мультифакторний конструкт, який охоплює здатність переживати цикл сексуальної відповіді (збудження, плато, оргазм і дозвіл та рефрактерний період), ідентифікуватися із партнером, узгодженість власних бажань і очікувань щодо сексу. Наукові дослідження підтверджують, що стабільне сексуальне задоволення тісно корелює з якістю романтичних стосунків [30; 33; 46; 53]. Компенсація дефіцитів попереднього сексуального розвитку і функціонування зрілих захисних механізмів і адаптивних копінг-стратегій плекають **сексуальну асертивність** – здатність людини вербально та невербально виражати особистісні сексуальні потреби, встановлювати кордони без відчуття провини та бажання домінувати над партнером. Концептуалізуючи вплив самоакцептації на реалізацію сексуальних взаємодій, вчені виділили тенденцію до **сексуальної тривоги** (відчуття напруги, дискомфорту та неспокою стосовно сексуальної сфери власного життя) та критерій **страху чи готовності вступати у сексуальні стосунки**, де останнє якраз здійснює сприятливий ефект на сексуальне благополуччя [62].

У попередньому підрозділі ми аналізували концепції, що підводять нас до логічного висновку, що Я-сексуальне набуває ексклюзивності у стосунку. Тому

наділі ми зупинимося на виокремленні факторів, що вказують на зрілу сексуальну взаємодію між особами.

Одна із фундаментальних теорій Р. Стернберга вказує на те, що зрілому сексуальному кохання критично необхідні три компоненти. Найпершим найбільш асоційованим явищем до зрілого сексуального стосунку є інтимність. Вона відображається у почутті прихильності партнерів одне до одного, усвідомлених інтеракціях, здатністю виявляти глибоку повагу, надавати підтримку чи час для усамітнення, коли це потрібно, вмінням ділитися своїми матеріальними і нематеріальними здобутками та примножувати добробут одне одного. Наступними в цій тріаді є зобов'язання, продуковані насамперед фактором імпліцитної угоди – неформалізованої домовленості між людьми, яка не була явно озвучена, але яку обидві сторони визнають і дотримуються на основі очікувань, несвідомого розподілу влади в стосунку або контексту взаємодії. Однак у зрілих партнерських стосунках така неявна домовленість не залишається незмінною: з розвитком емоційної зрілості та комунікативної відкритості партнери дедалі частіше переходять від мовчазної угоди до взаємно обговореного і погодженого суб'єкт-суб'єктного формату взаємодії, у якому кожен з учасників відчувається почутим та визнаним. Довершуючи дану структуру, вчений виділив беззаперечний вплив пристрасті – компонента, що пов'язаний із фізичним потягом, сексуальним збудженням, емоційною наснаженістю та відчуттям новизни у стосунках. Пристрасть виконує роль емоційного каталізатора, який сприяє поглибленню зв'язку між партнерами, активізуючи як психологічну, так і фізіологічну залученість. Вона є не лише основою сексуального тяжіння, але й важливим чинником, що підтримує динаміку стосунків у довготривалій перспективі [63].

Загальна схема складових компонентів зрілої сексуальності особистості подана на рисунку 2.1.

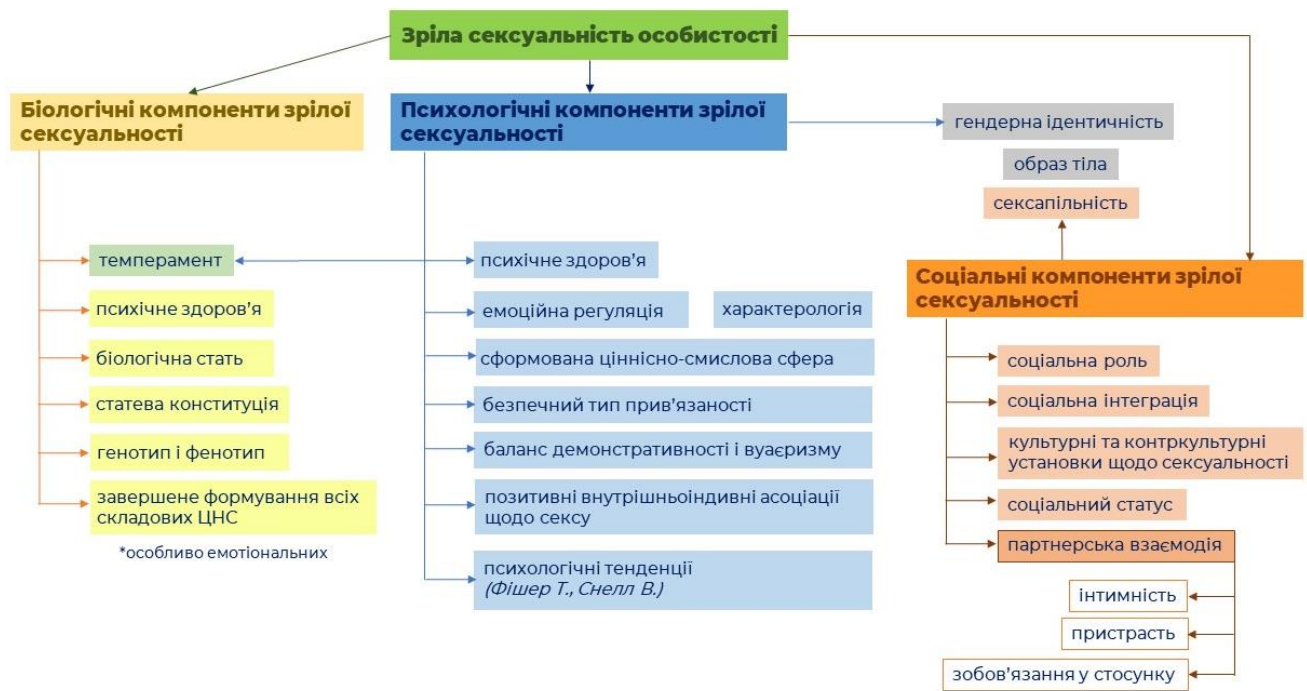


Рис. 2.1 Складові компоненти зрілої сексуальності

2.2 Довіра як основний психоемоційний чинник становлення сексуальної зрілості особистості

Експлікація *віри* пройшла великий шлях від фрагментарного значення в динаміці соціальної когезії до усвідомлення її як онтологічної потреби задля орієнтації особистості в екзистенційному просторі. Філософські течії розглядали віру як форму уможливлення міжособистісної взаємодії, внутрішній акт прийняття непізнаного, засіб подолання абсурду життєвого континууму та джерело справжнього існування. Релігійні системи синтезували такий підхід і трансформували віру як потребу покладатися на вище, трансцендентне начало, тут маємо першоеlementи уявлення про довіру як екзистенційну опору [24]. У психологічному вимірі постало дедалі більше викликів інтерпретації віри як внутрішньопсихічного ресурсу, який сприяє встановленню контакту з глибинними пластами власної особистості та з колективним досвідом людства [33, с. 9; 11, 123].

Е. Еріксон вперше ввів в науковий обіг термін «*базова довіра*» в рамках своєї теорії психосоціального становлення індивіда. Це ґрунтовне відчуття безпеки, реалістичного сприйняття навколишнього світу та людей, яке

зкладається в ранньому дитинстві в результаті взаємодії дитини з її основними доглядачами [31, 81 – 86].

Аналіз наукових праць дозволяє виокремити спільні тенденції щодо характеристик довіри, як фундаментальної властивості психіки. Зокрема, довіра постає як психологічний конструкт, що поєднує емпатію та соціальну прихильність [12, с. 25 – 27]. В останні роки довіра займає чільне місце в дослідженнях прив'язаності, зв'язку в парі, любові, нейрокогнітивної основи моногамії, сексуальності та її зовнішнього вираження [33; 27;].

Спостереження в ряді якісних робіт західних вчених демонструє паралельну динаміку між здатністю до інтимної близькості, побудови романтичних стосунків, рівнем задоволення власних сексуальних потреб, зрілістю концепцій щодо власної сексуальності, помірний егалітаризм і станом довіри [30; 41]. Також ми визначали, що позитивний образ тіла, обумовлений формою усвідомленої інтероцепції, є одним із домінантних чинників зрілої сексуальності – вірою в те, що власне тіло здатне задовільнити бажану сексуальну інтенцію і є привабливим. Внутрішній стан довіри завжди є наслідком віри особистості у цілісність та унікальність власного Я, за відсутності такої, як зауважив Дж. Д. Фортенберрі, відчуття особистісної ексклюзивності потребує постійної зовнішньої валідації, як наслідок, особа застрягає в узалежненні обслуговування невластивих їй потреб, і відтак, в неї формуються ворожі тенденції щодо довіри до соціуму, запит на небезпечну сексуальну реалізацію, зокрема сексуальну нерозбірливість й часту зміну партнерів, тяжіння до маніпулятивної поведінки [32, с. 9 – 10].

Мультидисциплінарний аналіз контексту соціально-психологічної платформи віри виокремлює окрему її складову – *довіру до світу*. Вона функціонує як фоновий когнітивно-афективний патерн, що забезпечує сталість Я в мінливому соціальному контексті. В нашому дослідженні даний компонент визначає здатність індивіда інтерпретувати події, опираючись на наявний ресурс та формування стабільних сексуальних патернів щодо рівня безпеки сексуальної поведінки. Згідно з А. Беком, довіра до соціуму модулює

когнітивні схеми сприйняття реальності, тоді як її дефіцит може призводити до домінування ворожих атрибуцій, гіперпильності або мізантропії [23, с. 143 – 151]. В громадах, де зафіксовані високі показники інтерперсональної агресії, недовіра до державних органів влади, дискримінація за гендерною ознакою спостерігається низький рівень сексуального благополуччя. Однією із сутнісних передумов таких кореляцій дослідники визначають стигматизацію сексуальності [18]. У таких умовах сексуальна поведінка часто супроводжується почуттям провини, страхом осуду або ригідністю сексуальних потреб, що знижує здатність особистості вільно досліджувати й виявляти власну сексуальність.

Загалом, виділяють три основні компоненти довіри: *до себе* (внутрішня, інтроекційно обумовлена), *до світу*, роль якої ми зазначили вище, та *до інших* – у стосунку між людьми, сексуальними партнерами (у моногамних стосунках «діадична»), яка детермінується ставленням до інших осіб як надійних та відповідальних та уможливорює конструктивну взаємодію у спільній діяльності [11]. Зрілість останньої, слугує індикатором якості гомеостазу інтимності в парі, і забезпечується через взаємний ризик та прийняття факту залежності партнерів одне від одного, себто з обопільного бажання почути та бути почутим (задовільнитися і бути задоволеним), передбачаючи готовність особи до саморозкриття. Взаємна довіра є важливою рисою зрілості діадичних стосунків і безпосередньо забезпечує глибоке духовне єднання та здатність розділяти важливі моменти життя, створюючи спільні спогади та досвід, що укріплює зв'язок між партнерами [41, с. 3; 33]. Довіра зростає з впевненості, що партнери з повагою ставитимуться до тіла один одного та зберігатимуть цінність особистої інформації. І саме це надає такому стосунку ексклюзивності.

Будучи також феноменом афективного порядку, довіра значно частіше інтерпретується людьми через призму емоційної близькості, взаємоповаги та стабільності у взаєминах, а не лише інструментальне розуміння фізичної безпеки (використання контрацепції, дотримання сексуального сценарію тощо). Вона стає психоемоційною інфраструктурою для автентичного вираження

бажань, кордонів і потреб, що створює простір безпеки для тілесного самовираження. Окрім того, рівень міжособистісної довіри відіграє центральну роль оцінки стабільності відносин у різних їх конфігураціях – від моногамних до поліаморних моделей, включаючи відкриті стосунки, партнерські союзи з множинною емоційною або сексуальною взаємодією [22, с. 26].

Саме через довіру партнери можуть відкрито спілкуватися про свої інтимні потреби, уникати сорому або страху бути неприйнятим. Крім того, як свідчать емпіричні дані Імпетт, Е. А., високий рівень довіри є модератором позитивного сексуального функціонування, збільшуючи не лише задоволення, а й готовність до емпатійного реагування на зміни у стосунках. У цьому сенсі, сексуальна довіра виконує стабілізуючу функцію у динаміці інтимного партнерства та виступає індикатором особистісної зрілості в контексті сексуальності [40].

Внутрішня довіра нівелює деструктивне бажання до тотального домінування і конкуренції. Якщо немає того, що особистість в собі не приймає, то і потреба в постійному захисті без вагомої на те причини також зникає. Ключову роль взаємної здатності довіряти можемо проспостерігати в момент найбільшої емоційної напруги – під час сексу, оскільки сексуальна близькість за своєю природою несе психоемоційні ризики. Копуляція оголяє найбільш чутливі психофізіологічні елементи Я. Щоб особистість досягла найвищого кульмінаційного моменту, вона повинна дозволити своєму тілу відпустити, вийти з-під контролю [41. 28 – 31]. Дослідження Х. С. Каплан свідчать про пов'язаний з оргазмом страх бути відкинутим через невідконтрольні тілесні прояви під час статевого акту, пов'язані з нерішучістю вербального та невербального відреагування проявів, що супроводжують даний процес— мимовільні рухи та звуки, змінений вигляд чи надмірна спітнілість тощо. Через відсутність партнерської підтримки в тому, що такі прояви є нормальними, замовчування дискомфортних відчуттів, особа часто переживає збентеження і змушує себе перманентно контролювати власну поведінку. Відсутність довіри чи реалізація її виключно до потреб одного з партнерів, швидше за все, буде

гальмувати будь-який рух до кульмінації і часто навіть блокуватиме процес збудження. Сексуальна довіра відіграє важливу роль у посткоїтальних взаємодіях сексуальної діади – обіймах, розмовах тощо, які допомагають партнерам створювати середовище для вираження усіх інфантильних фантазій [42, 159 – 175].

Зріла сексуальність також передбачає безпечний простір для експериментів та здобуття нових сексуальних навичок, а розкутість також є продуктом довіри. Вразливість, що виникає у стосунках із важливим об'єктом (людиною), може як сприяти глибокій інтимній взаємодії та зрілому партнерському зв'язку, так і, у разі невдачі, призводити до замикання чи фрустрації сексуальної Я-концепції [46, с. 37]. Рівень автентичності, обумовлений спільним доброзичливим контактом, що інтегрує в собі дозвіл викривати власні переживання та непевності, зі знанням того, що ті залишаться неосудними, стоїть на варті винятковості такого виду взаємодії.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В межах даного розділу ми довели невіддільність зрілої сексуальності від біопсихосоціальних факторів особистісного функціонування індивіда та визначили такий підхід як найбільш конструктивний для структурного аналізу її складових компонентів. Нами було здійснено теоретичне опрацювання чільних компонентів зрілого партнерського стосунку: інтимності, пристрасності та міжособистісних зобов'язань.

Довіра постає базовим зв'язковим чинником генезису досліджуваного явища, оскільки супроводжує усі етапи сексуального становлення індивіда,

проте є невіддільною від інших складових сексуально зрілого Я. Довіра забезпечує створення безпечного простору для експериментів, набуття нових сексуальних навичок, тілесного розслаблення та готовності до партнерської взаємодії. Аналіз мультидисциплінарних досліджень підтверджують, що високий рівень міжособистісної довіри позитивно корелює з якістю

сексуального функціонування, рівнем сексуального задоволення, розкутістю у сексуальному самовираженні та стабільністю романтичних стосунків.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДОВІРИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЗРІЛОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Програма експериментального дослідження впливу довіри на психоемоційні чинники розвитку зрілої сексуальності особистості

З метою емпіричної перевірки трансформуючого потенціалу довіри як чинника емоційно-психологічного гомеостазу людини, нами було визначено такі гіпотези дослідження:

1. Стать людини впливає на прояв вираженості психологічних тенденцій щодо сексуальності;
2. Існує взаємозв'язок між рівнем довіри та психологічними тенденціями сексуальної Я-концепції особистості;
3. У осіб із вищим рівнем довіри спостерігаються вищі показники психологічних тенденцій, що вказують на сексуальну зрілість.

Щоб оцінити – підтвердити або спростувати наведені припущення, та узгодити їх із вище описаними теоретичними положеннями щодо психоемоційних чинників та передумов розвитку зрілої сексуальності особистості нами було реалізовано експериментальне дослідження. Ми обмежилися проведенням *констатуючого експерименту*, що дозволив зафіксувати наявний рівень розвитку основних компонентів досліджуваного феномену та виявити їхній взаємозв'язок із низкою психологічних характеристик особистості.

З метою кращого пояснення пропонованих гіпотез, зауважимо, що в когорті позитивних психологічних чинників зрілої сексуальності, згідно із В. Снеллом та Т. Фішером, належать такі актуалізовані тенденції як сексуальна впевненість, сексуальна самоакцептація, сексуальна асертивність, сексуальне задоволення, сексуальна мотивація, інтернальний та екстернальний локуси сексуального контролю. І навпаки, яскраво виражені нахили щодо сексуальної тривоги, депресії, одержимості чи страху сексуальних стосунків стають на заваді розвитку зрілого сексуального Я особи [62, с. 42 – 43].

Задля ефективного аналізу великої групи респондентів ми обрали метод *опосередкованого опитування*, головною перевагою якого стала можливість збору масиву даних за мінімальну кількість часу. Застосування даного методу забезпечило визначення різних проявів психоемоційних чинників щодо сексуальності, що дозволило здійснити попереднє групування учасників за ключовими критеріями та ідентифікувати потенційні закономірності.

На *першому етапі* експериментального дослідження ми здійснювали добір валідних тестових методик, які б відповідали меті та завданням дослідження, забезпечували надійне вимірювання психологічних тенденцій сексуальності та дозволяли врахувати стан довіри респондентів як багатокомпонентного предиктора довіри.

Згідно окреслених вимог, нами було обрано такий психодіагностичний матеріал: «Багатовимірний опитувальник сексуальності» (The Multidimensional Sexuality Questionnaire, MSQ), адаптація А. С. Музалевської (див. Дод. А);

«Методика довіри – недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе, В. Петренко, О. Савченко, А. Тімакова» (див. Дод. Б).

Багатовимірний опитувальник сексуальності (The Multidimensional Sexuality Questionnaire, MSQ), розроблений В. Снеллом та Т. Фішером у 1993 році – методика для вивчення міри впливу психоемоційних предикторів на сексуальність індивіда. В цьому дослідженні ми послуговуємося українською адаптацією А. С. Музалевської від 2022 року.

Даний психодіагностичний інструмент налічує 60 питань (додаток А), розподілених за 12 шкалами, кожна з яких приурочена індивідуально-психологічним тенденціям, що детермінують сексуальність:

- *Сексуальна впевненість* – тенденція особистості надавати позитивну оцінку власній здатності встановлювати та підтримувати сексуальні взаємини.
- *Сексуальна одержимість* – схильність до фіксації на різних аспектах власної сексуальності.
- *Сексуальна самоакцептація* – здатність особи до самосприйняття себе як сексуальної істоти та інтроспекції власного Я сексуального.
- *Сексуальна мотивація* – це здатність і бажання бути залученим у сексуальні стосунки.
- *Інтернальний локус сексуального контролю* – усвідомлена можливість детермінувати різні компоненти власного сексуального життя.
- *Екстернальний локус сексуального контролю* – переконання людини в тому, що її сексуальне життя визначають зовнішні чинники.
- *Сексуальна тривога* – суб'єктивне переживання тривожності, психологічного дискомфорту, пов'язаного з власною сексуальністю.
- *Сексуальна депресія* – схильність людини відчувати пригніченість, астеничні та депресивні симптоми через своє сексуальне життя.
- *Сексуальна асертивність* – це здатність особи самотійно виражати особистісні сексуальні потреби та самотійно контролювати власну сексуальну поведінку.

- *Сексуальний моніторинг* – здатність особистості відстежувати, як сприймають її сексуальність інтерпретована іншими.

- *Страх сексуальних стосунків* – страх вступати в сексуальні відносини.

- *Сексуальне задоволення* – суб'єктивний показник задоволення актуальним станом власної сексуальності.

Оцінювання відповідей респондентів на кожне твердження в анкеті здійснювалося за п'ятибальною шкалою, де 1 – це «зовсім не характерно для мене» і 5, відповідно, «точно характерно мені». Обернено закодованими в анкеті є пункти 19, 31, 47 і 59. Сумарні бали за кожною шкалою обчислюються в межах від 0 до 25, відтак вищі значення свідчать про більшу вираженість відповідної тенденції.

«Методика довіри – недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» В. Петренко, О. Савченко, А. Тімакова. Даний опитувальник був розроблений у 2022 році для аналізу внутрішніх стимулів осіб, що переживають складні обставини на тлі повномасштабного вторгнення. Обраний інструмент містить 12 питань (додаток Б) та інтегрує в собі три компоненти довіри:

- *довіра до світу* – базові когнітивно-експерієнціальні установки стосовно світу, що зумовлюється сприйняттям світу як безпечного, ненагрозливого середовища, здатного сприяти досягненню цілей і задоволенню життєвих потреб.
- *довіра до себе* – переживання поваги до себе та усвідомлення особистісної унікальності, позитивне ставлення до власного Я, що забезпечує впевненість у ситуаціях невизначеності.
- *довіра в міжособистісних стосунках (до інших)* передбачає відкритість, здатність до емоційної близькості, а також готовність покладатися на інших осіб у значущих ситуаціях без очікування загрози.

Одержані результати додаються, з урахуванням прямої (пункти 1, 3, 5, 7, 10, 11) та зворотньої шкали (пункти 2, 4, 6, 8, 9, 12) оцінювання. Відповідно до суми, показники інтерпретуються за такою схемою (див. Табл. 3.1):

Таблиця 3.1

**Інтерпретація результатів до «Методики довіри – недовіри
особистості до світу, до інших людей, до себе»**

Шкали			Рівень довіри
Довіра до себе	Довіра до інших	Довіра до світу	
0-21	0-5	0-8	низький
22-26	6-8	9-12	середній
більше 26	більше 8	більше 12	високий

Другий етап дослідження полягав у поширенні діагностичних методик, формуванням анкети для збору емпіричних даних, нею став інструмент програмного забезпечення GoogleForm. Формування вибірки респондентів здійснювалося шляхом багатоканального залучення учасників із різних джерел, зокрема через тематичні спільноти у месенджерах, локальне поширення інформації в межах соціального оточення, а також шляхом співпраці із громадською організацією «Безпечний», що забезпечило варіативність соціального контексту та підвищило репрезентативність досліджуваної вибірки. Процедура опосередкованого опитування тривала приблизно місяць – з 3 по 27 квітня 2025 року. В нашому експерименті взяло участь 75 осіб.

В межах *третього етапу* нами була здійснена інтерпретація результатів, ідентифікація інформативних змінних та формування висновків.

Задля обробки статистичних даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Excel та програмний модуль Jasp. Аналіз даних здійснювався за допомогою методу описової статистики, критерію Шапіро-Вілкса, U-критерію Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції рангу Спірмена, методу кластеризації FuzzyC-MeansClustering.

3.3 Аналіз отриманих результатів дослідження

У дослідженні добровільно взяли участь 75 осіб віком від 18 до 64 років (рисунок 3.1). Найбільша кількість досліджуваних віком від 25 до 34 років (37

осіб). Середній вік респондентів 30,8 років. Зокрема, середній вік у групі чоловіків 32,4 роки, а у групі жінок – 29,6 років. До опитування були залучені 20 осіб чоловічої статі та 55 – жіночої (рис. 3.2).

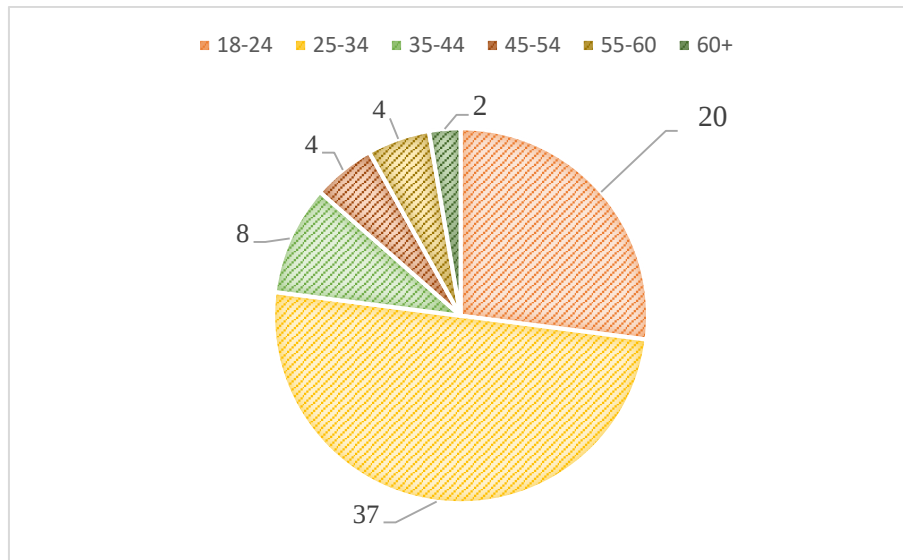


Рис. 3.1. Віковий розподіл респондентів

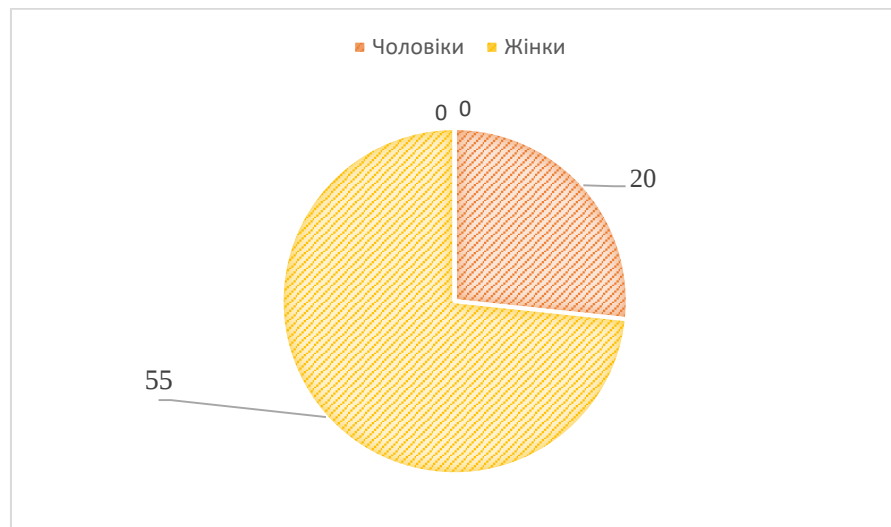


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за біологічною статтю

Статистичний розподіл даних Багатовимірною опитувальника сексуальності (MSQ) за критерієм Шапіро-Вілкса став підґрунтям для застосування непараметричних критеріїв аналізу, оскільки розподіл результатів за кожною шкалою не узгоджується з нормальним ($p < 0,05$). Відштовхуючись від цього, нами було здійснено аналіз показників психологічних тенденцій з допомогою методу описової статистики.

Встановлено, що за максимально можливого значення показника «25», середні значення за шкалами, що сприяють гармонійному усталенню зрілого сексуального розвитку, становлять такі величини: Сексуальна впевненість ($m=18,32$), Сексуальна самооакцептація ($m=19,16$), Сексуальна асертивність ($m=15,89$), Сексуальний моніторинг ($m=7,55$), Сексуальне задоволення ($m=17,48$), Сексуальна мотивація ($m=17,34$), Інтернальний локус сексуального контролю ($m=18,5$), відповідно. Найнижчий показник в даній когорті – Сексуальний моніторинг, хоча і цей факт можна пояснювати двояко. З одного боку, низький рівень моніторингу може свідчити про недостатню рефлексивність щодо власної сексуальної поведінки, несвідоме заперечення впливу інших людей на власну сексуальність, обмежену здатність до усвідомлення власних сексуальних переживань, котрі зреалізуються в просторі соціальної взаємодії. З іншого боку, це може бути ознакою певної спонтанності, відкритості до сексуального досвіду без надмірного самоконтролю, що зумовлює позитивне сексуальне функціонування і менший рівень тривожності, пов'язаної із сексуальною поведінкою.

Щодо показників, що мають відносно негативний вплив на актуалізацію сексуальності, маємо такі відомості: Сексуальна тривога ($m=11,52$), Сексуальна депресія ($m=9,03$), Сексуальна одержимість ($m=10,17$), Страх сексуальних стосунків ($m=7,82$) та Екстернальний локус сексуального контролю ($m=9,47$). Збірна діаграма з усіма шкалами наведена на рисунку 3.3. Досліджувана вибірка демонструє виражені тенденції до самодетермінованої та самокерованої сексуальної поведінки, особливо показовими є високі показники самоприйняття власного сексуального Я та відносно позитивна оцінка себе як сексуального суб'єкта. Проте, жоден із показників не перевищив позначку в «25» балів. Показники залишаються в межах середніх значень, що дозволяє припустити наявність певної невизначеності, коливань або бар'єрів у формуванні зрілої сексуальності. Це може бути зумовлено як культурними впливами, так і особистісними установками, що стримують повну реалізацію психоемоційного сексуального потенціалу.

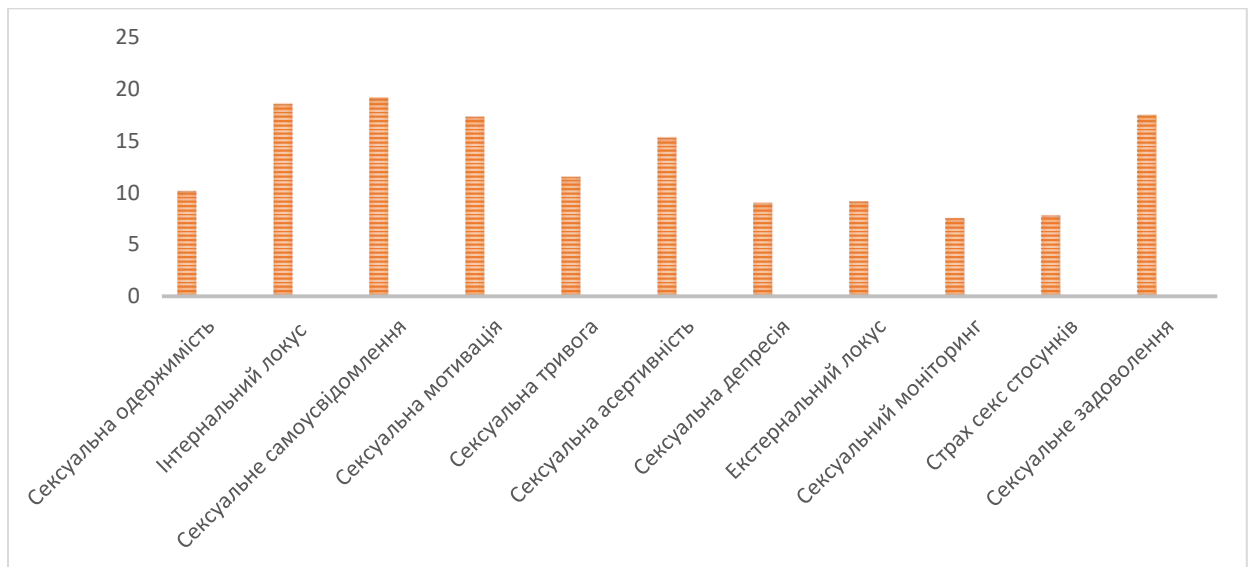


Рис. 3.3. Показники середніх значень вираженості психологічних тенденцій

Зафіксовано наявність у частини респондентів певних деструктивних або ризикогенних тенденцій, що можуть ускладнювати становлення зрілої сексуальності. Зокрема, вище середнього є показник Сексуальної тривоги та Сексуальної одержимості. Це може свідчити про підвищену чутливість до сексуально значущих стимулів, недостатній рівень інтеграції сексуальної сфери в особистісну структуру та часткову наявність внутрішніх конфліктів, пов'язаних із сексуальністю. Середні показники за шкалою Сексуальна тривога часто є наслідком амбівалентних установок, соціокультурного тиску або негативного досвіду, що актуалізує почуття провини, страху або сорому в контексті сексуальних взаємодій. Відтак, Сексуальна одержимість вказує на домінування інтенсивного фокусування на сексуальній сфері, яке, втрачаючи емоційно-ціннісну регуляцію, може набувати компульсивних рис і свідчити про недостатню зрілість афективно-еротичної складової сексуальності. Попри те, що ми не ставили це собі за завдання, при подальшому дослідженні обраного нами феномену варто було б також дослідити вплив стресових чинників, зумовлених повномасштабним вторгненням, на негативні психологічні тенденції, оскільки цей фактор значно посилює рівень тривоги, депресії та стагнацію психосексуального розвитку.

Задля перевірки першої гіпотези про те, що статеві відмінності мають вплив на інтенсивність прояву психологічних тенденцій щодо сексуальності, нами був обраний непараметричний інструмент аналізу U-критерій Манна-Уїтні. Група «0» відповідала чоловікам, а група «1» — жінкам. На основі проведеного аналізу було виявлено статистично значущі розбіжності між статями за такими шкалами: Сексуальна мотивація, Страх сексуальних стосунків, Сексуальної одержимості, Сексуальної задоволеності та Сексуальної депресії (див. табл. 3.2).

Опираючись на результати, можемо засвідчити, що у жінок спостерігається більша інтегрованість психоемоційних аспектів власної сексуальності, вони більш схильні до інтроспекції та суб'єктивної здатності в добрий спосіб оцінювати власну сексуальну природу. Водночас, на заваді зрілості досліджуваного феномену у жінок стоїть страх вразливості та покинутості в партнерстві, зав'язаний на потребі глибокого емоційного контакту. Натомість в досліджуваних чоловічої статі спостерігається вищий рівень фіксації на власній сексуальності та сексі, наявність негативних афектів через невідповідність очікуванням у сексуальному житті. Також чоловіки тяжіють до перформативності власної сексуальної поведінки та недостатнього рівня асиміляції сексуальності із орієнтуванням на себе, а не через стосунок. Таким чином, ми лише частково підтвердили першу гіпотезу.

Таблиця 3.2.

Показники психологічних тенденцій сексуальності за статтю

Психологічна тенденція	Чоловіки	Жінки	U	P
Сексуальна впевненість	18,55	18,58	0.954	0,008
Сексуальна одержимість	11,65	9,82	0.487	< 0,01
Інтернальний локус секс. контролю	18,9	18,8	0.957	0,012
Сексуальна самоакцептація	19,65	19,33	0.942	0,002
Сексуальна мотивація	16,2	18,07	0.202	< 0,01
Сексуальна тривога	12,45	11,4	0.948	0,004

Сексуальна асертивність	15,35	15,6	0.952	0,007
Сексуальна депресія	10,25	8,76	0.293	< 0,01
Екстернальний локус секс. контролю	9,65	9,12	0.951	0,006
Сексуальний моніторинг	7,4	7,75	0.951	0,006
Страх сексуальних стосунків	7,45	9,11	0.386	< 0,01
Сексуальне задоволення	16,2	18,3	0.263	< 0,01

Задля ефективного дослідження впливу довіри на актуалізацію зрілої сексуальності осіб, нами було здійснено аналіз шкал «Методики довіри – недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» з допомогою методу описової статистики. Зафіксовано середній рівень довіри за трьома шкалами серед респондентів (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Показники середнього значення рівня довіри серед опитуваних

Довіра до себе	Довіра до інших	Довіра до світу
24,36	7,69	9,95

Для подальшої інтерпретації результатів, ми розподілили всіх учасників експерименту на три групи за рівнем довіри та індивідуальним показником його вираженості (див. табл. 3.4). Методом описової статистики встановлено, що в тих осіб, які мають хоча б один із рівнів довіри із високим індивідуальним значенням, спостерігаються високі або середні показники довіри й на інших рівнях. І навпаки, якщо особа виявляє тенденцію до недовіри (низький показник довіри) за однією зі шкал, то така ж тенденція поширюється на інші.

Таблиця 3. 4.

Показники індивідуального рівня довіри опитуваних

Індивідуальний результат	Довіра до себе	Довіра до інших	Довіра до світу
Високий	26 (34,66%)	26 (34,66%)	20 (26,66%)
Середній	37 (49,33%)	36 (48%)	43 (57,33%)
Низький	12 (16%)	13 (17,33%)	12 (16%)

Задля перевірки другої гіпотези стосовно наявності взаємозв'язків між довірою та психоемоційною складовою сексуальності, нами також здійснено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Оскільки обраний діагностичний інструмент «Методики довіри – недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» не передбачає обрахунків універсалізованої шкали довіри, тож ми фіксували наявність кореляцій між рівнем довіри за кожною шкалою та її вираженість на тлі психологічних тенденцій щодо сексуальності.

В межах пошуку якісних взаємозв'язків, виявлено, що рівень довіри до себе зростає разом із збільшенням показників за шкалами Сексуальної впевненості ($\rho = 0,823, p < 0.001$), Сексуальної самоакцептації ($\rho = 0,758, p < 0.001$) та Сексуальним задоволенням ($\rho = 0,747, p < 0.001$). Помірні позитивні кореляції виявлено також із показниками Сексуальної мотивації ($\rho = 0,687, p < 0.001$), Сексуальної асертивності ($\rho = 0,585, p < 0.001$) та Інтернального локусу сексуального контролю ($\rho = 0,689, p < 0.001$). Натомість Сексуальна тривожність ($\rho = -0.386, p < 0.001$), Сексуальна одержимість ($\rho = -0.203, p < 0.001$), Сексуальна тривога ($\rho = -0.208, p = 0.008$), а також Страх сексуальних стосунків ($\rho = -0.448, p < 0.001$) обернено корелюють із довірою респондентів до себе (рис. 3.5). Зафіксовані залежності демонструють центральне значення довіри до себе в системі психоемоційних чинників зрілої сексуальності. Заразом, вона виконує рекреаційну функцію зрілого сексуального Я: редукує переживання провини, сорому чи страху щодо власної сексуальної сфери життя, що значною мірою знижує ризики формування сексуальних дисфункцій або психоемоційного дистресу. Особи з високими показниками такої довіри здатні до більш усвідомленого й реалістичного ставлення до власної сексуальності, що виявляється у відкритості до сексуального досвіду, самокерованих сексуальних діях і здатності асертивно відстоювати власні межі у сексуальних взаємодіях.

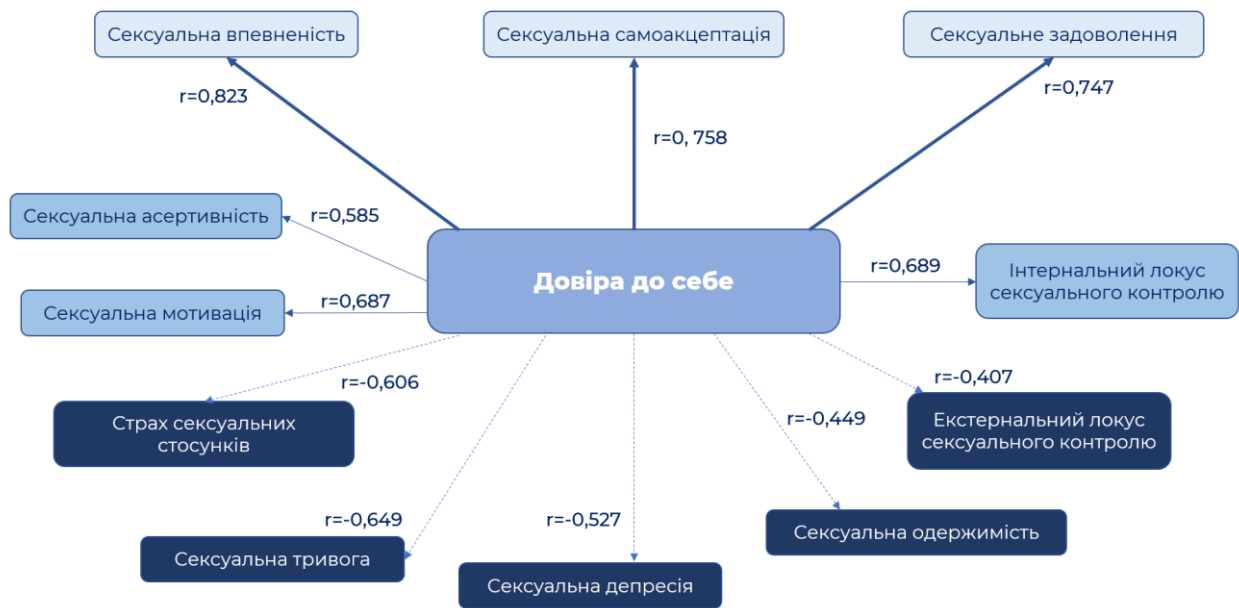


Рис. 3.4. Кореляційна плеяда рівня довіри до себе з негативними та позитивними тенденціями щодо сексуальності

За результатами дослідження другого типу довіри, встановлено, що зі зростанням рівня довіри до інших прямопропорційно збільшуються тенденції до Сексуальної впевненості ($\rho = 0,651$, $p < 0.001$), Сексуальної асертивності ($\rho = 0,689$, $p < 0.001$), Сексуальної мотивації ($\rho = 0,523$, $p < 0.001$) та Інтернального локусу сексуального контролю ($\rho = 0,802$, $p < 0.001$). В свою чергу, тенденції Екстернального локусу сексуального контролю ($\rho = -0,489$, $p < 0.001$), Сексуальної тривоги ($\rho = -0,487$, $p < 0.001$) та Сексуального моніторингу ($\rho = -0,512$, $p < 0.001$) демонструють низькі значення за умови високого рівня довіри до інших (рис. 3.5).

Наведені обчислення демонструють, що довіра до інших виконує роль когнітивно-емоційного каталізатора сексуальної актуалізації. Вона сприяє гармонійному перебігу процесів ідентифікації та індивідуації у процесі взаємодії з важливими об'єктами та живить розвиток адаптивного контролю сексуальної поведінки. На наш погляд, показники Екстернального контролю та Сексуального моніторингу в контексті міжособистісної віри варто розглядати спільно, оскільки ми вже зазначали, що останній, як показник, є найбільш амбівалентним серед представлених. Такі інверсійні зв'язки вказують на те, що

чим більше особа здатна відкриватися іншим та фокусуватися на взаємності, тим адекватнішою буде її спроможність до використання зрілих механізмів захисту та копінг-стратегій щодо сексуального досвіду.

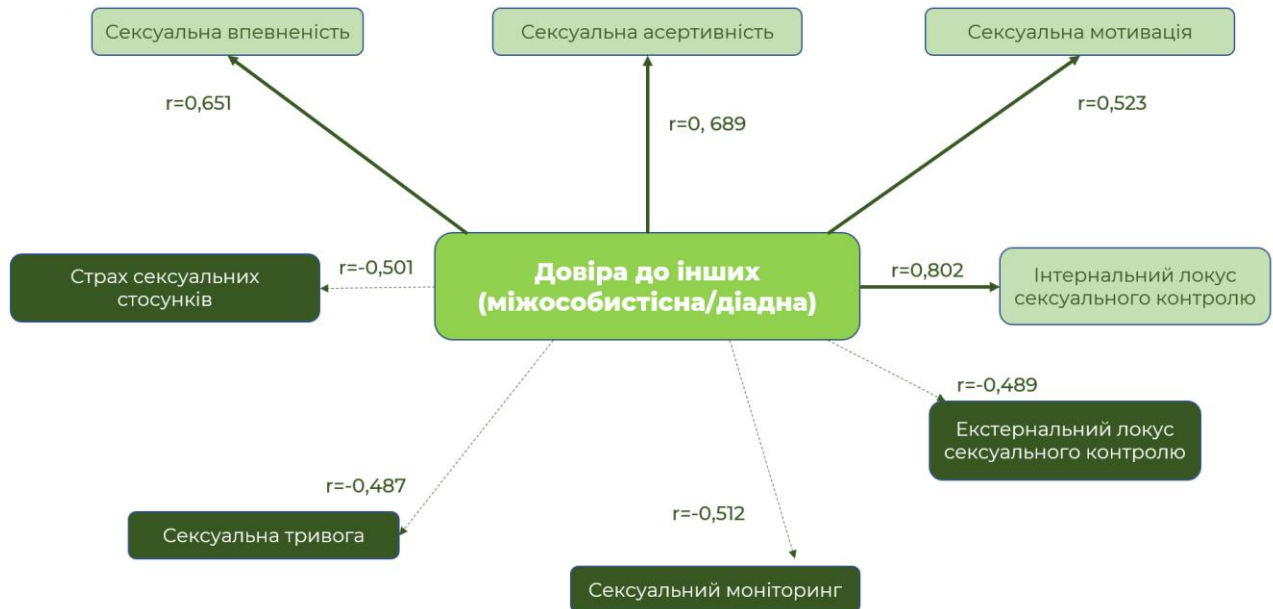


Рис. 3.5. Кореляційна плеяда рівня довіри до інших з негативними та позитивними тенденціями щодо сексуальності

Інтерпретація даних за шкалою довіри до світу виявляє статистично значущі асоціації до позитивних, в кон'юктурі формування зрілої сексуальності, психологічних тенденцій Сексуальної впевненості ($\rho = 0,760$, $p < 0.001$), Сексуальної асертивності ($\rho = 0,737$, $p < 0.001$), Сексуальної мотивації ($\rho = 0,601$, $p < 0.001$) та Сексуального задоволення ($\rho = 0,617$, $p < 0.001$). Зворотній вплив рівень довіри здійснює на шкали Сексуальної депресії ($\rho = 0,617$, $p < 0.001$) та Страху сексуальних стосунків ($\rho = 0,617$, $p < 0.001$) (рис. 3.6).

Шкала Довіри до світу віднаходить найменше кореляцій серед показників. Це може свідчити про те, що її вплив є більш опосередкованим — вона визначає загальний світоглядний рівень безпеки, але має меншу здатність впливати на регуляцію конкретних аспектів сексуальної поведінки. Важливо також відзначити, що зворотні кореляції з сексуальною депресією та страхом сексуальних стосунків свідчать про зв'язок загальної світоглядної довіри з

емоційною регуляцією у сфері сексуальності. Особи з високою довірою до світу менш схильні до переживання безвиході, ізоляції чи фрустрації у сексуальних ситуаціях, що свідчить про потенціал цієї риси як захисного ресурсу.

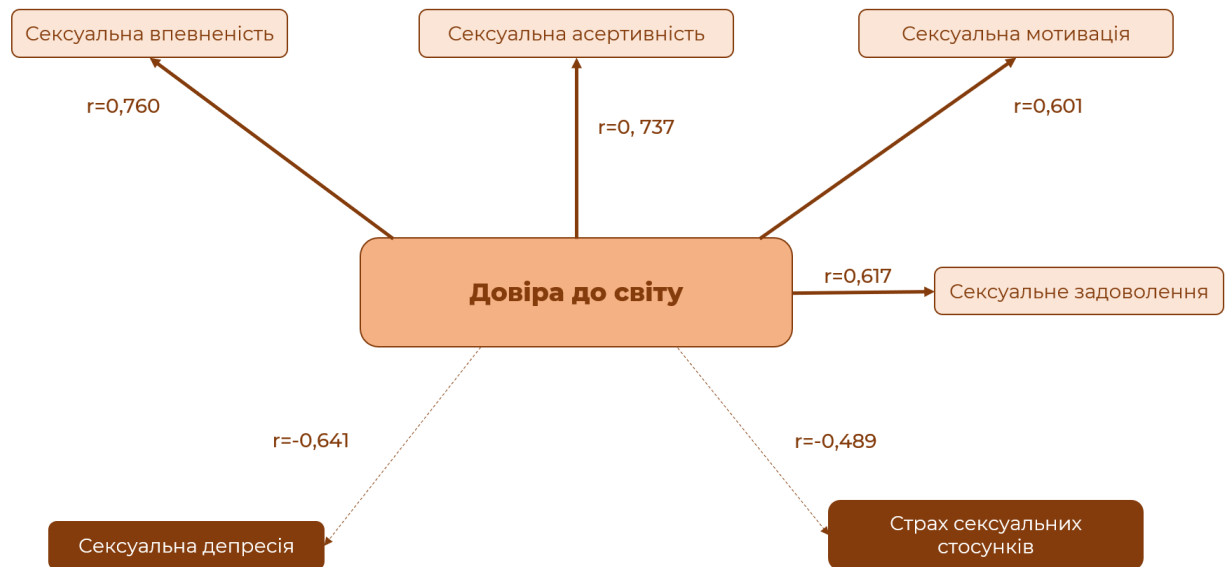


Рис. 3.6. Кореляційна плеяда рівня довіри до інших з негативними та позитивними тенденціями щодо сексуальності

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що гіпотеза — про наявність взаємозв'язку між рівнем довіри та психологічними тенденціями сексуальної Я-концепції особистості, що забезпечують поступ актуалізації сексуальної зрілості є доведеною.

Третю гіпотезу про те, що зі зростанням довіри прямопропорційно зростають показники за шкалами психологічних тенденцій щодо сексуальності ми перевіряли шляхом розподілу респондентів на кластери за рівнем вираженості психологічних тенденцій та рівнями довіри. З допомогою методу кластеризації FuzzyC-MeansClustering (що працює схоже до алгоритмів інструменту кластеризації K-means) виділено три кластери (див. табл. 3.5). Отриманий кластерний розподіл має невисокий показник індексу кластерної чіткості (≈ 0.117 ($1.425 / 12.120$)). Проте, дану модель розподілу можна вважати

якісною, оскільки зберігається внутрішня узгодженість за кластерами (Calinski–Harabasz index>10).

Таблиця 3.5

**Кластерний розподіл респондентів за рівнем вираженості
психологічних тенденцій та трьома рівнями довіри**

Психологічні тенденції	Кластер 1 <i>N</i> =12	Кластер 2 <i>N</i> =25	Кластер 3 <i>N</i> =38
	<i>Z</i>		
Сексуальна впевненість	-0,603	0,266	1,220
Сексуальна одержимість	0,220	-0,379	-0,154
Інтерн. локус секс. контролю	-0,712	-0,182	1,131
Самоакцептація	-0,266	-0,478	0,712
Сексуальна мотивація	0,078	0,213	0,261
Сексуальна тривога	0,812	0,208	-0,670
Сексуальна асертивність	-0,720	0,252	1,364
Сексуальна депресія	0,556	0,107	-0,429
Екстерн. локус секс. контролю	0,252	0,655	-0,113
Сексуальний моніторинг	0,205	0,668	0,153
Страх секс. стосунків	0,716	0,101	-0,452
Сексуальна задоволеність	-0,520	0,316	0,655
Довіра до себе	-1,312	-0,356	1,352
Довіра до світу	-0,553	-0,416	0,343
Довіра до інших	-0,222	0,352	0,532

До першого увійшли респонденти із низькими стандартизованими значеннями Довіри до себе (критично низький), до світу, до інших, Сексуальної впевненості, Сексуальної асертивності, Інтернального локусу сексуального контролю, Сексуальної задоволеності та високими значеннями Сексуальної тривоги, Сексуальної одержимості та Страху сексуальних стосунків. Особи, що

ввійшли до цього кластеру, мають виражені тенденції психологічної вразливості в сфері сексуальності, можливо, наявність психоемоційних травм у межах психосексуального розвитку. Цей кластер можна умовно назвати типом сексуальної незрілості, де домінують захисні та компенсаторні форми поведінки, що супроводжуються страхом інтимності, недостатнім прийняттям себе та високими показниками недовіри за шкалами.

До другого кластеру увійшли опитувані із високим рівнем Екстернального сексуального контролю, слабким рівнем тенденцій Сексуальної впевненості, асертивності, помірним рівнем Сексуальної тривоги, задоволення та показником Довіри до себе. Також, у них зафіксований низький рівень Довіри до світу, до себе, низька Сексуальна самоакцептація. В межах даного кластеру спостерігається тяжіння до регуляції внутрішньої стабільності через соціальну взаємодію, без значних деструктивних чи ресурсних тенденцій. Його інтерпретувати як перехідну форму, у якій люди демонструють адаптивність, але не надто високий рівень рефлексії чи прийняття власної сексуальності. Вони схильні уникати конфлікту або глибокої близькості, залишаючись у рамках «унормованої» поведінки.

Високі показники за конструктивними психоемоційними чинниками сексуальності (окрім середнього значення за Сексуальною мотивацією) та рівнем довіри увійшли до складу третього кластеру. Таких респондентів виявилось найбільше. При цьому зафіксовані низькі та помірні середні значення даних за тими тенденціями, що інгібують зріле сексуальне становлення. Досліджувані з цієї групи демонструють усвідомлену, прийняту, автономну сексуальність, здатність до відкритості, емоційної близькості та відповідальності у партнерстві. Такий профіль пов'язаний із високою інтеграцією сексуальності в особистісну ідентичність.

Такі результати дають підстави вважати третю гіпотезу нашого дослідження також істинною.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Для дослідження впливу довіри на психологічні тенденції формування зрілої сексуальності особистості нами був організований констатуючий експеримент, в межах якого, якісний кореляційний зв'язок між заданими явищами був підтверджений. Встановлено рівень вираженості психоемоційних чинників сексуальності в досліджуваній вибірці, а також виявлено, що найтісніший прямий зв'язок із трьома рівнями довіри мають тенденції до Сексуальної впевненості, Сексуального задоволення, Сексуальної мотивації та Інтернального локусу сексуального контролю. Заразом, високі показники довіри пригнічують деструктивний вплив страху до побудови близьких міжособистісних стосунків, негативних афективних станів, пов'язаних із сексуальною сферою функціонування та сприяють інтроєкційній регуляції сексуальної поведінки.

Натомість, відмінності в показниках психологічних тенденцій за статевими ознаками зафіксовані лише частково, що дає підстави ставити під сумнів абсолютність статевої детермінації психологічних характеристик і при подальших дослідженнях враховувати також індивідуально-психологічні особливості респондентів.

Кластерний аналіз дозволив виявити три виразні профілі психосексуального функціонування, які відображають різні рівні інтеграції сексуальності в особистісну структуру. Респонденти в першому кластері виявили найбільш незрілі тенденції сексуальності – значну психоемоційну вразливість, що проявляється в униканні інтимності, високому рівні страху, тривоги, недовіри та порушеному самосприйнятті. Такий профіль може бути пов'язаний із психотравматичним сексуальним досвідом, переживанням кризової ситуації або незавершеними фазами психосексуального розвитку, що формує схильність до деструктивних або компенсаторних стратегій у стосунках. Другий кластер виявився менш однозначним — він поєднує відносну адаптованість до соціальних норм із внутрішньою нестійкістю, зокрема недостатньою сексуальною самоакцептацією та схильністю до зовнішнього контролю. Його можна інтерпретувати як форму латентного

психологічного захисту, коли особистість не виявляє відкритих форм деструкції, проте водночас уникає глибокої емоційної та тілесної включеності у стосунки. Натомість третій кластер вирізняється вираженою психологічною зрілістю, впевненістю у собі, емоційною відкритістю та схильністю до конструктивної побудови інтимних стосунків. Опитувані з цього кластеру демонструють високий рівень довіри, прийняття себе, сексуальної задоволеності та автономності у сексуальних рішеннях, що свідчить про сформовану та інтегровану сексуальну ідентичність. Цей кластер можна розглядати як орієнтир зрілої сексуальності.

Встановлено найбільшу кількість кореляцій між психологічним тенденціями та рівнем довіри до себе, що дає підстави вважати її домінуючим чинником зрілого сексуального формування. На основі цього можемо вважати, що корекційний вплив на відновлення психоафективного гомеостазу зрілої Я-концепції, має починатися із трансформації негативних концепцій щодо інтроєкційного сприйняття людиною своєї сексуальної природи та відновлення здатності вважати себе надійною, чесною особистістю.

ВИСНОВКИ

Володіючи особливим онтогенетичним статусом, збільшення інтересу до питань сексуальності набуває все більшої міждисциплінарної науково-практичної та соціальної затребуваності. Її формування відображає складну динаміку взаємодії тілесного, емоційного, когнітивного та соціального вимірів. У сучасному історичному контексті, що позначений трансформацією уявлень про сексуальність, довіру, гендерну ідентичність і сексуальні норми, потреба у

науковому осмисленні передумов сексуальної зрілості окреслюється як пріоритетне питання.

Зафіксовано, що сексуальна зрілість є термінальною фазою сексуальності людини, проте досягається вона лише за умов актуалізованих складників сексуальної Я-концепції, а тому не є вродженою. Це не фіксований етап розвитку, а динамічний, індивідуалізований, і водночас, соціально значущий процес, передусім про глибокий зв'язок із собою та соціальним середовищем, подолання інфантильних патернів поведінки, зрощення латентних конфліктів сексуального становлення у єдине, цілісне сексуальне Я. Вона виконує ряд важливих функцій, серед яких онтологічна (уявлення про світ та світобудову), рекреативна (збереження та підтримка психоемоційного гомеостазу) та афіліативна (спілкування з близькою людиною, самопізнання та пізнання, єднання).

Сексуальна зрілість і зрілість особистості перебувають у відношенні взаємної детермінації: жодна з них не може існувати ізольовано, оскільки кожна є умовою і наслідком іншої. Партнерські взаємини є тим унікальним простором, де сексуальна інтегрованість особистості відкриває власний потенціал сповна— вона набуває міжсуб'єктного виміру, де тілесність поєднується з довірою, а сексуальне бажання, в свою чергу, з відповідальністю.

Теоретичні припущення щодо зв'язку між довірою набули емпіричного підкріплення. Найбільш впливовим чинником психоемоційного гомеостазу Я-сексуального довіра до себе. Водночас саме віра дозволяє долати внутрішні бар'єри, пов'язані з соромом, страхом покинутості чи внутрішньою амбівалентністю. Вона постає не просто як супровідний елемент сексуальної взаємодії, а як її структуроутворюючий стрижень, оскільки пронизує всі рівні становлення сексуального Я — від ранніх етапів самоусвідомлення до здатності вступати у глибокі партнерські зв'язки. Міжособистісна довіра створює психологічний простір, у якому можливе самоприйняття, чуттєвість, можливість творення позитивного сексуального досвіду та інтроекційно

обумовлена диференціація сексуальних преференцій, що критично важливо для сексуального благополуччя.

В межах дослідницької роботи ми довели, що в осіб, стан довіри яких, знаходиться на рівні вище середнього, спостерігається конгруентне узгодження внутрішньо психічної з її зовнішніми атрибутами вираження. У них відсутнє бажання до компенсації витіснених психосексуальних потреб і при виборі патернів сексуальної поведінки, вони опираються на власні ціннісно-сміслові категорії, проте це не нівелює компонент гармонійної взаємодії в соціумі.

Отримані результати узгоджуються з теоретичним обґрунтуванням феномену зрілої сексуальності та залежності її психоемоційної складової від здатності особистості довіряти. На підставі результатів нашого наукового доробку можна дійти висновку, що для всебічної оцінки сексуальності людини, та ефективної психотерапевтичної роботи щодо покращення сексуальної інтегрованості, доцільно враховувати компонент довіри як її невід'ємну передумову розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова Л. М. Психологія сексуальності : навч. посіб. / за ред. Перелигіної Л. А. Харків, 2017. 194 с.

2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь – Україна, 2020. 364 с.
3. Берн Е. Секс у людському коханні. Ігри, в які люди грають у ліжку. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 256 с.
4. Берн Е. Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. 432 с.
5. Бригадир М. Відчуття правди і справедливості у розкритті та розвитку людського потенціалу. *Проблеми гуманітарних наук*: зб. наук. праць ДДПУ імені Івана Франка. Вип. 33. Психологія, 2014. С. 28–38.
6. Бригадир М. Б., Бамбурак-Кречківська Н. М. Аналіз емоційних порушень з позиції теорії прив'язаності. *Габітус*. 2023. № 52. С. 104-108.
7. Герман Дж. Травма на шляху до зцілення. Львів: ВСЛ, 2015. 416 с.
8. Гупаловська В. А. Визначення феномену сексуальності як предмета психології сексуальності. *Тези звітної наук. конф. філософського факультету за 2014 рік*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 95–98.
9. Гупаловська В. А. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. *Psychological Journal*. 2021. Вип. 7, № 9, С. 36-47.
10. Ковальчук Ю. В. Феномен любові у європейській філософії XIX–XX століть: онтологічно-екзистенційний вимір : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.05. Львів, 2017. 198 с.
11. Лисенко Д. П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 123–126.
12. Ніздрень О. Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2017. 256 с.
13. Павлов В. Еволюція уявлень про сексуальність як актуалізація відношення до самого себе. *Людина, суспільство, комунікативні технології*:

матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 15–16 жовтня 2020 р. Харків: ДІСА ПЛЮС, 2020. С. 119–129.

14. Сапольські Р. Чому зебри не страждають на виразку? Харків: Фабула, 2004. 400 с.

15. Смахтіна Н. Індивідуально-психологічні особливості жіночої сексуальності : дис. ... канд. психолог. наук. : 19.00.01 / Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2011. 222 с.

16. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль: Богдан, 2024. 552 с.

17. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. 189 с.

18. Ainsworth S., Baumeister R. Changes in Sexuality: How Sexuality Changes Across Time, Across Relationships, and Across Sociocultural Contexts. *Clinical Neuropsychiatry*. 2018. Vol. 9, no. 1. P. 32–38.

19. Allen M. S., Walter E. E. Linking big five personality traits to sexuality and sexual health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2018. Vol. 144, no. 10. P. 10–81.

20. Bahn G. Margaret Mahler and the modern implication of separation-individuation theory. *Psychoanalysis*. 2021. Vol. 32. P. 1–10.

21. Barney R. Eros and Necessity in the Ascent from the Cave. *Ancient Philosophy*. 2008. Vol. 28, no. 2. P. 357–372.

22. Barker M., Richards C. Sexuality and gender for mental health professionals : a practical guide. Los Angeles : SAGE. 2013. 246 p.

23. Beck, A. T. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence. London: HarperCollins, 1999. 364 p.

24. Bishop J., McKaughan D., Faith. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2023. URL: <https://plato.stanford.edu/cgi-bin/encyclopedia/archinfo.cgi?entry=faiht>.

25. Blumberg I. Mental "health" and mental "illness". *Hosp. Commun. Psychiatry*. 1997. Vol. 130, no. 3. P. 229–239.

26. Bouhdiba A. *Sexuality in Islam*. London: Routledge & Kegan Paul, 1985. 288 p.
27. Citron D. K. Why Sexual Privacy Matters for Trust. *Washington University Law Review*, 2019. 31 p.
28. Cyranowski J. M., Andersen B. L. Schemas, sexuality, and romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, no. 5. P. 13–64.
29. Devoe D. Viktor Frankl's Logotherapy: The Search For Purpose and Meaning. *JOUR*. 2012. Vol. 4, no. 7. P. 1–8.
30. Dosch A., Rochat L., Ghisletta P., Favez N. Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction: A Multifactorial Perspective. *Archives of Sexual Behavior*. 2016. Vol. 45, no. 8. P. 1–29.
31. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company, 1950. 404 p.
32. Fischer J. V., Andersson G. The Relationship Between Emotion Regulation and Sexual Function and Satisfaction: A Scoping Review. *Sexual Medicine Reviews*. 2022. Vol. 10, no. 2. P. 195–208.
33. Fortenberry J. D. Trust, Sexual Trust, and Sexual Health: An Interrogative Review. *Journal of Sex Research*. 2019. Vol. 56, no. 4. P. 425–439.
34. Freud S. *On sexuality : three essays on the theory of sexuality and other works*. Harmondsworth ; New York : Penguin Books. 1977. 432 p.
35. Foucault M. *The History of Sexuality*. New York: Vintage Books, 1990. 169 p.
36. Giddens A. *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies*. Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1992. 212 p.
37. Hatfield, E., Rapson, R. L. Passionate love: New directions in research. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships*. 1987. Vol. 1. P. 109-139.
38. Ingledew D. Personality and riskier sexual behaviour: Motivational mediators. *Psychology and Health*. 2007. Vol. 22. P. 291–315.

39. Ingleheart J. The Ovidian Bedroom: The Place of Sex in Ovidian Erotic Elegy and Erotodidactic Verse. *TAPA*. 2021. Vol. 151, no. 2. P. 295–333.
40. Impett E. A., Tolman D. L. Late Adolescent Girls' Sexual Experiences and Sexual Satisfaction. *Journal of Adolescent Research*. 2006. Vol. 21, no. 6. P. 628–646.
41. Janus, S. S., & Janus, C. L. The Janus Report on Sexual Behavior. Oxford, England: John Wiley & Sons. 1993. 430 p.
42. Kaplan H. S. The New Sex Therapy: Active Treatment of Sexual Dysfunctions. New York: Brunner/Mazel, 1974. 568 p.
43. Kernberg O. F. Love Relations: Normality and Pathology. New Haven: Yale University Press, 1998. 220 p.
44. Laub D. Eros or Thanatos? The struggle for a narrative of trauma. *Psyche*. 2000. Vol. 54. P. 860-894.
45. Leeming D. Sex in the World of Myth. London: Reaktion Books Limited, 2018. 240 p.
46. Lehmiller J. The Psychology of Human Sexuality. Chichester: John Wiley & Sons. 2014. 416 p.
47. Lowen A. Love and Orgasm: A Revolutionary Guide to Sexual Fulfillment. California: Collier Books, 1975. 319 p.
48. Martel B. Gestalt Therapy for Sexuality. Paris: Dunot, 2004. 200 p.
49. Martin E. J. Sigmund Freud. Sexuality and Development. Encyclopedia Britannica, 2025. URL: <https://www.britannica.com/biography/Sigmund-Freud/Sexuality-and-development>.
50. Nelson J. B. Embodiment: An Approach to Sexuality and Christian Theology. Minnesota: Augsburg Publishing House, 1978. 303 p.
51. Nussbaum M. C. The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics. New Jersey: Princeton University Press, 1994. 558 p.
52. Oosterhuis H. Sexual Modernity in the Works of Richard von Krafft-Ebing and Albert Moll. *Journal of the History of Sexuality*. 2019. Vol. 28, no. 1. P. 1–43.

53. Penner C., Penner J. *The Gift of Sex: A Guide to Sexual Fulfillment*. Nashville, Tenn.: W Pub., 2003. 388 p.
54. Pfaff D. *Brain Arousal and Information Theory*. Cambridge: Harvard University Press. 2006. 205 p.
55. Potki R., Ziaei T., Faramarzi M., Moosazadeh M., Shahhosseini Z. Bio-psycho-social Factors Affecting Sexual Self-Concept: A Systematic Review. *Electron Physician*. 2017. Vol. 9, no. 9. P. 5172-5178.
56. Reeve C. D. Plato on Friendship and Eros. In: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* / ed. by Nodelman E., Nodelman Z. Stanford, 2023. URL: <https://plato.stanford.edu/archives/sum2023/entries/plato-friendship/>
57. Regan P. C. Sexual Desire. In: Whelehan P., Bolin A. (Eds.). *The International Encyclopedia of Human Sexuality*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 2015. Vol. 1. P. 291–293.
58. Reissing E., Binik Y. Vaginal Spasm, Pain, and Behavior: An Empirical Investigation of the Diagnosis of Vaginismus. *Archives of Sexual Behavior*. 2004. Vol. 33. P. 5–17.
59. Rogers C. R. *On Becoming a Person*. 2nd ed. Boston, MA: Houghton Mifflin, 1995. 434 p.
60. Sartorius N. Mental Health in the Early 1980s: Some Perspectives. *Bulletin of the World Health Organization*. 1983. Vol. 61, no. 1. P. 1–6.
61. *Sex and Sexuality* / ed. Cavendish M. London: Times Publishing Group, 2010. 960 p.
62. Snell Jr, W. E., Fisher, T. D., Walters, A. S. The Multidimensional Sexuality Questionnaire. *Annals of Sex Research*. 1993. Vol. 6, no. 1. P. 27–55.
63. Steinberg R. J. A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*. 1985. Vol. 93, no. 2. P. 119–135.
64. Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., Carr, E. R. Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research. *The Counseling Psychologist*. 2010. Vol. 39, no. 1, P. 6-38.

65. Tiggemann M., Williams E. The Role of Self-Objectification in Disordered Eating, Depressed Mood, and Sexual Functioning. *Psychology of Women Quarterly*. 2012. Vol. 36, no. 1. P. 66–75.
66. Trudel, G. Review of psychological factors in low sexual desire. *Sexual and Marital Therapy*. 1991. Vol. 6. P. 261–272.
67. VandenBos G. R. APA College Dictionary of Psychology. American Psychological Association, 2009. URL: <https://dictionary.apa.org/sexuality>
68. Vandereycken, W. On desire, excitement, and impotence in modern sex therapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1987. Vol. 47, P. 175–180.
69. White K., Schwartz J. Sexuality and Attachment in Clinical Practice. London: Karnac, 2017. 98 p.
70. Wiederman, M. W., Sarin, S. Body image and sexuality. *Principles and practices of sex therapy*. 2014. P. 359-374.
71. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York, NY: Basic Books, 1980. 544 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Україномовний Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSQ) (Snell, Fisher, 1993)

Інструкція. Перед Вами твердження, що стосуються різних аспектів вашої сексуальності. Оцініть кожне з них за шкалою від 1 до 5, в залежності від того, наскільки характерно чи не характерно для вас це твердження. За можливості, відповідайте на запитання з урахуванням досвіду з останнім сексуальним партнером. Якщо у Вас ніколи не було сексуальних стосунків, оцініть твердження з позиції, як вам здається, що ви б відповіли, якби ці стосунки були.

Під час оцінки використовуйте таку шкалу:

- 1 – зовсім не характерно для мене;
- 2 – більше ні, аніж так;
- 3 – і так, і ні. Важко відповісти;
- 4 – більше так, аніж ні;
- 5 – це точно характерно мені.

- 1. Як сексуальний (-а) партнер (-ка), я в собі впевнений (-а).
- 2. Я постійно думаю про секс.
- 3. Моя сексуальність - це те, за що в першу чергу відповідаю я.
- 4. Я добре розумію свої сексуальні переживання.
- 5. Мені важливо бути сексуально активним (-ою).
- 6. Я відчуваю тривогу, коли думаю про моє сексуальне життя.
- 7. Я можу впевнено та спокійно висловити свої сексуальні бажання.
- 8. Я почуваюся пригнічено щодо сексуальної сфери мого життя.
- 9. Мій сексуальний досвід здебільшого визначається випадком.
- 10. Мені цікаво, що інші думають про сексуальну сферу мого життя.
- 11. Я боюся вступати в сексуальні стосунки з іншою людиною.
- 12. Я задоволений (-а) тим, як задовольняються мої сексуальні потреби

13. Я досить хороший (-а) сексуальний (-а) партнер (-ка).
14. Я думаю про секс більше, ніж про будь-що інше.
15. Сексуальні аспекти мого життя залежать від моїх дій.
16. Я добре усвідомлюю свої сексуальні бажання.
17. Мені важливо присвячувати час та зусилля сексу.
18. Мене турбують сексуальні аспекти мого життя.
19. Я не висловлюю напрому свої сексуальні вподобання.
20. Я розчарований (-на) якістю свого сексуального життя.
21. Більшість з того, що має вплив на моє сексуальне життя, трапляється випадково.
22. Мене турбує те, як інші оцінюють сексуальну сферу мого життя.
23. Я маю страх сексуальних стосунків.
24. Я задоволений (-на) своїми сексуальними стосунками.
25. У порівнянні з іншими, я кращий (-а) сексуальний (-а) партнер (-ка).
26. Я багато думаю про секс.
27. Я контролюю різні аспекти свого сексуального життя.
28. Я обдумую свої сексуальні переживання.
29. В мене є бажання бути сексуально активним (-ою).
30. Роздуми про сексуальні аспекти мого життя залишають чимало неприємних переживань.
31. Я досить пасивно висловлюю свої сексуальні бажання.
32. Я зневірений (-а) у власному сексуальному житті.
33. Удача - це головний чинник мого сексуального життя.
34. Я добре знаю, що думають інші про сексуальні аспекти мого життя.
35. Я боюся сексуальних стосунків.
36. Мої сексуальні стосунки відповідають моїм очікуванням.
37. Я позитивно оцінюю себе як сексуального (-у) партнера (-ку).
38. Я постійно думаю про те, як би зайнятися сексом.
39. Саме мої дії визначають різні аспекти мого сексуального життя.
40. Я уважний (-а) до змін у власних сексуальних бажаннях.

41. Для мене важливо бути сексуально активним (-ою).
42. Я хвилююся про сексуальну сферу свого життя.
43. У сексуальних стосунках я не соромлюся просити те, чого хочу.
44. Я нещасливий (-а) у сексуальних стосунках.
45. У сексуальному житті мені часом щастить, а часом не щастить.
46. Мене непокоїть, як інші сприймають мою сексуальність.
47. Я не боюся займатися сексом.
48. Порівняно з більшістю інших людей, мої сексуальні стосунки дуже добрі.
49. Під час сексуального контакту я почуваюся / почувався (-лася) б впевнено.
50. Я думаю про секс більшість часу.
51. Відчуваю відповідальність за власну сексуальність.
52. Я добре усвідомлюю свої сексуальні нахили.
53. Я прагну бути сексуально активним (-ою).
54. Я нервую, коли думаю про сексуальну сферу свого життя.
55. Коли мова йде про секс, я можу попросити про те, чого хочу.
56. Мені сумно, коли думаю про свій сексуальний досвід.
57. Думаю, що моє сексуальне життя вже визначене долею.
58. Я враховую те, що інші думають про сексуальні аспекти мого життя.
59. Мені не страшно бути / стати сексуально активним (-ою).
60. Я задоволений (-на) своєю сексуальністю.
61. Я відповів (-ла) на вищеперераховані питання на основі:
 - (А) Актуальних сексуальних стосунків
 - (В) Минулих сексуальних стосунків
 - (С) Уявних сексуальних стосунків

Додаток Б

Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (В. Петренко, О. Савченко, А. Тімакова)

Інструкція. Перед Вами твердження, що стосуються Вашого ставлення до себе, до інших людей і до світу загалом. Уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь, яка найточніше відображає Ваші переконання, почуття та поведінкові реакції. Оцініть кожне речення за шкалою від 1 до 5, залежно від того, наскільки воно характерне саме для Вас:

1 – зовсім не характерно для мене;

2 – більше ні, аніж так;

3 – і так, і ні. Важко відповісти;

4 – більше так, аніж ні;

5 – це точно характерно мені.

1. Я довіряю своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми.
2. Об'єкти та явища навколишнього світу мене мало хвилюють.
3. Я довіряю своєму вмінню відрізняти «хороше» від «поганого».
4. Навколишній світ є для мене джерелом небезпеки.
5. Я довіряю своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації.
6. Якщо не встежиш – люди скористаються твоєю перевагою.
7. Я довіряю своєму вмінню прогнозувати вчинки інших людей.
8. Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми.
9. Ніхто не має наміру брати на себе відповідальність за те, що з тобою станеться, хоча бачать, до чого все йде.
10. Я довіряю своєму вмінню поступитися, якщо необхідно.
11. Я довіряю своєму вмінню визнавати свої помилки.
12. Інші люди кажуть, що від навколишнього світу не слід очікувати чогось хорошого.