

DOI 10.36074/logos-13.12.2024.077

ОСОБЛИВОСТІ СЕКСУАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМНОСТІ

Гринишин Катерина Володимирівна¹**Науковий керівник: Гупаловська Вікторія Анатоліївна²**

1. магістрантка кафедри психології філософського факультету

Львівський національний університет імені Івана Франка, УКРАЇНА

2. кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка, УКРАЇНА

ORCID ID: 0000-0002-5994-2102

Анотація. У статті досліджено особливості сексуального добробуту молоді з різним рівнем особистісної автономності, розглядаючи цей феномен як інтегральну складову психологічного благополуччя. Звертається увага на взаємозв'язок між автономністю, здатністю діяти за власним вибором, і рівнем задоволення сексуальним життям. Наукова актуальність обраної тематики обґрунтована потребою у вивченні сексуального добробуту в контексті сучасних соціокультурних змін, які впливають на формування сексуальних сценаріїв, ставлення до інтимності та прийняття власної сексуальності.

Розуміння та вивчення сексуального добробуту набуває особливого значення у сучасному світі, оскільки воно впливає не лише на індивідуальне самопочуття, а й на ширший соціальний контекст. Сексуальне благополуччя молоді є важливою складовою їх психічного здоров'я та цілісного розвитку. Дослідники наголошують, що наявність високого рівня сексуального добробуту корелює з підвищеною задоволеністю життям, кращою якістю міжособистісних стосунків і кращою адаптацією до соціальних умов [[17]]. Водночас особистісна автономність, що відображає здатність особи діяти відповідно до власних цінностей та пріоритетів, відіграє роль у формуванні ставлення до сексуальності й може впливати на те, наскільки молода людина відчуває гармонію в інтимній сфері [[18]].

Наукові розвідки останніх десятиліть засвідчують тісний зв'язок між психічним благополуччям, сексуальністю та автономією особистості [[10]]. Під

ABSCHNITT 24.

PSYCHOLOGIE UND PSYCHIATRIE

сексуальним добробутом зазвичай розуміють багатовимірний феномен, що охоплює психологічні, фізіологічні та соціально-культурні аспекти. Він включає позитивне сприйняття власної сексуальності, задоволеність сексуальним життям, відсутність примусу, відкритість до комунікації у парі, а також цінування інтимних стосунків [[16]]. Оскільки сексуальність є важливою складовою якості життя, порушення або труднощі у цій сфері можуть негативно впливати на загальний рівень благополуччя [[8]].

Особистісна автономність як психологічний конструкт відображає здатність людини бути самостійною у прийнятті рішень та діяти у відповідності до власних цінностей [[11]].

Автономність асоціюється із самовизначенням, повагою до власних потреб та здатністю протистояти соціальному тиску. Теорія самовизначення (Self-Determination Theory) підкреслює фундаментальність автономії для психічного здоров'я та благополуччя людини, включаючи сексуальну сферу. Люди з високим рівнем автономності зазвичай краще розуміють свої потреби, у тому числі й сексуальні, та мають менше внутрішніх конфліктів стосовно власних бажань. Це дає змогу їм вільніше виражати себе у стосунках, домовлятися щодо сексуальних сценаріїв, формувати глибші емоційні зв'язки та ефективніше розв'язувати потенційні проблеми [[4]].

Навпаки, низька автономність може призвести до підвищеної вразливості щодо зовнішнього контролю та соціальних стереотипів, що стосуються сексуальності. Особи з низьким рівнем автономії можуть частіше погоджуватися на небажані сексуальні контакти під тиском партнера або культурних очікувань, що негативно позначається на їхньому емоційному стані та задоволеності стосунками. Недостатня внутрішня свобода у формуванні власних сексуальних пріоритетів може обмежити можливість отримувати задоволення від інтимної взаємодії та знизити рівень загального добробуту.

Сексуальний добробут молоді також пов'язаний з факторами сімейного виховання та стилем батьківських відносин. Дослідження свідчать, що авторитетний стиль виховання сприяє формуванню вміння відкрито говорити про сексуальні питання, що знижує сексуальну тривогу та підвищує загальний сексуальний добробут у подальшому дорослому житті [[12]]. Таким чином, особистісна автономія та сексуальне благополуччя часто закладаються з ранніх сімейних стосунків, а також підтримуються соціокультурним середовищем, що заохочує усвідомленість і повагу до індивідуальності.

У контексті психологічного благополуччя, розглянутого як цілісний стан, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти щастя, позитивних оцінок життя та реалізації власного потенціалу [[10]], сексуальне благополуччя постає важливою складовою. Відчуття себе як сексуально привабливої і цінної

особистості, що вільна у своїх виборах, впливає на емоційний стан, рівень самоприйняття та цілі у житті [[17]]. Особистісна автономність тут виконує роль внутрішнього ресурсу. Вона дає можливість адаптивно реагувати на зміни у партнерських стосунках, відкрито обговорювати інтимні аспекти, брати відповідальність за свої сексуальні бажання та межі.

Дослідження сексуального добробуту молоді з урахуванням рівня автономності покликані виявити, як саме вміння діяти за власним вибором впливає на інтимну сферу. Наприклад, підвищена автономія може асоціюватися з більш гнучкими сексуальними сценаріями, кращою комунікацією з партнером та готовністю до експериментів у межах безпечного і взаємно прийняттого досвіду [[4]]. Натомість низька автономія часто корелює з сексуальною тривогою, страхом чи соромом, меншим задоволенням від сексуального життя та меншою здатністю відстоювати власні межі [[5]].

Окрім автономності, значний вплив на сексуальний добробут має самоконцепт сексуальності, що охоплює суб'єктивне сприйняття себе як сексуальної особистості, самооцінку та сексуальні сценарії. Для його оцінки використовують *The Multidimensional Sexual Self-Concept Questionnaire* (MSSCQ), який дозволяє комплексно аналізувати багатовимірні аспекти сексуального самосприйняття [[20]]. Цей інструмент допомагає виявити взаємозв'язок між індивідуальними рисами, такими як сексуальна тривога чи задоволеність, і більш загальними чинниками, як-от автономність та психологічне благополуччя.

Крім того, важливим компонентом є духовність, яка у взаємодії із сексуальністю визначає глибину інтимності та гармонію у стосунках. Вітчизняні дослідники зазначають, що духовність може виступати важливим чинником, який «олюднює» сексуальність, роблячи її більш емоційною та пов'язаною із загальними цінностями людини [[1]]. Таким чином, комплексний підхід до вивчення сексуального добробуту, що враховує автономність, самоконцепт сексуальності та духовність, дозволяє розширити розуміння феномену сексуальної гармонії та благополуччя.

Культурні та соціальні контексти суттєво впливають на спосіб формування автономності й сексуального благополуччя молоді. У суспільствах з високим рівнем табування сексуальної тематики, де відсутня відкрита сексуальна освіта, молоді люди можуть мати більше труднощів у формуванні усвідомлених сексуальних сценаріїв.

Дослідження показують, що рівень сексуальної сором'язливості, тривоги та невротичності в жінок з низьким суб'єктивним благополуччям є значно вищим, що суттєво впливає на їх сексуальну задоволеність та впевненість у стосунках. Зокрема, жінки з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя

ABSCHNITT 24.

PSYCHOLOGIE UND PSYCHIATRIE

демонструють більш гнучкий підхід до сексуальності, вищий рівень реалізованості та дозволеності у стосунках, а також кращу здатність до відкритого спілкування про інтимні аспекти життя [[3]].

Така динаміка свідчить про важливість суб'єктивного благополуччя як основи для розвитку здорових сексуальних сценаріїв. Відповідно, програми сексуальної освіти мають акцентувати на емоційних та психологічних аспектах, які сприяють зниженню сором'язливості та тривоги, підвищенню впевненості та здатності до відкритого діалогу в стосунках.

Особливої уваги заслуговує питання взаємозв'язку між рівнем автономії та сексуальною комунікацією. Молодь, яка вільно говорить про свої бажання, тривоги та інтереси, краще розв'язує конфлікти, пов'язані із сексуальністю, і досягає більшого задоволення у стосунках. Високий рівень особистісної автономності дозволяє не лише спокійно виражати себе, а й усвідомлювати потреби партнера [[16]]. Цей двосторонній процес взаєморозуміння забезпечує зміцнення емоційних зв'язків, задоволеність партнерством та сталий розвиток здорових сексуальних практик.

Психологічна автономність впливає й на ставлення до сексуального ризику. Особи з вищим рівнем автономії, як правило, більш усвідомлено ставляться до питань безпеки, використовують відповідні методи контрацепції та запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом. Це пов'язано з тим, що внутрішньо автономна людина керується власними пріоритетами та обирає стратегії, які відповідають її довгостроковим цілям і цінностям [[9]]. Відповідно, підвищується якість сексуального досвіду, оскільки особа не лише шукає миттєве задоволення, а й піклується про загальне здоров'я та добробут.

Дослідження сексуальності демонструють, що психологічні установки та поведінкові патерни суттєво впливають на сексуальний добробут, зокрема в контексті гендерних ролей і соціальних очікувань. Як показують результати емпіричного аналізу, чоловіки з високим рівнем маскулітності частіше орієнтовані на фізичний аспект сексуальності, що підкріплюється стереотипами соціуму про мужність, тоді як їхня схильність до агресивних реакцій є більш вираженою [[2]]. У свою чергу, присутність сімейних зобов'язань, таких як виховання дітей, знижує рівень маскулітності й сприяє розвитку більш емпатійного підходу до стосунків.

Цікаво, що рівень ліберальності в сексуальній сфері зростає в обох статей, що може свідчити про поступову трансформацію суспільних уявлень про сексуальність і гендерні ролі. Проте, незважаючи на цю тенденцію, вплив консервативних поглядів батьків досі відчутний, адже респонденти оцінюють погляди своїх батьків як більш стримані й консервативні, порівняно з власними [[2]].

Такі результати підтверджують важливість виховання та культурного середовища у формуванні сексуальних установок, а також підкреслюють значення психологічної підтримки та відкритих дискусій на тему сексуальності для зниження рівня сором'язливості, тривожності та підвищення загального добробуту. Слід також враховувати роль соціальної підтримки і сексуальної освіти. Відомо, що відкритий доступ до інформації про сексуальне здоров'я, можливість отримати консультацію фахівця або поспілкуватися з однолітками у безпечних умовах позитивно впливають на автономність прийняття рішень [[19]].

В умовах, де молодь має можливість вільно обговорювати питання сексуальності, зростає її впевненість у власних виборах, вона краще розуміє наслідки своїх дій і відповідальніше ставиться до побудови інтимних стосунків. Це, своєю чергою, позитивно позначається на сексуальному добробуті та загальному психологічному стані.

Отже, вивчення особливостей сексуального добробуту молоді крізь призму особистісної автономності дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу психологічних характеристик на якість інтимних стосунків. Високий рівень автономії стимулює усвідомленість, відкритість, уміння слухати власні бажання та взаємодіяти з партнером на засадах рівноправності. Низька автономія, натомість, може стати чинником ризику, що призводить до компромісів із власними потребами, дискомфорту, тривоги та зниження задоволеності сексуальним життям. Розуміння цих закономірностей має важливе значення для розробки профілактичних і просвітницьких програм, спрямованих на розвиток психологічної зрілості, статевої грамотності та формування гармонійних сексуальних відносин.

Перспективи подальших досліджень полягають у детальнішому аналізі конкретних механізмів впливу автономії на сексуальний добробут молоді, врахуванні гендерних, культурних, релігійних та соціально-економічних чинників. Також важливо розробляти психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення рівня особистісної автономності, розвиток конструктивної сексуальної комунікації, формування довіри та взаємоповаги у стосунках. Таким чином, цілісний підхід до дослідження сексуального добробуту дозволить не лише глибше зрозуміти природу інтимних взаємин, а й сприяти здоровому становленню особистості, її психічному та соціальному благополуччю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Гупаловська, В. А. (2016). Теорії та моделі сексуальності: чи є місце для духовності? Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологічні науки, (3), 54-64. Вилучено з: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7487/1/7.pdf>

ABSCHNITT 24.

PSYCHOLOGIE UND PSYCHIATRIE

- [2] Гупаловська, В. А., & Володимирець, О. І. (2012). Психологічні особливості сексуальності чоловіків: результати емпіричного дослідження. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (16), 222-235.
- [3] Гупаловська, В. А., & Ленъ, Н. І. (2015). Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Вісник Чернігівського нац. пед. Університету, (126), 47-56.
- [4] Bouchard, K., Cormier, M., Huberman, J., & Rosen, N. (2023). Sexual script flexibility and sexual well-being in long-term couples: A dyadic longitudinal study. *The Journal of Sexual Medicine*, 20-33. <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad067>
- [5] Byers, E. S., Olthuis, J. V., O'Sullivan, L. F., & Connell, E. (2022). Anxiety sensitivity in the sexual context: Links between sexual anxiety sensitivity and sexual well-being. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49, 1-13. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2022.2156955>
- [6] Chaika, G. (2020). Psychological characteristics influencing personal autonomy as a factor of psychological well-being. *Psychological Journal*, 6, 18-28.
- [7] Cox, S. (2022). Sexual health as a component of well-being, 9, 41-53.
- [8] De Meyer, S., Jerves, E., Cevallos-Neira, A., Arpi-Becerra, N., Bossche, R., Lecompte, M., Vega, B., & Michielsen, K. (2021). Which factors contribute to sexual well-being? A comparative study among 17 to 20 year old boys and girls in Belgium and Ecuador. *Culture, Health & Sexuality*, 24, 1-17. <https://doi.org/10.1080/13691058.2021.1928288>
- [9] Driessen, J. M. A., Dirkzwager, A., Harte, J., & Aarts, H. (2023). How restrictions of choice affect the sense of agency: the case of personal autonomy in prison. *Journal of Criminal Psychology*, 13. <https://doi.org/10.1108/JCP-12-2022-0035>
- [10] Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- [11] Freire, C., & Ferradás, M. (2019). The importance of personal autonomy in university students.
- [12] Giovagnoli, R. (2020). Personal Autonomy in a Post-Secular Society. *Philosophies*, 5, 42. <https://doi.org/10.3390/philosophies5040042>
- [13] Gravel, E. (2017). On the benefits of being sexually autonomous and costs of being sexually pressured: The contributions of different motives for sex to experiences of sexual well-being. (Doctoral dissertation). Université d'Ottawa/University of Ottawa. <http://dx.doi.org/10.20381/ruor-20725>
- [14] Gravel, E., Reissing, E. D., & Pelletier, L. G. (2020). The ebb and flow of sexual well-being: The contributions of basic psychological needs and autonomous and controlled sexual motivation to daily variations in sexual well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2286-2306. <https://doi.org/10.1177/02654075209215>
- [15] Hay, A., Thériault, É., & Santos-Iglesias, P. (2024). The relationship between parenting styles and sexual well-being in Canadian emerging adults. *Sexuality Research and Social Policy*, 21, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s13178-024-00957-w>
- [16] Hupalovska, V. (2021a). Опитувальник психодіагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація. *Psychological Journal*, 7(8), 18-39. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.2>

- [17] Hupalovska, V. (2021b). Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. *Psychological Journal*, 7(9), 36–47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.3>
- [18] Koestner, R. (2008). Reaching one's personal goals: A motivational perspective focused on autonomy. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 60–67. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.60>
- [19] Kononenko, A. (2022). Modern Approaches to the Study of the Problem of Sexuality. *Psychology and Social Work*, 90–101.
- [20] Snell, W. E., Jr. (2001). Measuring multiple aspects of the sexual self-concept: The Multidimensional Sexual Self-Concept Questionnaire. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New directions in the psychology of human sexuality: Research and theory* (Chapter 17). Snell Publications.