

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники сексуального благополуччя жінки

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Литовченко А.О.
(прізвище та ініціали)
Керівник
Д.мед.н.,
Полшкова С.Г.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

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

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

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

Зав. кафедри соціальної психології

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

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК.....	10
1.1 Психологічні теорії сексуальності в контексті психологічного добробуту ...	10
1.2 Феномен сексуального благополуччя та роль соціокультурні впливів	16
1.3 Поняття сексуального задоволення	22
1.4 Психологічне благополуччя. Визначення поняття та зміст	27
1.5 Стресостійкість в контексті сексуального благополуччя	31
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	37
2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження	37
2.2 Характеристика вибірки.....	40
2.3 Перевірка узгодженості шкал для вибраних опитувальників	44
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	48
3.1. Описові статистики за шкалами обраних методик.....	48
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	51
3.3 Рекомендації для жінок для покращення сексуального благополуччя.....	79
Висновки до розділу 3.....	86

ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92

ВСТУП

Сучасне суспільство з кожним роком все більше стикається зі збільшенням рівня стресу, тривожності, депресії. Це зумовлено глобальними світовими змінами, які не можуть не відобразитись на ментальному здоров'ї людей. Повномасштабне вторгнення росії в Україну не стало винятком і кинуло виклик українцям, а зокрема і українським жінкам. Хтось вимушений виховувати дітей самостійно, хтось знаходиться під обстрілами, а багатьом жінкам довелося покинути свій дім і все минуле життя і почати все спочатку в інших країнах.

Постає питання, як навчитись швидко адаптуватись до трагічних змін? Як підтримати жінок в цій непростій ситуації? І найголовніше, як жінки можуть підтримати себе самостійно?

Сексуальність є не тільки біологічною функцією, але й значущим аспектом людського життя, відіграючи вагомую роль у фізичному, психічному та соціальному благополуччі. Серед різних аспектів сексуального здоров'я, особливе значення має розуміння психологічних чинників, які впливають на сексуальне благополуччя жінок.

Важливим чинником психологічного добробуту за К. Ріффом є досвід сімейного життя, який, зокрема, передбачає активність особистості у сексуальній сфері. Військові дії накладають складнощі на побудову і утримання гармонійних партнерських або сімейних стосунків, що впливає на різні сфери жіночого життя, зокрема і сферу сексуального благополуччя.

Дослідження взаємозв'язку психологічного добробуту і сексуальності почали проводити відносно давно закордоном. У лонгітюдному дослідженні 2005 року вивчався зв'язок між задоволеністю стосунками загалом та сексуальним задоволенням зокрема. Групі досліджуваних, які перебували у довготривалих стосунках, визначили рівень сексуального задоволення та задоволеності стосунками двічі з інтервалом у 18 місяців. Виявили, що сексуальне задоволення та задоволення від стосунків змінюються одночасно і між ними існує прямий позитивний зв'язок.

Масштабне емпіричне дослідження, проведене у 2010 році в Канаді встановило наявність сильних позитивних зв'язків між жіночою сексуальністю, саме як здатність отримувати сексуальне задоволення та їх психічним здоров'ям, а також задоволеністю своїми стосунками. Помірний позитивний зв'язок зафіксовано між сексуальністю та фізичним здоров'ям жінок. Сила таких зв'язків була однаковою незалежно від того, чи перебували досліджувані жінки в сексуальних стосунках з чоловіком чи з жінкою.

Існують дослідження, які вказують на те, що сексуальне благополуччя є важливим чинником якості життя загалом і задоволеністю життям зокрема.

Результати мета-аналізу, проведеного у 2013 році, показують, що сексуальне, фізичне, психічне здоров'я та загалом психологічний добробут, мають позитивний зв'язок із сексуальним задоволенням та сексуальною самооцінкою. Anderson RM

Kyle R. Stephenson, Camryn Pickworth & Parker S. Jones у 2021 році розглянули якісні відмінності між тим як саме сексуальне задоволення пов'язане із якістю життя у чоловіків та у жінок. Виявлено, що для чоловіків важливішими виявились фізичні аспекти сексуального задоволення, а для жінок - емоційний зв'язок під час сексуальних практик. Бачимо, що західні дослідники вже не сумніваються в сильному зв'язку сексуального задоволення і психологічного благополуччя, а вже шукають можливості підвищення якості життя суспільства.

Не дивлячись на те, що закордоном тема сексуальності в цілому і сексуального задоволення зокрема, активно вивчається і досліджується, в Україні вона є доволі табуованою. Яскраво виділяється тенденції відмови жінок брати участь у дослідженні такого характеру, тому існує проблема з розмірами вибірових сукупностей у вітчизняних дослідженнях. В дослідженні 2021 року, в якому прийняли участь 30 жінок віком від 18 до 60 років, виявили прямий зв'язок між рівнем психологічного добробуту та індексом жіночої сексуальності: чим вищий індекс сексуальності жінки, тим вищий рівень її психологічного добробуту.

З наведених вище причин впливає те, що обрана проблема є вельми актуальною в Україні під час війни, адже так чи інакше кожна українська жінка зіштовхується з великим стресовим навантаженням і саме сексуальне задоволення може стати одним із способів зменшення рівня стресу і поліпшення психологічного здоров'я.

Традиційно сексуальне задоволення розглядають з двох основних сторін - це біологічний і психологічний підходи. З біологічної точки зору сексуальне задоволення пов'язане із рядом фізіологічних реакцій, які виникають на стимуляцію з подальшим отриманням приємних сексуальних відчуттів. З психологічної точки зору знайти одне єдине визначення складніше, адже воно залежить від погляду на сексуальність загалом в різних підходах і концепціях.

Психоаналіз виявився однією з найбільш впливових психологічних концепцій ХХ століття, що намагалися подолати жорсткий біологічний детермінізм у розумінні сексуальності. З точки зору З. Фрейда сексуальність не є одним з аспектів людського життя, а є його основою. Фрейд вважав, що сексуальне задоволення у жінок пов'язане з розвитком їхньої сексуальної ідентичності. Він висунув теорію про оргазм у жінок і різні фази сексуального розвитку.

Вільям Мастерс і Вірджинія Джонсонс висунули теорію, що задоволення в сексуальних відносинах має важливе значення для психологічного і фізичного благополуччя жінок. Вони стверджували що психологічна гармонія та розуміння сексуальних відносинах сприяють здоровому сексуальному життю.

Хелен Сінгер Каплан розвинула ідеї Мастерса і Джонсона, звертаючи увагу на психологічні та емоційні аспекти сексуальності жінок. Вона вважала, що сексуальне задоволення залежить від глибокого психосоціального контексту.

Роузмарі Бессон розробила концепцію "сексуального циклу жінки", де підкреслювала важливість психологічного збудження та емоційного зв'язку для сексуального задоволення жінок. Вона підкреслює роль психологічного благополуччя у жіночій сексуальності.

Фізичне, емоційне, стресове навантаження має вплив на усі сфери життя. Соціальні процеси, викликані військовими діями змінюють людей в Україні. У підсумку можна сказати, що подібне дослідження буде доречним і мати наукову цінність на вибірці, що складається з українських жінок, які живуть під час великої війни.

Наше дослідження також є важливим для зняття табуованості і стигматизації сексуального благополуччя і задоволення жінок. Інформація про сексуальність і сексуальна освіта допомагає жінкам зрозуміти аспекти свого тіла, включаючи репродуктивну систему та питання здоров'я. Вони можуть навчитися визначати небезпечні ситуації, уникати ризикованої поведінки та зберігати своє фізичне та емоційне благополуччя. Сексуальна освіта допомагає жінкам зрозуміти різні методи контрацепції, що дозволяє їм приймати інформовані рішення щодо планування сім'ї та захисту від небажаної вагітності. Знання про власне тіло, сексуальні потреби та бажання допомагають жінкам розвивати здорові та задоволені сексуальні відносини. Сексуальна освіта допомагає впевнитися у собі та знайти способи максимальної задоволеності в інтимних відносинах. Через сексуальну освіту жінки можуть розірвати міфи та стигми, пов'язані з сексом та репродуктивним здоров'ям, що дозволить їм вільно та відкрито обговорювати ці питання та шукати підтримку в спільноті.

Отже, сексуальна освіта є необхідною складовою життєвих навичок та доступним способом підтримки для жінок, допомагаючи їм зберігати здоров'я, безпеку та задоволення в інтимних відносинах, а також розвивати свідоме ставлення до своєї сексуальності.

Об'єкт дослідження: сексуальне благополуччя жінки

Предмет дослідження: психологічні чинники сексуального благополуччя жінки

Мета дослідження: визначити психологічні чинники сексуального благополуччя жінок.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття сексуального та психологічного благополуччя, зокрема у жінок, шляхом вивчення наукової літератури, дослідити підходи до розуміння цього конструкту.
2. Визначити аспекти впливу психологічного і фізичного добробуту на сексуальне благополуччя жінок.
3. Дослідити вплив стресостійкості та особистісних рис на сексуальне благополуччя у жінок в умовах постійного стресу і високого рівня тривоги.
4. Розробити рекомендації для поліпшення сексуального благополуччя жінок і підвищення обізнаності в сфері сексуального здоров'я і задоволення, задля підвищення якості життя та психологічного благополуччя

Методи дослідження:

1. Теоретичні
2. Емпіричні:
 - авторська анкета
 - шкала психологічного благополуччя К. Ріфф
 - п'ятифакторна модель особистості (опитувальний «Велика п'ятірка»)
 - опитувальник сексуального благополуччя
 - опитувальник неспецифічної якості життя (MOS-SF36)
 - шкала стресостійкості Конора-Девідсона - 10 (CD-RISK-10).
3. Методи математично-статистичної обробки даних.

Характеристика вибірки. В дослідженні прийняли участь 101 жінка, віком від 18 до 55 років. Більше 86 % з них перебувають у шлюбі або мають довготривалі стосунки. Більше 75% проживають разом зі своїм партнером. Майже 60% жінок з вибірки не мають неповнолітніх дітей. Більше 80% проживають на території України. Більшість жінок вибірки задоволені своїм сексуальним життям та для більшості важливо бути сексуально активною.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні знань щодо психологічних чинників сексуального благополуччя жінок під час підвищеного стресового навантаження.

Практична значущість роботи полягає в розробці рекомендацій, спрямованих на підтримку сексуального благополуччя жінок; можливості допомогти жінкам більш повно розуміти свої власні потреби та бажання; сприянні покращенню комунікації між партнерами і побудові більш задовільних і здорових відносин в умовах військового стану.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК

1.1 Психологічні теорії сексуальності в контексті психологічного добробуту

Сексуальність - це важлива та багатогранна складова психологічного та фізичного здоров'я людини. Вона визначає наше сприйняття себе, стосунки з оточуючими та загальний психічний стан. Розуміння та вивчення сексуальності в психологічному контексті має велике значення, оскільки воно сприяє не тільки розкриттю її природи, але і розробці стратегій для покращення якості життя жінок та всього суспільства.

У цьому розділі роботи ми розглянемо основні психологічні теорії, які допомагають нам розуміти сексуальність як складний феномен. Ці теорії виникають з різних психологічних підходів, таких як психоаналіз, гуманізм, еволюційна психологія, соціальна психологія та когнітивна психологія. Кожен підхід надає власну перспективу на сексуальність та пояснює її роль у психічному та фізичному благополуччі жінок.

Розглядаючи сексуальність з декількох психологічних парадигм, ми розширимо наше розуміння та допоможемо сформулювати більш повне уявлення про те, як сексуальне задоволення впливає на психологічний добробут жінок. Цей розділ є ключовим етапом в нашому дослідженні, оскільки він надасть теоретичну базу для подальшого аналізу та розуміння впливу сексуальності на жіночий психологічний стан.

Говорячи про сексуальність неможливо не згадати засновника психодинамічного підходу Зігмунда Фрейда. Як вже було вказано у вступі Фрейд вважав сексуальність основою всіх психічних процесів, тому його погляди мали значний вплив на сучасне розуміння сексуальності.

Основним поняття фрейдівської теорії була сексуальна енергія - «лібідо». Це енергія, яка є основною рушійною силою психічного життя та виражається через сексуальну потяг до задоволення. Лібідо є надзвичайно важливим аспектом психоаналітичного розуміння сексуальності. [13]

Фройд сформував теорію психосексуального розвитку, який розділив на 5 етапів, які змінюють один одного впродовж дитячого віку. Ці етапи включають оральний, анальний, фалічний, латентний і генітальний стадії. На кожній із цих стадій у дітей спостерігається специфічний прояв лібідо (статевої енергії) через відповідні ерогенні зони. У випадку неефективного задоволення потреб лібідо, відбувається фіксація на конкретній стадії, що, на думку Фройда, формує певні риси характеру. Загалом, успішне чи неуспішне проходження через кожен етап психосексуального розвитку впливає на характер, неврози, патології та інші аспекти, зокрема і сексуальні, особистого життя людини у майбутньому. [13]

Центральним у фалічному етапі сексуального розвитку Фройд виділив комплекс Едіпа. Саме в цей час і відбувається усвідомлення різниці між статями (приблизно від 3 до 6 років). Едипів комплекс полягає у тому, що дитина відчуває сексуальне прагнення до того, з батьків, хто має протилежну стать (хлопчики до матері, а дівчатка до батька). В цьому місці відбувається конфлікт між отриманням батьківської увагою і сексуальним бажанням. [13]

Основою психоаналітичної терапії були як раз ці етапи психосексуального розвитку та едипів комплекс, вони були ключем до вирішення всіх психологічних проблем, включаючи сексуальні дисфункції і неврози. Психоаналітична терапія спрямована на виявлення та вирішення сексуальних конфліктів та проблем через аналіз несвідомих бажань і переконань. [13]

Також автор багато уваги приділяв ролі несвідомого у формуванні сексуальних бажань та потягів. Багато сексуальних бажань та конфліктів, за його думкою, знаходяться поза свідомістю і можуть проявлятися через сни, забутий матеріал і вільні асоціації [14].

Фройд вважав, що усвідомлення різниці між статями відбувається під час едипального конфлікту (у віці від 3 до 6 років). Робота Фройда над питанням жіночого психосексуального розвитку відбувалась у два етапи. На першому етапі, який відповідав періоду його самоаналізу, він просто поширив свої спостереження щодо розвитку чоловічої сексуальності на

жінок. Другий етап його вивчення жіночої сексуальності виник приблизно в той час, коли він аналізував доньку Анну. Саме в цей другий період Фройд активно висував бачення жіночого статевого розвитку [15].

У своїй теорії психосексуального жіночого розвитку Фройд прирівняв жіночий клітор до чоловічого пенісу. Концептуалізуючи жіночий статевий розвиток як розвиток хлопчика, який втратив пеніс. Фройд запропонував сформулювати жіночу психосексуальну зрілість у вимогу відмови від задоволення клітора (відмова від ідеї заміни пеніса) і прийняття піхви як відповідного місця сексуального задоволення для дорослих жінок [15].

Зсув уваги до жіночої сексуальності відбувся завдяки Британській школі, жінкам-психоаналітичним та теорії об'єктних стосунків Мелані Кляйн [16] [17]. Британські прихильники теорії об'єктних стосунків та Північноамериканські Его-психологи розглядали жінок, як таких, що володіють величезною емоційною силою, яка базується на репродуктивній функції і абсолютній залежності новонародженої дитини [17].

Важливо зазначити, що Фройд був одним із першим, хто заговорив про важливість сексуальності, більше того він вважав сексуальність основою всіх психічних процесів, при цьому під сексуальністю він розумів не стільки біологічну складову статевого потягу, а розглядав сексуальність як дуже широке поняття. Але його теорія і погляди повністю базувались на чоловіках, він казав саме про чоловічу сексуальність. При цьому сексуальність у жінок має великі відмінності як біологічні, так і емоційні. І саме британська школа психоаналізу чи не вперше проаналізувала сексуальність з жіночого боку, врахувавши такі події як вагітність, народження і догляд за дитиною.

В контексті психологічного благополуччя і задоволення людських потреб неможливо не згадати Абрахама Маслоу, який є ключовим науковцем у гуманістичній психології. Він представляє уже відому ієрархічну теорію потреб Маслоу. Хоча основна фокусна точка не є сексуальність, Маслоу розглядає її як один із аспектів важливих для самореалізації та вищого психологічного розвитку [18].

У своїй ієрархічній моделі Маслоу включає фізіологічні потреби, до яких відноситься і сексуальність. Він розглядає сексуальність як одну із базових біологічних потреб, що потребує задоволення для забезпечення фізіологічного благополуччя. Маслоу визнає, що сексуальність включає більше, ніж просто фізіологічні аспекти. Він підкреслює потребу в прив'язці та любові, які є вищими рівнями його ієрархії потреб. Задоволення цих потреб сприяє формуванню стабільних міжособистісних відносин та розвитку особистості [18].

На вищому рівні ієрархії Маслоу стоїть потреба в самореалізації. Він вважає, що задоволення фізіологічних та емоційних потреб, включаючи сексуальність, є необхідним для досягнення вищих рівнів особистісного розвитку та самовдосконалення. Автор враховує, що сприйняття та вираження сексуальності може змінюватися в залежності від культурних норм і цінностей. Він підкреслює важливість урахування культурного контексту при розумінні сексуальності [18].

Узагальнюючи, Маслоу розглядає сексуальність як не лише фізіологічну, але й емоційну та соціальну потребу, вбудовану в його загальну теорію потреб та самореалізації. Сексуальність, за його думкою, є однією з ключових складових повноцінного і задовільного життя, яке сприяє розвитку особистості та досягненню вищих психологічних станів.

Важливим є і біологічна складова жіночої сексуальності, адже неможливо заперечити що сексуальне життя веде до продовження роду і народження дітей. На ці аспекти жіночої сексуальності має погляд еволюційна теорія.

Еволюційна теорія сексуальності включає в себе розуміння, як елементи сексуальності людини можуть бути пояснені еволюційними процесами і вибірковою перевагою. Жіноча сексуальність, згідно з цією теорією, розглядається через призму того, як вона може бути адаптивною і як вона виникла для підтримання репродуктивного успіху. Ось деякі ключові аспекти еволюційної теорії жіночої сексуальності:

- **Вибір партнера і фізіологічні ознаки:** Еволюційна теорія вказує на те, що жіноча сексуальність розвинулася як стратегія для вибору оптимального партнера для репродукції та забезпечення виживання нащадків. Жінки можуть виявляти інтерес до фізіологічних ознак чоловіків, які свідчать про їхню придатність та генетичне здоров'я.

- **Проявлення сексуальності для залучення уваги:** Згідно з еволюційною теорією, вказується на те, що жінки можуть виявляти сексуальні сигнали (наприклад, вигідне поведінка, зміни в зовнішності), щоб привернути увагу потенційних партнерів. Ці сигнали можуть слугувати індикаторами репродуктивної придатності і сприяти вибору сильного генетичного партнера.

- **Стратегії розподілу ресурсів:** Еволюційна теорія також розглядає різні стратегії, які можуть виникнути в сексуальній поведінці жінок. Деякі жінки можуть більше акцентувати увагу на пошуку стабільного партнера, який може надати ресурси для виховання нащадків, тоді як інші можуть акцентувати на генетично вигідному партнері.

- **Феномен "хімічної привабливості":** Деякі дослідження підтверджують, що жінки можуть бути більш схильні до вибору партнерів, чий феромони (хімічні сигнали) вказують на різноманітність генів, що може покращити здоров'я нащадків та їхню загальну придатність.

- **Стратегії відсторонення від репродукції:** Також важливо розглядати еволюційні стратегії, які дозволяють жінкам контролювати свою репродукцію, такі як відсторонення від сексу у періоди, коли ризик зачаття високий, або вибір партнерів для репродукції та соціальної підтримки [19].

Розуміння жіночої сексуальності з еволюційної перспективи допомагає пояснити певні аспекти сексуального поведінки та вибору партнерів, а також вивчити те, як ці аспекти можуть бути адаптивними в контексті вибору та виховання нащадків.

Важливо також поглянути як зовнішні чинники можуть вплинути на проживання жінками власної сексуальності. Соціокультурний підхід до розуміння жіночої сексуальності розглядає сексуальність як соціально

конструйоване явище, що формується і визначається культурними та соціальними нормами. Цей підхід враховує вплив культури, релігії, соціальних ролей та інших аспектів соціального оточення на вираження та сприйняття жіночої сексуальності.

Соціокультурний підхід вказує на те, що культурні норми і цінності грають велику роль у формуванні та регулюванні як чоловічої, так і жіночої сексуальності. Сексуальні практики, норми, табу та вимоги до жінок можуть значно відрізнятися в різних культурах. А тим паче відрізнятися від чоловічих, адже патріархальне суспільство багато століть забороняло жінкам багато того, що не забороняло чоловікам.

Релігійні переконання також можуть суттєво впливати на жіночу сексуальність. Більшість релігій встановлюють конкретні моральні норми та обмеження, які впливають на ставлення жінок до свого тіла, сексу та вираження сексуальності.

Соціокультурний контекст визначає гендерні ролі та очікування щодо поведінки жінок у сексуальній сфері. Сприйняття жіночої сексуальності завдяки соціальним мережам і рекламі дещо спотворилось і тоді суспільство очікує, щоб жінки поводитися в ліжку, одягалися та виражали свою сексуальність в інших контекстах. Стандарти краси та сексуальної привабливості, представлені в мас-медіа, негативно впливають на те, як жінки сприймають себе та виражають свою сексуальність.

Соціокультурний контекст також визначає рівень доступності до сексуальної освіти та інформації про сексуальність для жінок. Різниця в освіті та доступі до інформації може впливати на ставлення жінок до свого тіла, сексу та взаємин в сексуальній сфері [20].

Усі ці аспекти соціокультурного підходу сприяють формуванню і вираженню жіночої сексуальності в конкретному суспільному контексті, і вони можуть змінюватися від одного суспільства до іншого. Соціокультурний підхід допомагає врахувати унікальні аспекти впливу культури та суспільства на жіночу сексуальність і взаємодію з іншими аспектами життя.

З огляду на поведінкові аспекти розглянемо когнітивну психологію, яка вивчає, як люди сприймають, обробляють та інтерпретують інформацію, включаючи сексуальні стимули та досвід. Жіноча сексуальність, з точки зору когнітивної психології, може бути розглянута через призму когнітивних процесів, що включають уявлення, перцепцію, мислення та емоції. Уявлення про сексуальність включають стереотипи, культурні очікування, власні переконання та ідеали краси. У цьому контексті жіноча сексуальність може бути сформована та модифікована когнітивними уявленнями про тіло, роль у сексуальних відносинах та інші аспекти.

Розглядають сприйняття сексуальних стимулів та вплив цього процесу на відчуття сексуальності. Реакції на зовнішні сексуальні подразники можуть бути модифіковані когнітивними фільтрами, які включають у себе індивідуальні переконання, очікування та попередні досвіди. Розуміння бажання та збудження у жінок включає когнітивні аспекти, такі як сексуальні фантазії, впізнавання сексуальних сигналів, мислення про власне тіло і можливості його використання у сексуальних відносинах.

Загалом можна підсумувати, що будь-який психологічний напрям виокремлює людську сексуальність і зазначає її важливість для повноцінного існування в цьому світі. Сексуальність є невід'ємною частиною людського життя, а значить чим якіснішою буде ця сфера, тим повноціннішим буде життя.

1.2 Феномен сексуального благополуччя та роль соціокультурні впливів

Досить часто в літературі з психології та соціології розглядається значення сексуальності та міжособистісних та сексуальних стосунків у рамках концепцій суб'єктивного благополуччя. Гедоністичний аспект задоволення життям зв'язується зі сексуальністю та інтимною близькістю, яка розглядається як важлива складова благополуччя. Відчуття гармонії та реалізація себе як чоловіка чи жінки також увійшли до складу евдемонічної складової. Однак розуміння сексуального благополуччя нерідко надається неоднозначно та обмежено, зазвичай у контексті медичних аспектів, таких як

відсутність сексуальних розладів чи ВІЛ/СНІД. Також розглядається відсутність сексуального життя в пізній зрілості чи при інвалідності, або відсутність сексуального насильства. Крім того, увага приділяється сексуальному життю та соціальному самопочуттю сексуальних меншин, а також наявності сексуальної мотивації.

Розуміння сексуального благополуччя у зарубіжних дослідженнях значно варіюється і часто обмежується виключно відсутністю статевої дисфункції. У формулюванні його концепції враховуються різноманітні аспекти, такі як сексуальний інтерес, близькість та здорові відносини, фізіологічні аспекти сексуальної функції (наприклад, наявність ерекції чи оргазму), сексуальне задоволення та самооцінка в сексуальній сфері [51, 52].

Історично питання сексуального здоров'я в основному розглядалося з огляду на пов'язані з ним негативні наслідки для здоров'я. Небезпеки сексуальної активності, такі як інфекції, що передаються статевим шляхом (ПСС), ВІЛ/СНІД, небажана вагітність, сексуальний примус і сексуальне насильство, привертають увагу тих, хто працює в цій галузі. За останні 20 років, а особливо за останнє десятиліття, все більше людей із різних дисциплін, які займаються питаннями сексуального здоров'я, розвинули новий дискурс щодо позитивних аспектів сексуальності. Результати показують, що сексуальне здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я та загальне благополуччя позитивно пов'язані із сексуальним благополуччям, сексуальною самооцінкою та сексуальним задоволенням [53].

Наше розуміння сексуального благополуччя базується на теоріях та дослідженнях у сфері особистісного психологічного самопочуття. Згідно з Сандрою Байєрс [54], враховуючи праці Бредберна, Макдауела, Риффа та Кіза, можна визначити сексуальне благополуччя через баланс позитивних та негативних емоцій. Особи, у яких переважають позитивні відчуття, наприклад, задоволення від власних (сексуальних) відносин, вважаються тими, хто має високий рівень сексуального благополуччя.

Інший підхід (евдемонічний) полягає у визначенні психологічного благополуччя через загальне задоволення життям, де задоволення

розглядається як когнітивний компонент, ґрунтуючись на порівнянні поточної ситуації з ідеалом [55], [56]. З цієї точки зору, сексуальне благополуччя конкретних осіб визначається їхньою оцінкою того, наскільки задоволене їхнє поточне сексуальне життя в порівнянні з ідеальним уявленням про нього. Важливо, щоб визначення сексуального благополуччя враховувало як когнітивні, так і емоційні аспекти.

Лоренс та Байєрс розглядають поняття "сексуального задоволення" як "афективну реакцію, що виникає з особистої оцінки позитивних та негативних аспектів, пов'язаних із сексуальним життям" [54]. Іншими словами, це загальна емоційна відповідь, що виникає в результаті оцінок і емоційних реакцій на різні аспекти сексуального життя особи. Ця емоційна реакція охоплює задоволення від сексуальних стосунків та функціонування, а також конкретні аспекти сексуальності, такі як задоволеність сексуальною реактивністю, частота статевих контактів та сприйняття сексуальних сценаріїв. Це визначення відрізняє сексуальне благополуччя від сексуального здоров'я, яке включає фізичний, соціальний та психологічний аспекти статевого життя, а також відсутність захворювань, дисфункцій та сексуального насильства.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), "сексуальне здоров'я" охоплює різні аспекти життя людини, такі як фізичне, емоційне, інтелектуальне та соціальне, які сприяють особистісному зростанню, покращують здатність до спілкування та формування здатності до любові. Це стан благополуччя, що включає фізичне, психологічне та соціальне здоров'я, пов'язане з сексуальністю. Це позитивне ставлення до сексуальності та відносин з партнером, здатність отримувати задоволення і приносити його партнерові, а також безпечний, вільний від примусу, дискримінації та насильства секс.

Окрім того, відходячи від уявлення про континуум "хвороба - здоров'я" і нозологічних одиниць, залишається поняття "сексуального благополуччя". Таким чином, сексуальне благополуччя на індивідуальному рівні можна визначити як стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя,

пов'язаного з виявленням сексуальності. Проте тут не можна виключати аспект відносин, оскільки реалізація сексуальності зазвичай відбувається в контексті стосунків.

У широкому розумінні, суб'єктивне сексуальне благополуччя можна вважати складним конструктом, який відображає взаємодію різноманітних факторів. Серед них важливі культурні аспекти, такі як прийняті в культурі норми, соціальні стандарти та дозволеність певних думок і дій. Також у цей конструкт входять психологічні фактори, включаючи когнітивні (сприйняття), емоційні (почуття задоволеності, бажання) та поведінкові аспекти. Фізичні характеристики, такі як привабливість та статева конституція, також впливають на сексуальне благополуччя. Не останню роль відіграють і духовні аспекти, такі як трансцендентність та особистісне вірування. Такий підхід дозволяє більш повно охопити різноманітні аспекти сексуальності та їх взаємозв'язки.

Отже, виходячи із попередніх досліджень, феномен сексуального благополуччя можна розмістити на перетині суб'єктивного психологічного благополуччя, особистісних факторів, фізичного здоров'я та стосункових компонентів (таких, як комунікація та близькість в парі).

В психологічній науці існує деяке протистояння між тим, що має більший вплив на особистість: природне і набуте. І дійсно дуже складно розібратись що саме грає визначальну роль щодо на характеру, способу комунікації, прийняття свого я тощо. Але якщо ми говоримо про сексуальність і сексуальне задоволення важливо зазначити, що саме соціальний і культурний вплив має вирішальне значення. Те, як комунікують батьки і родичі в сім'ї, те, яке інформаційне поле навколо сексуальності існує у дитини, а згодом і дорослої людини визначає її здатність до сексуального задоволення і задоволення собою в цілому.

Аналізуючи сексуальну культуру Заходу та особливо США, можна відзначити її відкритість, розкутість, еротизацію. Проте в Україні «сексуалізація» почалась відносно недавно і зростає великими темпами внаслідок активного технологічного прогресу. Сьогодні секс є необмежений

нормами моралі чи культури, він став загальним культом публічної комунікації. Особливо гостро проявляються зміни у жіночій сексуальності. Ще декілька десятків років тому жінка не мала права проявляти та виражати свою сексуальність, це вважалось ганебним, неправильним, аморальним. За останні 100 років змінилось сприйняття жінками своєї ідентичності. Це пов'язано з активними феміністичними рухами, боротьбою за рівність і можливість реалізуватись на рівні з чоловіками [22].

Останнім часом можна спостерігати зростання інтересу до психологічних аспектів сприйняття жінками власної сексуальності. Жіноче сексуальність нерозривно пов'язана з питаннями статевої та гендерної самоідентичності, сексуальної активності, сексуальних уявлень та стереотипів, а також із віковими особливостями [22].

Складність прояву своєї сексуальності у жінок зумовлена великою кількістю ролей, як вони мають у житті, та існуючими гендерними стереотипами. На сучасному етапі головна роль жінки, як матері доповнюється багатьма іншими соціальними ролями, які жінки часто поєднують. Звідси виникає протиріччя між потребою у розвитку та проявом жіночої сексуальності та обмеженнями, які накладають на неї соціальні ролі та суспільні стереотипи [22].

З огляду на це, можна виділити такі типи соціокультурних впливів на жіноче сексуальне задоволення:

- Культурні стандарти краси і тіла. Культурні уявлення про ідеальну жіночу красу і форму тіла можуть впливати на самопочуття та задоволення від власного тіла. Наприклад, деякі дослідження [23] вказують на те, що соціокультурний натиск щодо ідеалів краси може впливати на самооцінку, сприйняття свого тіла та сексуальне задоволення жінок.
- Гендерні ролі і очікування. Соціальні гендерні ролі, такі як дівчина, дружина, коханка, мати тощо, диктують як жінці потрібно поводити в сексуальних відносинах і часто не відповідають реальних бажань до очікувань у суспільства впливає на сексуальне задоволення. Дослідження свідчать про те, що соціокультурні норми і очікування можуть обмежувати

вираження сексуальності жінок та впливати на їхню сексуальну ідентичність.

- Сексуальна освіта і стереотипи. Якщо говорити про Україну, то соціальна освіта як така на державному рівні для дітей відсутня і це сприяє формуванню багатьох стереотипів, які обмежують людей і зокрема жінок. Наразі це питання підіймається і можливо в майбутньому ситуація зміниться на краще, але і досі є великий відсоток людей, які працюють з дітьми (вчителі, вихователі), які мають упереджене ставлення до впровадження сексуальної освіти [24]. Але це є важливим для більш щасливих, впевнених у собі і здорових людей в майбутньому. Саме розвінчання стереотипів у дитячому віці може сприяти більш якісному сексуальному задоволенню у дорослому житті.

- Релігійні впливи. Релігії дуже часто не йдуть у ногу із часом, тому ті стереотипи і переконання, які панували ще 10 років тому, вже не актуальні у суспільстві, але вони досі актуальні в релігійних спільнотах. Деякі релігійні традиції можуть накладати обмеження на вираження сексуальності і це, звичайно ж, впливає на сприйняття себе та на сексуальне життя і задоволення.

- Медійний вплив. Засоби масової інформації визначають сексуальні стандарти та представлення сексу в суспільстві. Вплив медіа може формувати очікування щодо сексу, а також впливати на ідеали та практики сексуальності.

- Економічні умови і самостійність. Економічні умови та ступінь самостійності також можуть впливати на сексуальне задоволення жінок. Дослідження [25] показують, що економічна незалежність може впливати на вибір партнерів і рівень задоволення від сексуальних відносин.

- Підтримка соціального середовища. Сприйняття та підтримка соціального середовища, включаючи сімейні та дружні зв'язки, також можуть визначати сексуальне задоволення жінок. Якщо соціокультурне середовище сприяє відкритому та позитивному ставленню до сексуальності, це може позитивно впливати на задоволення від сексу.

Сексизм, як система переконань, поглядів та практик, що ґрунтуються на переконанні в нерівності чоловіків і жінок і сприймають жінок як менш компетентних, менш цінних або придатних лише для певних ролей у суспільстві, може мати серйозний вплив на сексуальне благополуччя жінок.

В американському дослідженні, проведеному в 2022 році, був розглянутий вплив доброзичливого сексизму та традиційних сексуальних сценаріїв як предикторів сексуальної незадоволеності у гетеросексуальних жінок [54], в якому жінки повідомляють про нижче сексуальне задоволення, ніж чоловіки. З огляду на те, що сексуальне незадоволення негативно впливає на здоров'я та благополуччя, вкрай необхідно дослідити, чому жінки сексуально незадоволені. Було досліджено, чи може доброзичливо сексистське ставлення жінок передбачити їхнє сексуальне незадоволення. У вибірці з 308 гетеросексуальних американських жінок було припущено, що доброзичливий сексизм жінок буде пов'язаний із збільшенням прийняття традиційного сексуального сценарію (тобто підвищена схильність до покірності та пасивності під час сексу) і що це, у свою чергу, буде пов'язано зі збільшенням сексуального незадоволення. Було виявлено, що прийняття традиційного сексуального сценарію є пророком сексуального незадоволення для жінок, які не насолоджуються покірністю. Загалом можна сказати, що такі конструкти як сексизм чи слідування традиційним цінностям не є обов'язковою умовою відсутності сексуального благополуччя. Проблема полягає в невідповідності нав'язаною суспільством роллю і особистими уподобаннями жінок. Саме такі дослідження сприяють розповсюдженню літератури про жіноче задоволення і сексуальність, яка дає змогу жінкам зрозуміти свої уподобання і покращити якість стосунків і загалом психологічного благополуччя.

1.3 Поняття сексуального задоволення

Сексуальне задоволення - це позитивні емоції та враження, які виникають в результаті сексуальних взаємодій та сексуального досвіду. Це широке поняття, яке охоплює фізіологічні, психологічні та емоційні аспекти.

Важливо враховувати, що сексуальне задоволення може бути різним для кожної особи і може залежати від багатьох факторів. У сучасному світі сексуальна активність вважається позитивним та здоровим аспектом життя, а не чимось брудним і збоченим.

ВООЗ ухвалила основні визначення щодо сексуального здоров'я і сексуальних прав, серед яких визначає сексуальне задоволення, як «фізичне та/або психологічне задоволення та насолода, отримані від самотніх або спільних еротичних переживань, включаючи думки, мрії та аутоеротику. Самовизначення, згода, безпека, конфіденційність, впевненість і здатність спілкуватися та домовлятися про сексуальні стосунки є ключовими факторами, що сприяють тому, щоб задоволення сприяло сексуальному здоров'ю та благополуччю. Сексуальне задоволення має здійснюватися в контексті сексуальних прав, зокрема прав на рівність і недискримінацію, автономію та тілесну цілісність, права на найвищий досяжний рівень здоров'я та свободу вираження поглядів. Людське сексуальне задоволення є різноманітним, і сексуальні права гарантують, що задоволення є позитивним досвідом для всіх зацікавлених, а не отриманим шляхом порушення прав людини та благополуччя інших людей» (GAB, 2016).

Загалом термін сексуальне задоволення є мало розробленим і достатньо відкритим для інтерпретацій. Поза контекстом сексології дослідження сексуального задоволення мало вузьке гетеронормативне упередження [27], звернення до задоволення через зосередження за замовчуванням на дорослих в середині шлюбу, включно з медичними підручниками, сексуальною освітою тощо [28]. Часто сексуальне задоволення постає як поняття пов'язане з сексуальністю або сексуальним здоров'ям, а не як самостійне поняття.

Для більш детального розкриття поняття сексуального задоволення важливим є розгляд існуючих моделей сексуальних реакцій людини, зокрема жінок і визначити основні складові сексуального акту.

Наприкінці 1950-х — початку 1960-х В. Мастерс і В. Джонсон провели кілька важливих досліджень людської сексуальності, що було справжнім проривом в області сексології. Вони запропонували модель, яку назвали

циклом сексуальних реакцій - це 4-х фаза модель фізіологічних реакцій на сексуальну стимуляцію, в яку включають (в порядку появи): фазу збудження, фазу плато, фазу оргазму і фазу розслаблення. Кожна з цих стадій є важливою для отримання задоволення від сексуального акту. Розглянемо їх більш детально.

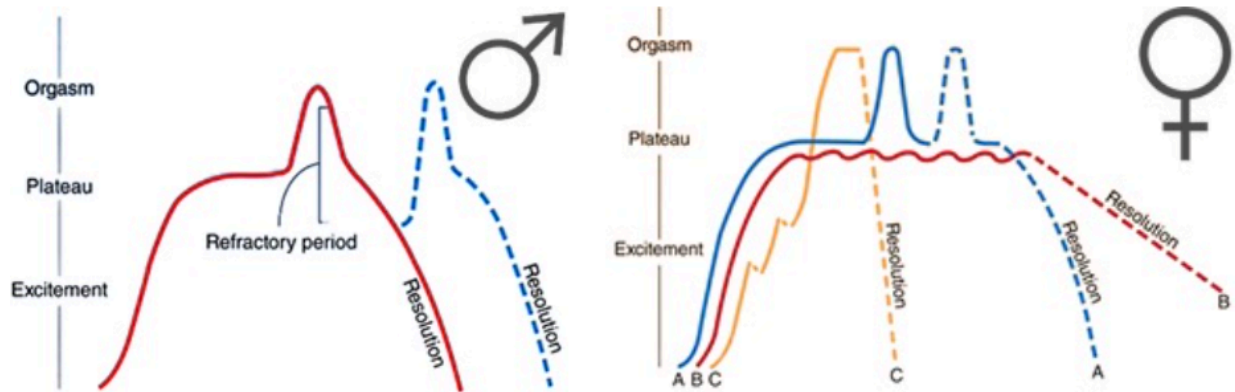


Рис. 1.1 Графіки типових сексуальних циклів

Фаза збудження виникає як наслідок фізичної або мисленої еротичної стимуляції, наприклад, поцілунків, пестощів, перегляду еротичних зображень — все це спричиняє сексуальне збудження. Протягом цієї фази тіло готується до статевого акту, поступово переходячи до фази плато.

Фаза плато характеризується збільшеною частотою кровообігу і серцевих скорочень в обох статей, підвищеним сексуальним задоволенням через збільшення стимуляції, і подальшим зростанням м'язової напруги. Глибина дихання також на підвищеному рівні. І чоловіки, і жінки можуть починати видавати мимовільні крики. Надмірне тривання цієї фази без прогресування у фазу оргазму може привести до фрустрації, втраті задоволення і відсутності розрядки.

Фаза оргазму є завершенням фази плато. Вона супроводжується швидкими циклами м'язових скорочень нижньотазових м'язів, що оточують анус і зовнішні статеві органи. Жінки також відчувають скорочення м'язів матки і піхви. Оргазми часто також супроводжуються іншими мимовільними діями, такими як крики і спазми інших ділянок тіла, відчуттям загальної ейфорії. Частота серцевих скорочень ще вища, ніж у попередній

фазі [29]. Жіночий оргазм може значно різнитися у різних жінок. У цілому відчуття аналогічні оргазму чоловіків, окрім того, вони супроводжуються посиленням виділенням піхвової змазки, напруженням стінок піхви і загальною насолодою [29].

Фаза розслаблення настає після оргазму. М'язи розслабляються, кров'яний тиск знижується, тіло повертається до звичайного стану [29]. У фазі розслаблення виділяють період відновлення — час, по закінченні якого можливий повторний оргазм. Насамперед це стосується фази розслаблення чоловіків, хоча в жінок теж може бути відновлювальний період.

Згідно з Мастерсом і Джонсон, жінки наділені здатністю оргазмувати повторно дуже швидко: як тільки вони отримують достатню стимуляцію. Внаслідок цього вони здатні мати багаторазові оргазми за відносно короткі проміжки часу [9] [30]. Хоча в цілому автори повідомляють, що в жінок взагалі відсутній період відновлення, завдяки чому можливий додатковий оргазм або неодноразові оргазми [31], деякі інші джерела пишуть про відновлювальний період і в жінок, протягом якого сексуальна стимуляція не спричинює збудження [32] [33]. У деяких жінок клітор після менопаузи дуже чутливий, що робить додаткову стимуляцію з самого початку болісною [34]. Після першого оргазму повторний може бути навіть сильнішим і приємнішим — внаслідок кумулятивного ефекту накопичення збудження [34].

Відразу після того як Мастерс і Джонсон опублікували свою роботу, деякі науковці розкритикували їхню модель циклу сексуальних реакцій. Так, Гелен Зінгер Каплан доводила, що Мастерс і Джонсон оцінили сексуальні реакції лише з погляду фізіології, у той час як слід було врахувати і психологічні, емоційні і когнітивні аспекти. Як висновок Каплан запропонувала свою модель з трьох фаз: бажання, збудження і оргазм. На її думку, всі три фази взаємопов'язані, хоча і мають різні нейрофізіологічні механізми [35]. Схожим чином Пол Робінсон доводить, що фази збудження і плато є, по суті, тим же самим, і критикує роботу Мастерса і Джонсон за невиразне визначення закінчення фази збудження і початку фази плато [36].

Баррі Сінгер запропонував свою модель процесу сексуального збудження в 1984 р., де він виділив у сексуальних реакціях людини «три незалежних, але в цілому послідовних компоненти». Перша стадія, естетична реакція є емоційною реакцією при виді привабливого обличчя або фігури. Емоційна реакція викликає посилення уваги щодо привабливого об'єкта, як правило, залучаючи рух голови і очей у його напрямку. Друга стадія, реакція наближення слідує за першою і залучає рух всього тіла в напрямку до об'єкта. Прикінцева стадія, генітальна реакція полягає в тому, що внаслідок приваблення уваги і тілесної близькості, фізіологічні реакції закінчуються припливом крові до статевих органів. Сінгер також стверджував, що є низка інших фізіологічних реакцій, але визнавав, що на думку дослідників, генітальна реакція є «найбільш надійною і зручною для вимірювань» у чоловіків[37].

У 2000 році Роузмері Бессон представила альтернативну модель людського циклу сексуальних реакцій, «характерну для жіночого циклу сексуальних реакцій»[38]. Вона доводила, що статеві розбіжності в лібідо, сексуальній мотивації, конкордантності і здатності до оргазму вимагають альтернативної моделі. У той час як у чоловіків цикл сексуальних реакцій починається з бажання, слід за яким наступають збудження, оргазм і розслаблення, цикл жіночих сексуальних реакцій за Бессон[11] є циркулярним і починається тоді, коли жінка відчувають потребу в інтимності, що змушує її шукати сексуальних стимулів і бути сприятливою до них; саме тоді вона відчуває збудження, разом із сексуальним бажанням. Результатом циклу стає підвищене почуття інтимності. Бессон виділяє думку, що брак самочинного сексуального бажання не може бути індикатором жіночої сексуальної дисфункції: багато жінок відчувають сексуальне збудження і відповідне бажання вже під час сексуальних дій[38].

Фредерік Тоутс у 2009 р. представив свою модель сексуальних мотивації, збудження і поведінки, що поєднує принципи теорії «стимул-мотивація» і теорії ієрархічної системи керування поведінкою. Базова модель «стимул-мотивація» при її застосуванні в сексології припускає, що навколишні

спонукальні знаки діють на нервову систему, що викликає сексуальну мотивацію. Позитивний сексуальний досвід поліпшує мотивацію, у той час як негативний зменшує її. Мотивація і поведінка організовані ієрархічно; обидві керуються комбінованими прямим і непрямим чинниками. Поведінкові збудження й гальмування діють на різних рівнях ієрархічної структури. Наприклад, зовнішній стимул може прямо призвести до збудження, без усвідомлення цього індивідом, у той час як внутрішній свідомий стимул може викликати такий само ефект непрямом, через уявлення сексуального образу. У випадку гальмування сексуальна поведінка може бути активною, свідомою (наприклад, свідомо відмова від сексу) чи пасивною, несвідомою (наприклад, неможливість займатися сексом через страх). Тут підкреслював важливість взяття до уваги подумкових уявлень на додання до зовнішніх стимулів. На його думку, уявлення в думках стимулів взаємозамінне зі зовнішніми стимулами: і то й інше здатне викликати статеве збудження і підняти сексуальну мотивацію[39].

1.4 Психологічне благополуччя. Визначення поняття та зміст

Психологічний добробут є інтегральним психічним феноменом, що характеризує успішне функціонування особистості в соціальному середовищі, супроводжується позитивним емоційним тоном, функціональним станом організму та задоволеністю життям [7].

Проблема психологічного благополуччя особистості на сьогодні є об'єктом дослідження багатьох наук: економіки, філософії, психології, соціології і являє собою багатофакторний конструкт. Початок дослідження феномену психологічного благополуччя бере в 20-х роках минулого століття. За своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься, перш за все, з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя.

За своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься, перш за все, з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя. Насамперед, воно існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, комбінацією

позитивних та негативних емоцій, володіє такою характеристикою, як цілісність та базується на інтегральній оцінці власного буття.

Поняття «психологічне благополуччя» містить суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе і власного життя, а також певні аспекти позитивного особистісного функціонування. Отже, на відміну від понять «психічне здоров'я», «якість життя» та «задоволеність життям», психологічне благополуччя прямо не пов'язане із наявністю чи відсутністю яких-небудь психічних або соматичних недуг [40].

Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів N. M. Bradburn [41], визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям. При цьому автор не мав на увазі під психологічним благополуччям силу Его, самоактуалізацію, самооцінку чи автономію, водночас не заперечуючи зон взаємного перетину, спільного змісту перелічених понять. Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та буття людини, яке може виступати критерієм якості життя особистості. Психологія ХХ сторіччя більшою мірою була сфокусована на аномаліях людської природи, внутрішньоособистісних конфліктах і кризі, тому психологічне благополуччя рідко ставало окремим предметом ґрунтовного вивчення. Проблема ціннісного відношення до благополуччя, вивчається також у контексті психології здоров'я. Вважається, що саме благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму й пов'язане із реалізацією фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини [40].

Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя N. M. Bradburn є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Події повсякденні, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Відмінність між ними є показником психологічного благополуччя, і, в свою чергу, віддзеркалює спільне відчуття людиною задоволеності життям. Вищий рівень задоволеності життям показують люди

із перевагою позитивного афекту над негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект - спостерігається низький рівень задоволеності життям. При цьому, як стверджує дослідник, позитивний і негативний афекти між собою не пов'язані; виходячи з даних щодо рівня позитивного афекту не можна дійти висновків про те, який рівень негативного афекту, і навпаки [42].

Подальший розвиток наукових досліджень феномену психологічного благополуччя особистості проводився у руслі двох фундаментальних підходів: гедоністичного й евдемоністичного [43]. До гедоністичних теорій відносять ті учення, в яких поняття благополуччя головним чином описується у термінах задоволеності чи незадоволеності, будується на балансі позитивного чи негативного афектів. Класичними прикладами таких вчень є концепції N. M. Bradburn, E. Diner та A. S. Waterman [41; 44; 45]. Евдемоністичний підхід базується на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості. Особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ і в такий спосіб досягає внутрішньої гармонії (C. Ryff, E. L. Deci, R. M. Ryan). Наголошуючи на обмеженості гуманістичного підходу до вивчення психологічного благополуччя особистості, дослідниця C. Ryff створила власну теорію з урахуванням аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості (A. Maslow, C. Rogers, W. A. Gordon, C. G. Jung, E. H. Erikson, R. Neugarten). Було виділено шість показників позитивного функціонування особистості: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті і особистісний ріст. У подальшому, на основі результатів власних досліджень, C. Ryff було створено оригінальний метод психотерапії (well-being therapy) і опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», який сьогодні застосовують у багатьох дослідженнях та який будемо застосовувати у нашому дослідженні [40]. Варто звернутися й до теорії самодетермінації E. L. Deci, R. M. Ryan, в якій рівень особистісного благополуччя зв'язують із реалізацією фундаментальних

психологічних потреб особистості, таких як: потреба в автономії, компетентності та зв'язках з іншими [41].

Психологічне здоров'я розуміють як динамічну рівновагу людини із навколишнім природним і соціальним середовищем, що дозволяє їй повноцінно виконувати істотні соціальні функції; як одна з умов повноцінного її функціонування. Поняття «психологічне здоров'я» розглядається поряд (часто як синонім) із такими поняттями як «психічне здоров'я» та «психологічне благополуччя». Всі ці поняття мають соціально-психологічний компонент. Розгляд психологічного здоров'я через категорію «психологічного благополуччя» додає цьому поняттю соціального забарвлення (N. M. Bradburn, E. Diner) [41; 44].

Однією із важливих частин, що складають психологічне благополуччя є довіра, яку можна розглядати як прояв духовного благополуччя. Із цього приводу D. Brothens зазначав: «Базова довіра - провідний елемент соціального та психологічного благополуччя індивіда та суспільства, який можна визначити як впевненість (індивіда, групи, спільноти, нації) у тім, що навколишній світ і його мешканці не мають намір спричинити шкоду» [46, с.98]. Саме тому, ми звертаємо увагу на такий важливий та багатогранний компонент психологічного благополуччя та водночас її різновид, як особистісне благополуччя, що включає в себе задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньо-особистісне благо [40].

Позитивне функціонування як внутрішньоособистісне благо дає змогу людині робити позитивні вчинки, проводити діяльність, перебуваючи у стані потоку, позитивно взаємодіяти з іншими людьми й досягати соціально важливих результатів та, тим самим, досягати особистісного благополуччя [47]. Через те вся система різнорівневих чинників, в якій структуроутворюючу участь грає психологічне благополуччя, являє собою особистісне благополуччя людини.

Отже, психологічне благополуччя являє собою:

- динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації;
- передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність;
- відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності.

Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя [40].

1.5 Стресостійкість в контексті сексуального благополуччя

Проводячи дослідження під час повномасштабної війни і Україні неможливо оминати вплив стресу на життєдіяльність жінок, зокрема і на сексуальне благополуччя. Наукові дослідження впливу війни на сексуальне благополуччя жінок в Україні є обмеженими. Враховуючи складність та болісність ситуації воєнного конфлікту, можна визначити кілька можливих впливів на сексуальне благополуччя жінок:

- Жінки, які пережили воєнні події, можуть стикатися з травмами та психологічним стресом, що може впливати на їх сексуальне благополуччя. Страх, тривожність та депресія можуть впливати на їх бажання та задоволення від сексу.
- Наявність травм або хвороб, спричинених воєнним конфліктом, може впливати на фізичну здатність та комфорт під час сексуальних відносин. Крім того, психічні проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть також впливати на сексуальне функціонування.
- Війна може призвести до соціальних змін, таких як втрата роботи або міграція, що може створити додатковий стрес та незручності, які впливають на сексуальне життя жінок.

- Військові дії можуть призвести до зміни статевих ролей у суспільстві, що може впливати на взаємини між чоловіками та жінками, а також на сексуальні норми та очікування.

У психології стресостійкість розглядається як здатність особистості витримувати стрес і протистояти йому. Стійкість організму до стресу є важливою захисною функцією, яка допомагає людині успішно пристосовуватися до умов навколишнього середовища і протистояти негативному впливу зовнішніх та внутрішніх стресогенних чинників.

Результати досліджень О. Кравцової вказують на те, що психологічні концепції стресостійкості особистості виявляються переважно у рамках наступних наукових підходів:

- психоаналітичного, який досліджує стійкість особистості у конфліктних ситуаціях і вважає причинами стресу придушення природних потягів, сексуальних інстинктів та біологічних потреб людини;
- біхевіорального, де стресостійкість залежить від факторів зовнішнього середовища та механізмів позитивного або негативного підсилення поведінки;
- гуманістично-екзистенційного, в якому обговорюється взаємозв'язок між стресостійкістю та успіхом самореалізації та самоактуалізацією особистості;
- системного, де стресостійкість розглядається як важлива характеристика цілісного процесу адаптації і пов'язується з регуляцією емоційних станів, що забезпечує психічну стійкість людини [57].

Стресостійкість може впливати на сексуальне благополуччя жінок в різних аспектах. Ось декілька можливих взаємозв'язків:

Висока стресостійкість може сприяти зменшенню рівня стресу та покращенню емоційного самопочуття. Це може призвести до більшої впевненості в собі та позитивного ставлення до сексуальних відносин.

Люди з високим рівнем стресостійкості можуть бути більш відкритими та комунікабельними у відносинах, включаючи сексуальні. Вони можуть

краще володіти навичками спілкування та бути більш готовими до емоційного зв'язку з партнером.

Стрес може впливати на фізіологічні процеси в організмі, такі як зниження рівня гормонів, що відповідають за сексуальну активність. Висока стресостійкість може допомогти знизити рівень стресу, що, в свою чергу, може підтримувати здоровий рівень сексуального функціонування.

Люди з високою стресостійкістю можуть краще управляти конфліктами та стресовими ситуаціями у відносинах. Це може позитивно підвищити якість інтимних зв'язків та зробити їх більш задовільними.

У 1993 році було проведено дослідження зв'язку стресу зі статевим функціонуванням та задоволеністю шлюбом. У дослідженні брали участь 165 чоловіків і жінок віком 21–84 роки, приблизно половина з яких були безробітними. Доросліджувані завершили інвентаризацію життєвого досвіду, неприємностей, задоволеності шлюбом і сексуального функціонування. Регресійний аналіз показав, що для чоловіків безробіття пов'язане з труднощами в досягненні ерекції. Цей ефект значно посилювався з віком. Дружини безробітних чоловіків також повідомили про більші труднощі з еректильною здатністю своїх чоловіків, ніж дружини працюючих чоловіків. Цей результат був опосередкований задоволеністю шлюбом: у жінок, чії чоловіки були безробітними, задоволеність шлюбом мала сильний негативний зв'язок із повідомленими труднощами з ерекцією. Всупереч очікуванням, показники неприємностей були позитивно пов'язані зі сексуальним бажанням як для чоловіків, так і для жінок. Хоча безробіття серед жінок не було пов'язане з будь-якою сексуальною дисфункцією, бажана частота статевих актів знижувалася з віком більш різко для безробітних жінок, ніж для тих, хто працював. Результати були інтерпретовані з огляду на психологічне значення конкретних стресорів [58].

Дослідження 2010 року показало, що фактори стресу та пережитий стрес негативно корелюють із сексуальною активністю (тобто поведінкою та задоволенням) у парах. Це дослідження є одним із перших, у якому досліджується коваріація між самовідчуттям стресу та щоденною

сексуальною активністю протягом 3 місяців шляхом збору даних про стрес, сексуальну активність, сексуальне задоволення та сексуальну самореалізацію, а також індивідуальне та діадичне подолання. Зв'язок між цими змінними перевірявся в багаторівневій моделі, яка включала циклічні терміни для фіксації регулярних змін сексуальної поведінки протягом днів тижня. Сто три студентки заповнювали анкети та щоденники 12 разів протягом 3 місяців безпосередньо перед великим іспитом. Отримані дані свідчать про те, що більш високий рівень стресу в повсякденному житті був пов'язаний із нижчим рівнем сексуальної активності та задоволення та зниженням задоволеності стосунками. Крім того, діадичний копінг був позитивно пов'язаний із сексуальними результатами, але не пом'якшував зв'язок пережитого стресу та сексуальності. Обговорюються наслідки дослідження сексуальності в близьких стосунках і методи вивчення циклічних процесів [59].

В 2013 році було проведене дослідження, в якому вивчався взаємозв'язок між хронічним стресом і сексуальним збудженням і механізми, які опосередковують цей зв'язок. Було передбачено, що жінки, які переживають високий рівень хронічного стресу, демонструватимуть нижчі рівні генітального збудження та дегідроепіандростерону (DHEAS) і вищі рівні кортизолу та когнітивних розладів порівняно з жінками із середнім рівнем стресу. В результаті жінки в групі сильного стресу дійсно мали нижчий рівень генітального, але не психологічного збудження, мали вищий рівень кортизолу та повідомляли про більше відволікання під час еротичного фільму, ніж жінки в групі середнього стресу. Основним предиктором зниження генітального сексуального збудження були показники відволікання учасників [60].

Оглядаючи наукові праці, бачимо, що стресові фактори беззаперечно впливають на психологічне і сексуальне благополуччя як на фізичному, так і на психологічному рівнях. Аспект впливу стресу на важливі складові життєдіяльності вивчений достатньо, але не достатньо вивчений вплив стресостійкості на сексуальне і психологічне благополуччя жінок.

Припускаємо, що висока стресостійкість може сприяти покращенню сексуального та психологічного благополуччя, оскільки вона допомагає зменшувати рівень стресу та підвищує емоційну стійкість. Крім того, збільшена стресостійкість може позитивно впливати на інтимні відносини та сприяти більшій задоволеності в цих відносинах. Додатковою перевагою високої стресостійкості є здатність ефективно пристосовуватися до життєвих труднощів та збереження психічної стабільності. Таким чином, розуміння важливості стресостійкості для психологічного та сексуального благополуччя може сприяти розвитку ефективних стратегій підтримки і покращення якості життя жінок.

Висновки до розділу 1

Сучасне наукове дослідження сексуального благополуччя та його впливу на психологічний добробут жінок є надзвичайно важливим напрямом, оскільки відзначається розширенням розуміння сексуальності та її впливу на загальний психічний стан. Здобуті знання надають можливість уникати загальних стереотипів та розглядати сексуальне задоволення як складник нормального життя і психологічного благополуччя у комплексі з фізіологічним, соціокультурним та психологічним виміром. Знання про фізичні процеси, які відбуваються в організмі жінки під час статевого акту, збудження і оргазму дають можливість позбавитись від стереотипів і дати можливість жінкам відчувати себе вільніше.

Загальний підхід до концептуалізації сексуального благополуччя у наукових дослідженнях відображає два ключові аспекти. По-перше, визначається важливість сексуальності як необхідного елемента самовизначення, відношення до себе та самооцінки для кожної особистості. По-друге, відзначається, що людина, яка акцентує увагу на своїй сексуальності як на значущому аспекті свого життя, вміє висловлювати свої потреби і бажання, а також здатна налагоджувати здорові та задовільні сексуальні відносини. Це в свою чергу сприяє покращенню і підтримці сексуального благополуччя, що розширює і розвиває особистісний потенціал.

Фрейдова теорія розвитку сексуальності наголошує на важливості раннього дитинства та формуванні основних сексуальних та емоційних уявлень. Маслоу вносить свій внесок, представляючи ідею сексуальності як однієї із фундаментальних потреб, що потребує задоволення для досягнення повноцінної самореалізації.

У першому розділі були розглянуті і фізичні і психологічні аспекти сексуального задоволення, але важливими для нашої роботи є саме психологічні, такі як емоційна зв'язаність та комунікація з партнером. Сприятливі та взаємно задовільні сексуальні відносини можуть створювати позитивне емоційне середовище, сприяючи психологічному благополуччю. І це може бути ще однією ланкою дослідження, як здорові взаємини і комунікація сприяють психологічному благополуччю і впевненості у собі.

Теорії соціокультурного підходу та гендерного визначення ролей вказують на вплив соціокультурного контексту на формування уявлень про сексуальність та задоволення від неї. Врахування цих аспектів є вирішальними для розуміння сексуального задоволення в контексті культурної різноманітності та індивідуальних вподобань.

Згідно з підходами Мастерса і Джонсона, сексуальність жінки є динамічним процесом, в якому фізіологічні та емоційні аспекти нерозривно пов'язані. Забезпечення позитивного досвіду сексу та розвитку комунікації є ключовими елементами для досягнення сексуального задоволення, а як наслідок і психологічного благополуччя.

Узагальнюючи отримані результати та враховуючи велику кількість факторів, що впливають на сексуальне благополуччя жінок, можна зазначити, що це комплексне питання, яке вимагає індивідуального підходу та глибокого розуміння внутрішніх та зовнішніх впливів на індивіда. Далі дослідження в цьому напрямку може допомогти розкрити більше аспектів цієї складної взаємодії та визначити ефективні стратегії підтримки психологічного благополуччя жінок через розуміння та покращення їхнього сексуального досвіду.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було дослідити зв'язок між психологічним благополуччям, особистісними якостями, суб'єктивною якістю життя, стресостійкістю та сексуальним благополуччям жінок та перевірити теорію про позитивний вплив загального сексуального благополуччя, особистісних якостей, стресостійкості на фізичний та психологічний стан жінки. Опрацьовуючи наявні дослідження та теоретичну базу жіночої сексуальності стає зрозуміло, що ця тема почала розкриватись не так давно через соціальні і правові обмеження жінок в проявах сексуальності. Саме через це важливо проводити подібні дослідження задля зменшення соціального тиску на жінок і можливості підвищити якість свого життя, особливо в умовах інтенсивного стресового навантаження.

Завданням емпіричного дослідження є визначити аспекти впливу суб'єктивного психологічного та фізичного благополуччя, особистісних якостей та стресостійкості на сексуальне благополуччя жінок та дослідити вплив жіночого сексуального задоволення на психологічне благополуччя жінки в умовах постійного стресу і високого рівня тривоги.

Для дослідження психологічного благополуччя було обрано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптовану Карскановою С. В. На українській вибірці в 2011 році [10], так як саме ця методика включає найбільшу кількість аспектів, пов'язаних з психологічним благополуччям, тим самим інтегруючи в себе велику кількість теорій та наукових підходів.

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф включає в себе шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- Самосприйняття;
- Позитивні відносини з тими, хто оточує;
- Автономію;
- Управління навколишнім середовищем (компетентність);

- Наявність цілей в житті;
- Особистісне зростання

Для дослідження сексуального благополуччя був вибраний опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя, який розробила Гупаловська В. А.[49]. Він має 6 шкал:

- Можливість актуалізувати сексуальність
- Сексуальна потреба
- Кількісний показник як умова благополуччя
- Задоволеність сексуальними стосунками
- Задоволеність якістю стосунків
- Стосунки як основа сексуального благополуччя
- Сексуальна комунікація партнерів

Інтегральний показник, як сума по всім шкалам важлива для нашого дослідження, але і дані окремих шкал дозволять виділити цікаві і важливі аспекти жіночого сексуального благополуччя.

Для дослідження особистісних якостей було вибрано опитувальник «Велика п'ятірка» [50]. Він найбільш універсальним чином включає в себе особистісні риси, які важливо буде дослідити як вплив на сексуальне і загальне психологічне благополуччя. Він описує особистість за допомогою п'яти факторів:

- Екстраверсія
- Поступливість
- Сумлінність
- Нейротизму
- Відкритість досвіду

Він має 44 персональних характеристики і дозволяє оцінити особистість за зазначеними вище п'ятьма факторами.

Для оцінки загальної якості життя був вибраний опитувальник неспецифічної якості життя (MOS-SF-36). Це неспецифічний опитувальник для оцінки якості життя, який широко використовується при проведенні досліджень якості життя в Європі та США. Опитувальник відображує

загальне благополуччя і ступінь задоволеності тими сторонами життєдіяльності людини, на які впливає стан його здоров'я. [61]

SF-36 складається із 36 питань, які згруповані у 8 шкал (більш висока оцінка вказує на вищий рівень якості життя):

- Фізичне функціонування (Physical Functioning — PF);
- Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning — RP);
- Інтенсивність болю (Bodily pain — BP);
- Загальний стан здоров'я (General Health — GH);
- Життєва активність (Vitality — VT);
- Соціальне функціонування (Social Functioning — SF);
- Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional — RE);
- Психічне здоров'я (Mental Health — MH).

Шкали групуються у два загальні показники:

I. Фізичний компонент здоров'я (Physical health — PH):

- Фізичне функціонування
- Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом
- Інтенсивність болю
- Загальний стан здоров'я

II. Психологічний компонент здоров'я (Mental Health — MH):

- Психічне здоров'я
- Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом
- Соціальне функціонування
- Життєва активність

Дане опитування є важливим для виявлення суб'єктивної фізичної і психологічної якості життя, щоб перевірити зв'язок із сексуальним благополуччям, стресостійкістю та особистісними факторами.

Так як українські жінки наразі живуть в часи повномасштабної війни, важливо дослідити адаптацію до цих умов, а саме стресостійкість і її зв'язок із сексуальним та психологічним благополуччям, а також як особистісні риси

можуть впливати на здатність до резильєнтності. Для вимірювання цього феномену було використано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10). Оскільки стійкість до стресу - це захисний механізм організму, який дозволяє адаптуватися до впливу стресорів або змін у життєвих умовах, а також протистояти психологічним труднощам та стресовим ситуаціям, ця проблема набуває особливого значення для жінок, які переживають воєнні конфлікти [62].

Це опитувальник для самостійного заповнення, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчать про найвищий рівень стійкості.

Емпіричне дослідження проводилось в декілька етапів. На першому етапі було проаналізовано ряд методик і обрано п'ять найбільш підходящих для даного дослідження. Далі була сформована авторська анкета із загальними запитаннями, щодо стосунків, наявності дітей, місцяпроживання тощо. Було сформовано онлайн-анкету, яка складалась із запитань авторської анкети і питань, зазначених вище опитувальників і проведене опитування серед жінок-респонденток. Тобто другий етап складався зі збору відповідей на онлайн-опитувальник, складений за допомогою Google-форм. На третьому етапі зібрані дані були статистично оброблені за допомогою програмного забезпечення Jamovіe. Далі була проведена інтерпретація отриманих результатів, яка викладена нижче. Завершальним етапом дослідження є безпосередня розробка методичних рекомендацій щодо покращення сексуального благополуччя жінок на основі аналізу та інтерпретації даних, отриманих за допомогою кореляційного аналізу.

2.2 Характеристика вибірки

У нашому дослідженні прийняли участь 101 жінка, віком від 18 до 55 років. Віковий розподіл зображено на рис. 2.1.

● 18-25 років ● 26-40 років ● 41-55 років

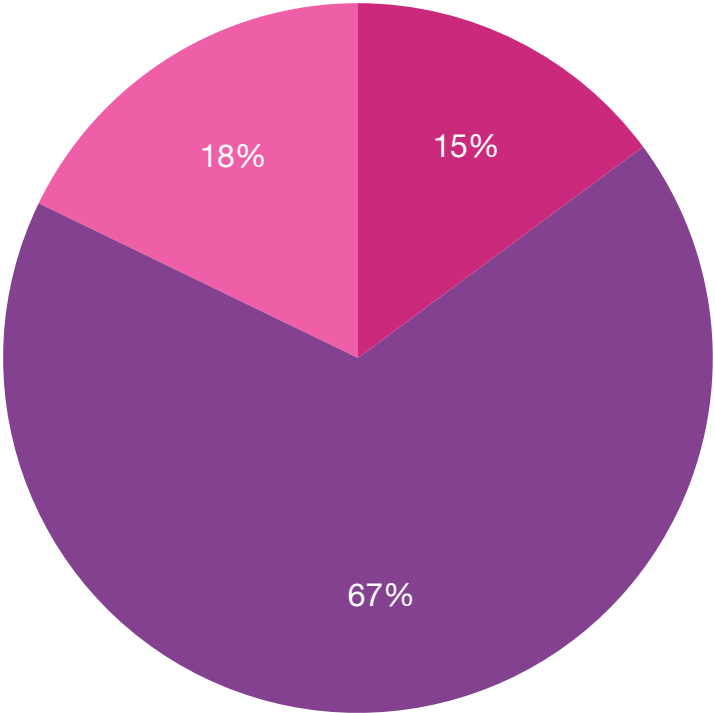


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

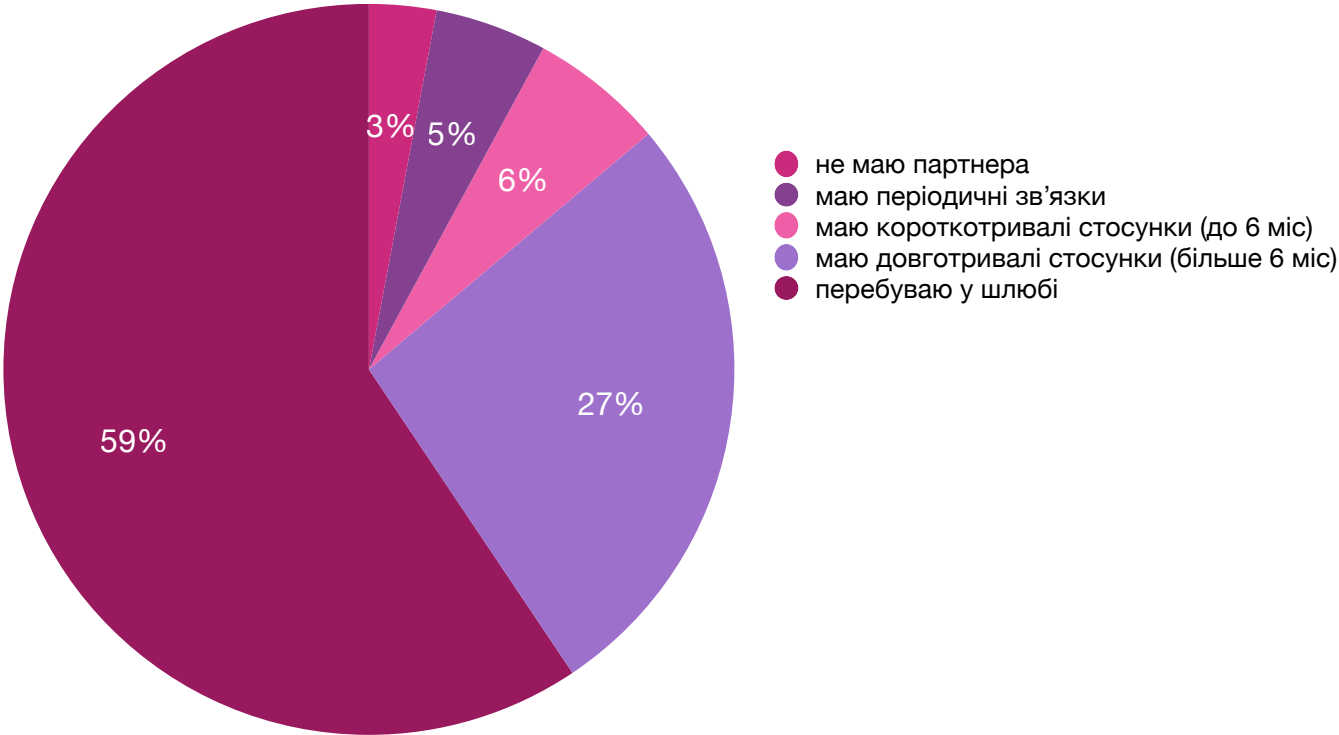


Рис. 2.2 Розподіл вибірки по типу стосунків

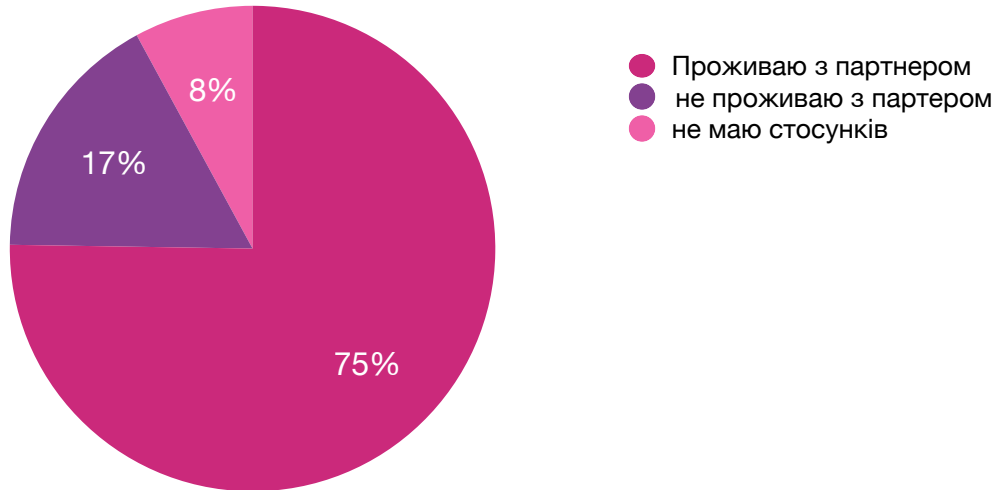


Рис. 2.3. Розподіл вибірки щодо сумісного проживання з партнером

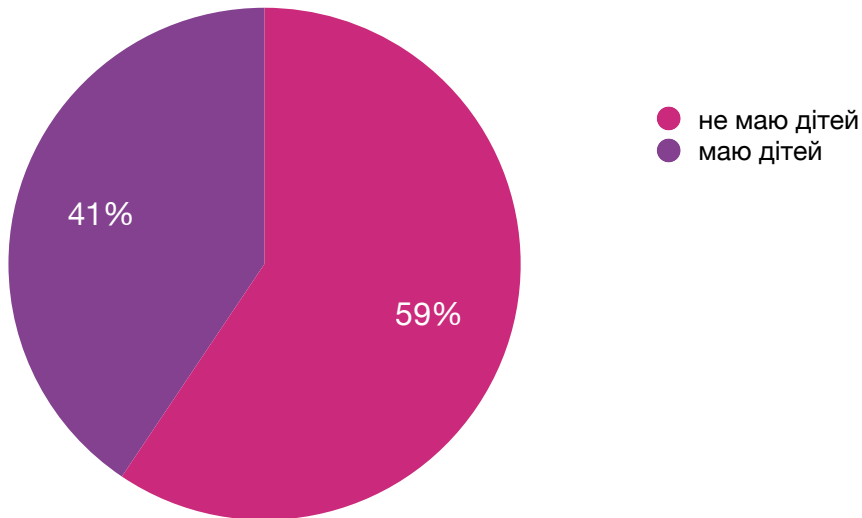


Рис. 2.4 Розподіл вибірки за наявністю неповнолітніх дітей

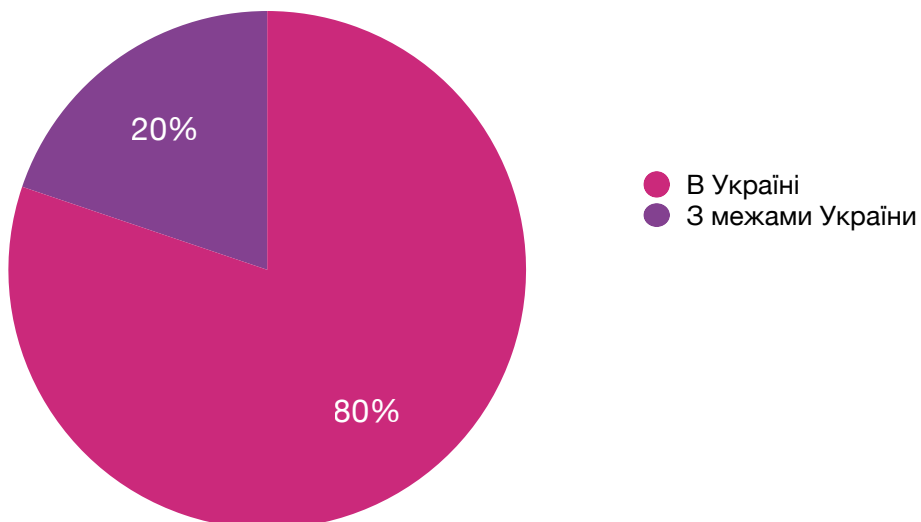


Рис. 2.5 Розподіл вибірки за місцем проживання

Досліджуючи нашу вибірку бачимо, що більшість респонденток знаходиться в періоді ранньої дорослості та проживають в Україні (рис. 2.5). Більшість перебуває в офіційному шлюбі або має довготривалі стосунки, які продовжуються більше 6 місяців (рис. 2.2). Було доречно запитати респонденток щодо спільного чи окремого проживання з партнером, враховуючи соціальний контекст у вигляді військового стану на території України, але не дивлячись на це більшість опитуваних жінок живуть зі своїми партнерами разом (рис. 2.3).

Досліджуючи сексуальні стосунки жінок важливо чи є у них діти і досвід материнства як такий, опитування виявило, що більшість опитаних респонденток не мають неповнолітніх дітей (41 жінок мають дітей до 18 років і, відповідно, 61 жінки не мають дітей або мають, але вони вже дорослі, рис. 2.4).

Доцільним розглянути наскільки респондентки оцінюють власне сексуальне життя та на скільки воно є важливим для їх фізичного і психологічного стабільного стану (рис 2.6 і рис 2.7). Бачимо, що для більшості жінок, які взяли участь в нашому дослідженні важливо бути сексуально активною і при цьому більшість і оцінює своє статеве життя вище середнього.

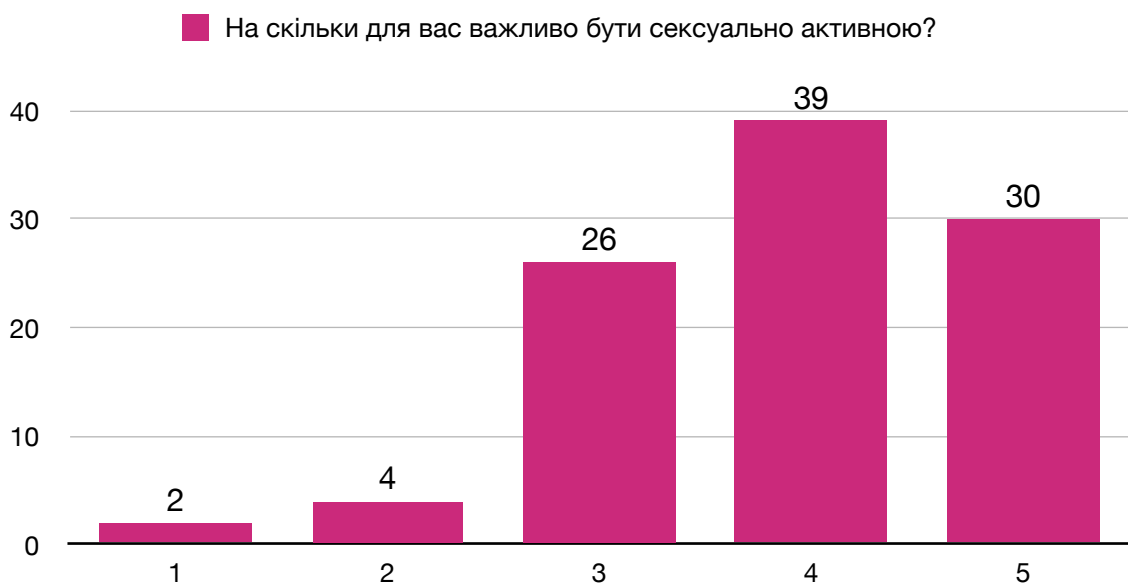


Рис. 2.6. Важливість сексуальної активності від 1 до 5

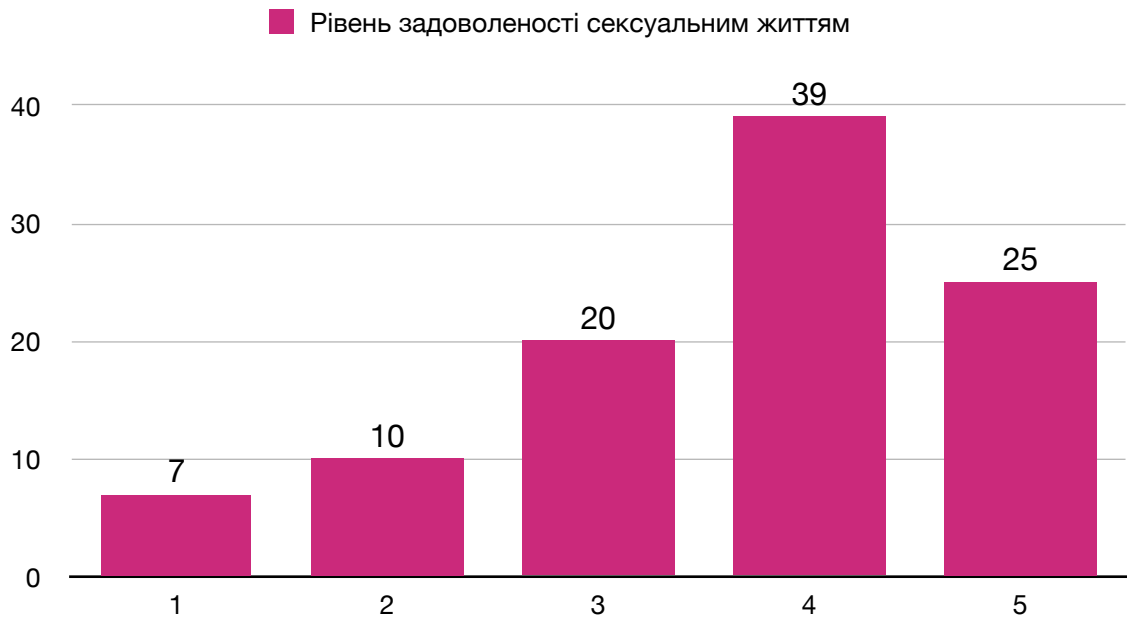


Рис. 2.7 рівень задоволеності сексуальним життям від 1 до 5

2.3 Перевірка узгодженості шкал для вибраних опитувальників

Для перевірки узгодженості шкал на нашій вибірці скористаємось коефіцієнтом альфа Кронбаха. Вважаємо, що якщо альфа Кронбаха більше за 0,75, то запитання шкали є достатньо узгодженими і чим ближче коефіцієнт до 1, тим більш узгоджені питання. В таблиці 2.1 наведені значення альфа Кронбаха для шкал опитувальника психологічного благополуччя, який використовувався в дослідженні.

Таблиця 2.1

Значення альфа Кронбаха для опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф

Назва шкали	Альфа Кронбаха
Позитивні відносини з тими, хто оточує	0,869
Автономія	0,814
Управління середовищем	0,796
Особистісне зростання	0,769
Цілі у житті	0,825
Самосприйняття	0,913
Інтегральний показник	0,948

Коефіцієнт узгодженості для всіх шкал та інтегрального показника

опитувальника психологічного благополуччя є більші за 0,75, тому робимо висновок, що на нашій вибірці всі питання є достатньо узгодженими.

Таблиця 2.2

Значення альфа Кронбаха для опитувальника сексуального благополуччя

Назва шкали	Альфа Кронбаха
Сексуальна комунікація	0,861
Сексуальна потреба	0,741
Кількісна потреба	0,676*
Стосунки як цінність	0,384*
Задоволення сексуальним життям і стосунками	0,894
Інтегральний показник	0,785

В таблиці 2.2 наведені значення альфа Кронбаха для шкал опитувальника сексуального благополуччя, бачимо, що шкала «кількісна потреба» має низький коефіцієнт узгодженості. Проаналізувавши питання цієї шкали бачимо, що питання прямої шкали кажуть про те, що для сексуального благополуччя потрібно більше ніж один партнер, а питання зворотної шкали про те, що для комфортного сексуального життя потрібні близькі душевні стосунки. Авторка опитувальника вважала, що це взаємовиключні поняття - або душевна близькість або кілька партнерів, але насправді це вже не зовсім так і це підтверджують респондентки з нашої вибірки. Наприклад в сучасності існують полігамні союзи, які мають і душевну близькість і декілька сексуальних партнерів одночасно.

Шкала «стосунки як цінність» не є узгодженою на нашій вибірці. Якщо прибрати відповіді на останнє питання, яке звучить як «Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварились», то узгодженість трохи зростає до 0,552. Бачимо, що питання не є однозначним і припускаємо, що різні респонденти могли наділити його різними значеннями. Проаналізувавши питання даної шкали можна зробити висновок, що всі вони стосуються комунікації і сексуального життя з одним стабільним партнером,

але серед респонденток є такі, що партнера не мають, або на разі постійно не проживають з ним, що може викликати неоднозначні відповіді і такий низький коефіцієнт узгодженості. Одна з респонденток дала зворотній зв'язок по опитувальнику сексуального благополуччя, який викликав роздратування, так як вона в той час партнера не мала і почувалась розгубленою щодо відповідей на питання даної шкали. Всі інші шкали даного опитувальника є достатньо узгодженими.

Таблиця 2.3

Значення альфа Кронбаха для опитувальника «Велика п'ятірка»

Назва шкали	Альфа Кронбаха
Екстраверсія	0,845
Поступливість	0,680*
Сумлінність	0,818
Нейротизм	0,876
Відкритість досвіду	0,839

Таблиця 2.4

Значення альфа Кронбаха для опитувальника MOS-SF-36

Назва шкали	Альфа Кронбаха
Фізичне функціонування	0,796
Рольове (фізичне) функціонування	0,891
Біль	0,806
Загальне здоров'я	0,861
Життєздатність	0,850
Соціальне функціонування	0,796
Емоційне функціонування	0,884
Психологічне здоров'я	0,878

В таблиці 2.3 наведені значення альфа кронбаха для шкал особистісного опитувальника «велика п'ятірка», бачимо, що шкала поступливості має доволі низький коефіцієнт узгодженості - пояснюємо це тим, що в опитувальнику доволі специфічні якості виділені в поняття поступливість,

тому респонденти могли не зовсім однозначно їх інтерпретувати. Всі інші шкали мають достатню узгодженість.

В таблиці 2.4 наведені значення альфа Кронбаха для шкал опитувальника неспецифічної якості життя (MOS-SF-36). Бачимо, що для всіх шкал коефіцієнту надійності близьке або більше 0,8, що свідчить про високу узгодженість шкал даного опитувальника.

Опитувальник стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISK-10) має одну шкалу, для якої значення коефіцієнта альфа Кронбаха дорівнює 0,88, що свідчить про високий рівень узгодженості даної шкали.

Отже, більшість шкал вибраних опитувальників мають достатньо високу надійність. На результати опитування також могла вплинути велика кількість питань, тому для покращення емпіричного дослідження варто зробити ретест через деякий час, так як втома могла вплинути на результати.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних чинників сексуального благополуччя, а саме оцінка загального психологічного благополуччя, особистісні чинники, стресостійкість та якість життя проводилось за допомогою п'яти методик: «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», «Опитувальник сексуального благополуччя», «П'ятифакторна модель особистості», «Опитувальник неспецифічної якості життя (MOS-SF-36)», «Шкала стресостійкості Коннора-девідсона (CD-RISK-10)» та питань авторської анкети.

Було проведене анонімне опитування 101 респонденток жінок - українок., віком від 18 до 55 років.

Також було розроблено та описано дизайн дослідження, яке складається з чотирьох етапів: розподіл на контрольну та експериментальну групи, кореляційний аналіз та розробка рекомендацій.

Було проведено аналіз надійності для оцінки якості зібраних даних та надійності методик, який показав достатньо високу узгодженість, так як більшість шкал з п'яти методик мали високе значення коефіцієнта альфа Кронбаха.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

3.1. Описові статистики за шкалами обраних методик

Розглянемо описові статистики за шкалами обраних нами методик на всій вибірці. В таблицях 3.1 - 2.9 представлено середні та середні квадратичні значення за вибіркою для усіх шкал, вибраних опитувальників, а також перевірки розподілів на нормальність.

Таблиця 3.1

Описові статистики для шкал опитувальника психологічного благополуччя

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум	Розподіл
Позитивні відносини з тими, хто оточує	53,3	9,33	29	70	Норм
Автономія	52,3	7,57	36	68	норм
Управління середовищем	49,8	7,67	30	68	норм
Особистісне зростання	54,8	5,75	39	65	
Цілі у житті	54,5	8,00	34	70	норм
Самосприйняття	53,9	10,3	22	69	
Інтегральний	319	37,1	220	402	норм

Бачимо, що всі шкали опитувальника психологічного благополуччя мають нормальний розподіл, окрім шкали «особистісне зростання».

Таблиця 3.2

Описові статистики для шкал опитувальника сексуального благополуччя

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум	Розподіл
Сексуальна комунікація	24,2	5,44	6	32	
Сексуальна потреба	13,6	3,53	4	20	норм
Кількісна потреба	2,45	2,38	0	12	
Стосунки як цінність	19,4	3,05	12	27	норм
Задоволення сексуальним життям і стосунками	20,7	5,35	7	28	
Інтегральний показник сексуального благополуччя	78	12,8	41	100	

Більшість шкал опитувальника сексуального благополуччя не мають нормального розподілу, окрім шкал «сексуальна потреба» та «стосунки як цінність».

Таблиця 3.3

Описові статистики для шкал опитувальника «Велика п'ятірка»

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум	Розподіл
Екстраверсія	28,5	5,61	12	40	норм
Поступливість	31,7	4,67	20	43	норм
Сумлінність	33,2	5,79	16	43	норм
Нейротизм	23,1	6,75	10	39	норм
Відкритість досвіду	37,1	6,8	23	49	

Більшість шкал опитувальника «Велика п'ятірка» мають нормальний розподіл, окрім шкали «відкритість досвіду»

Описові статистики для шкал опитувальника неспецифічної якості життя (MOS-SF36)

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум	Розподіл
Фізичне функціонування	91,8	11,5	40	100	
Рольове функціонування	73,6	21,2	12,5	100	
Біль	26	22,8	0	77,8	
Загальне здоров'я	52,1	8,95	30	85	
Життєздатність	44,8	19,5	8,33	91,7	
Соціальне функціонування	46,3	10,8	25	75	
Емоційне функціонування	64,4	23,9	0	100	
Психологічне здоров'я	55,2	13,8	20	80	норм

Всі шкали опитувальника неспецифічної якості життя, окрім шкали «психологічне здоров'я» не мають нормальний розподіл.

Таблиця 3.5

Описові статистики для шкали стресостійкості Конора-Девідсона

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум	Розподіл
Стресостійкість	28,3	6,56	8	40	норм

Розподіл шкали стресостійкість близький до нормального.

Графіки розподілів для шкал, вибраних опитувальниках зображені в додатку.

Так як розподіли по більшості шкал не є рівномірними, то дане дослідження не можна переносити на всю популяцію України. Отже для покращення дослідження необхідно розширити вибірку і залучити до

опитування людей з усіх регіонів України та із різними рівнями фінансового статусу.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Було досліджено кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя і опитувальника «Велика п'ятірка» (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Значення коефіцієнтів Спірмана та вірогідностей для шкал опитувальників сексуального благополуччя та «велика п'ятірка»

	Екстраверсія	Поступливість	Сумлінність	Нейротизм	Відкритість досвіду
Сексуальна комунікація	0,096 p = 0,342	0,068 p=0,496	0,312** p=0,002	-0,099 p=0,323	-0,033 p=0,746
Сексуальна потреба	0,138* p = 0,168	0,117* p=0,244	0,155* p = 0,121	-0,136* p = 0,175	-0,054 p = 0,593
Кількісна потреба	-0,219* p = 0,027	-0,177* p = 0,077	-0,353** p < 0,001	0,201* p = 0,044	- 0,028 p = 0,781
Стосунки як цінність	0,220* p = 0,027	0,086 p = 0,394	0,171* p = 0,088	-0,195* p = 0,051	0,050 p = 0,620
Задоволення сексуальним життям і стосунками	0,185* p = 0,064	0,151* p = 0,132	0,305** p = 0,002	-0,278* p = 0,005	- 0,003 p = 0,974
Інтегральний показник сексуального благополуччя	0,212* p = 0,033	0,149* p = 0,137	0,356** p < 0,001	-0,239* p = 0,016	-0,017 p = 0,868

* - слабкий зв'язок, ** - середній зв'язок, *** - сильний зв'язок

Можна побачити, що сумлінність позитивно корелює з сексуальною комунікацією, сексуальною потребою, цінністю стосунків, задоволеністю сексуальним життям і загальним показником суб'єктивного сексуального благополуччя, а негативно із кількісною потребою, при чому цей зв'язок вище середнього. Висока сумлінність означає високу міру свідомого контролю над своєю поведінкою і діяльністю, тому знайдені кореляції

пояснюються саме цією людською усвідомленістю. Така людина контролює що каже і як комунікує, часто цікавиться стосунками і вміє «працювати» над взаєминами, звідти і позитивний зв'язок вище середнього із шкалою задоволеність сексуальним життям і стосунками. Такі люди усвідомлюють важливість свого вкладу в цей процес. І тим самим можна пояснити доволі сильну негативну кореляцію із кількісною потребою, адже побудувати вдалі і міцні стосунки більше ніж з однією людиною може бути складно. Чим вища сумлінність, тим старанніше людина вкладається зокрема і в стосунки і в сексуальну комунікацію.

Порівняємо основну і контрольну групу щодо зв'язків сумлінності і сексуального благополуччя для жінок з дітьми і без. Графік зв'язку зображений на рис. 3.1.

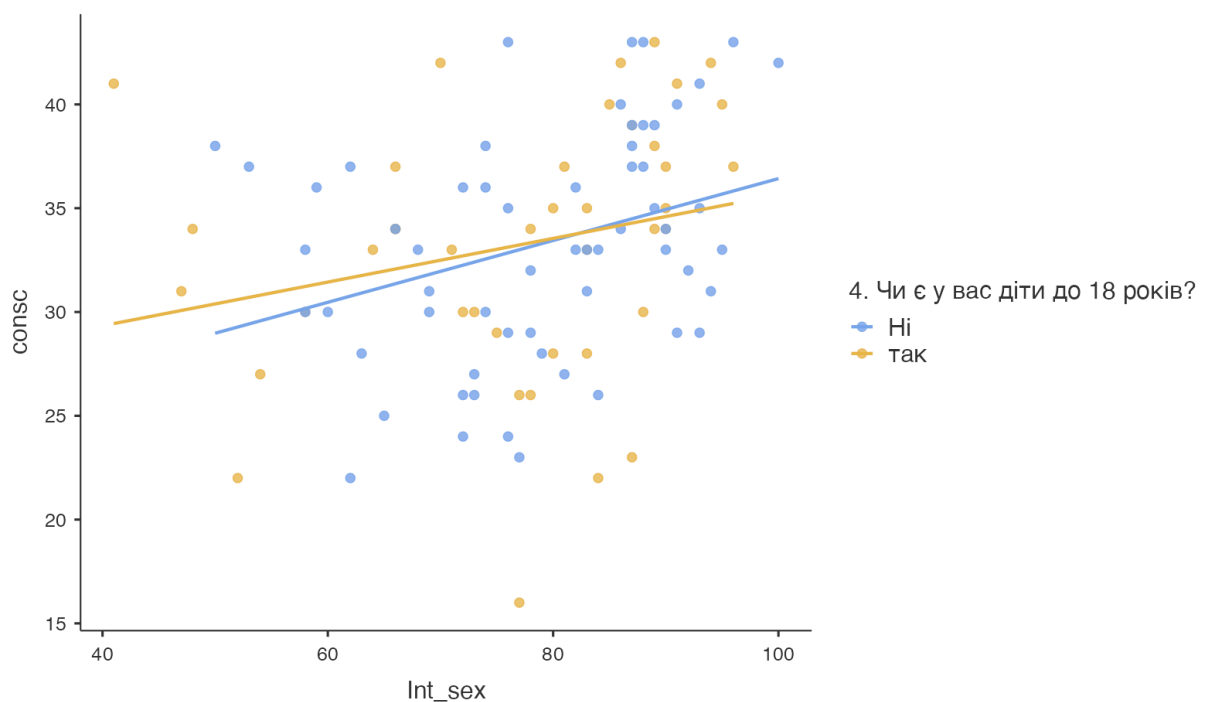


Рис. 3.1 Сексуальне благополуччя в залежності від сумлінності для жінок з дітьми та без

Бачимо, що для жінок, у яких нема дітей зв'язок сумлінності із сексуальним благополуччям більш сильний в порівнянні з жінками, які дітей мають. Також бачимо, що рівень сексуального благополуччя у жінок без дітей в цілому вищий, ніж у жінок з дітьми. Можемо пояснити це те, що чим

менше дитина, ти складніша комунікація в парі та сексуальне життя в цілому, особливо якщо дитина перша. В таких кризових сімейних ситуаціях не тільки сумлінність може мати значення для налагодження сексуального життя.

Щодо шкали екстраверсії, бачимо негативний слабкий зв'язок із кількісною потребою. При перевірці надійності було виявлено, що на нашій вибірці шкала «кількісна потреба» не є репрезентативною, тому надалі розглядати її детальніше не будемо. Екстраверсія ніяк не впливає на сексуальну комунікацію. Наявний слабкий позитивний зв'язок із цінністю стосунків, що пояснюється в принципі потребою більш екстравертних людей до спілкування із зовнішнім світом і їм дійсно потрібні стосунки, що і показує наша вибірка. Також наявний слабкий позитивний зв'язок із сексуальним задоволенням, сексуальною потребою та сексуальним благополуччям в цілому, також можемо пояснити його більшою відкритістю екстравертів до комунікації, що значно впливає на вірогідність успішних сексуальних комунікацій.

Поступливість аналогічно до екстраверсії не виявила впливу на сексуальну комунікацію, але має слабкий зв'язок із сексуальною потребою. Припускаємо, що на ці аспекти сексуальних стосунків впливають якість інші фактори, а не ці 5 особистісних. Із них тільки нейротизм негативно корелює із сексуальною потребою і комунікацією, що пояснюється не терпимістю і складністю і принципі до побудови стосунків і комунікацій у людей, у яких виражена характеристика нейротизму. Поступливість має слабкий позитивний вплив на цінність стосунків, сексуальне задоволення та загальне суб'єктивне сексуальне благополуччя. Чим більш поступливі людина, тим важливіші для неї інтереси оточуючих аніж свої власні, тому і стосунки особистісні і сексуальні вони цінують доволі сильно. Це спростовує популярну теорію про те, що для сексуального задоволення важливо в першу чергу думати про себе, а вже потім про партнера. Кількість респонденток у вибірці не є репрезентативною, щоб робити висновки на популяцію в цілому, але тенденція цікава і потребує більш детального дослідження.

Нейротизм має слабкий негативний зв'язок із кожною шкалою опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя, окрім кількісної потреби - там позитивний зв'язок, близький до середнього. Найбільш сильно він впливає на задоволеність сексуальним життям і на інтегральний показник в цілому. Людина із високим нейротизмом - це людина яка дуже бурхливо реагує на стресові ситуації. Часто сексуальний контакт чи комунікація з близькою людиною може бути стресом, тому бурхлива реакція дійсно може заважати побудові комунікації. На рис. 3.2 зображено вплив нейротизму на сексуальне задоволення для основної і контрольної груп. Бачимо, що рівень нейротизму в принципі вище у жінок без дітей, що пояснюється розвитком стресостійкості і контролем бурхливих реакцій у мам, які дбають про емоційне благополуччя своїх дітей. Суттєвих відмінностей в силі зв'язку не має.

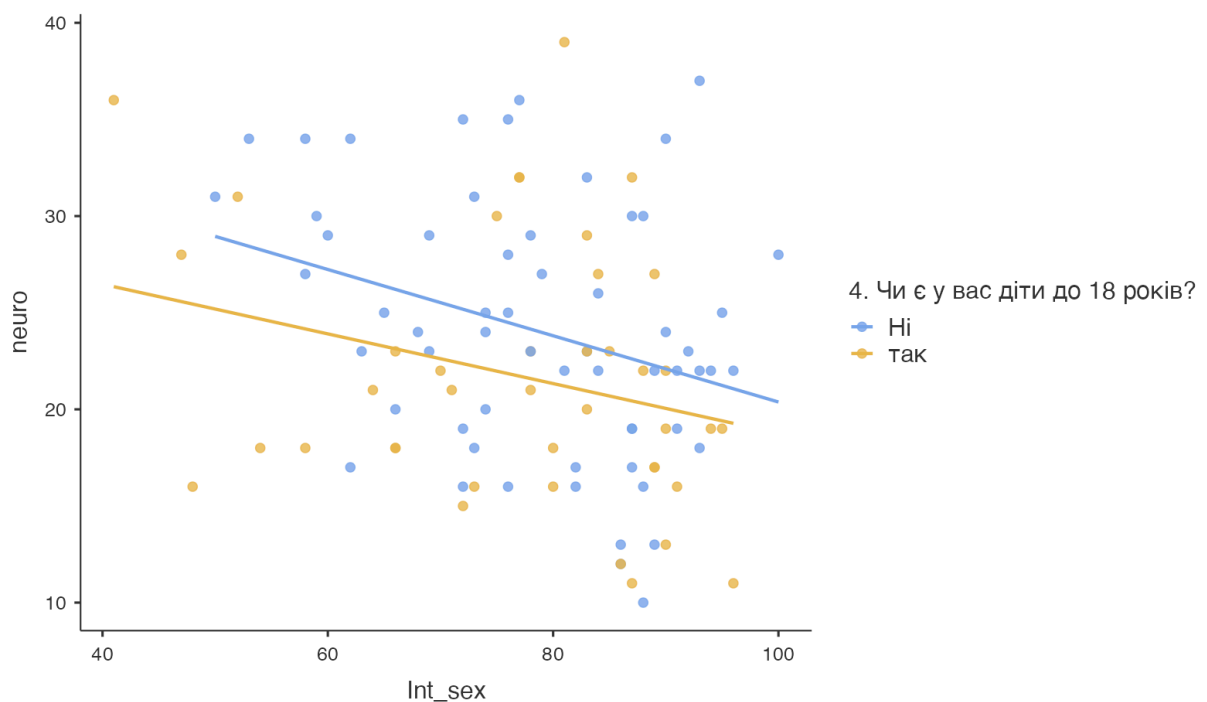


Рис. 3.2 Сексуальне благополуччя в залежності від ступеню нейротизму для жінок з дітьми і без

Відкритість досвіду ніяк не впливає на жодну із шкал опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя. Можна припустити що отримані

результати вказують на те, що який би не був багатий досвід стосунків чи сексуального життя, більш важливим є його суб'єктивне переживання, а не можливість розширити сексуальний досвід.

Розглянемо зв'язки для опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя і опитувальника психологічного благополуччя. Дані коефіцієнтів Спірмана і вірогідностей представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Значення коефіцієнтів Спірмана та вірогідностей для шкал опитувальників психологічне благополуччя та суб'єктивне сексуальне благополуччя

	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількісна потреба	Стосунки як цінність	Задоволення сексуальним життям і стосунками	Інтегральний показник сексуального благополуччя
Позитивні відносини з тими, хто оточує	0,209* p = 0,036	0,079 p = 0,431	- 0,206* p = 0,039	0,245* p = 0,010	0,299* p = 0,002	0,3** p = 0,002
Автономія	0,201* p = 0,044	0,166* p = 0,098	- 0,153* p = 0,126	0,196* p = 0,05	0,289* p = 0,003	0,288* p = 0,003
Управління середовищем	0,386** p < 0,001	0,155* p < 0,001	- 0,421** p < 0,001	0,352** p < 0,001	0,567*** p < 0,001	0,528*** p < 0,001
Особистісне зростання	0,212* p = 0,033	0,030 p = 0,762	- 0,140* p = 0,163	0,101* p = 0,314	0,186* p = 0,063	0,190* p = 0,057
Цілі у житті	0,293* p = 0,003	0,096 p = 0,337	- 0,315** p = 0,001	0,202* p = 0,042	0,309** p = 0,002	0,340** p < 0,001
Самосприйняття	0,245* p = 0,013	0,065 p = 0,520	- 0,249* p = 0,012	0,255* p = 0,010	0,439** p < 0,001	0,366** p < 0,001
Інтегральний показник	0,371** p < 0,001	0,141* p = 0,160	- 0,335** p < 0,001	0,299* p = 0,002	0,476** p < 0,001	0,465** p < 0,001

* - слабкий зв'язок, ** - середній зв'язок, *** - сильний зв'язок

Позитивні відносини з тими, хто оточує, тобто відносини пронизані турботою і довірою позитивно корелюють із всіма компонентами сексуального благополуччя. Надійні стосунки мають середній по силі зв'язок із загальним суб'єктивним сексуальним благополуччям. Єдине виключення - це

сексуальна потреба, з потребою надійні стосунки не пов'язані і це можна пояснити тим, що потреба в сексуальних зв'язках обумовлена іншими чинниками. Коли жінка почувається комфортно й захищено у відносинах, це створює сприятливу атмосферу для задоволення сексуальних потреб. Вона може відчувати більшу відкритість до експериментів, більшу свободу в вираженні своїх бажань і фантазій. Надійні стосунки сприяють побудові емоційної близькості, яка є ключовим елементом задоволення від інтимних відносин. Коли жінка відчуває, що її партнер розуміє, підтримує і поважає її, це може підвищити сексуальне задоволення. Турботливі стосунки створюють атмосферу взаємної довіри і безпеки. Коли жінка відчуває, що може вірити своєму партнеру, вона відчуває себе більш відкритою до інтимних зв'язків і може бути більш розслабленою і спокійною під час сексу. У турботливих стосунках зазвичай є відкрита і ефективна комунікація. Це дозволяє партнерам краще розуміти один одного, висловлювати свої потреби й бажання, вирішувати конфлікти та збагачувати свої сексуальні відносини. Здорові стосунки можуть сприяти загальному фізичному та емоційному благополуччю жінок, що в свою чергу може позитивно впливати на їх сексуальну функцію і задоволення.

Порівняємо зв'язок позитивних стосунків із сексуальним благополуччям для жінок з дітьми і без (рис 3.3). Бачимо, що суттєвих відмінностей у зв'язку з наявністю дітей немає. Важливо зазначити, що наявність дітей міняє динаміку відносин в парі і зі зростанням дитини динаміка також змінюється. Пара може стикатися з новими викликами і задачами, пов'язаними з батьківством, що можуть вплинути на їх здатність до емоційної близькості і інтимних стосунків. Важливо вирішувати конфлікти та знаходити способи підтримки турботливих стосунків, незважаючи на наявність дітей. Піклування про дітей може бути виснажливим і призводити до стресу. Це може вплинути на емоційну доступність і фізичну здатність до інтимності в стосунках. Жінки можуть відчувати більше втоми й стресу, що може ускладнити їх здатність до задоволення від сексу.

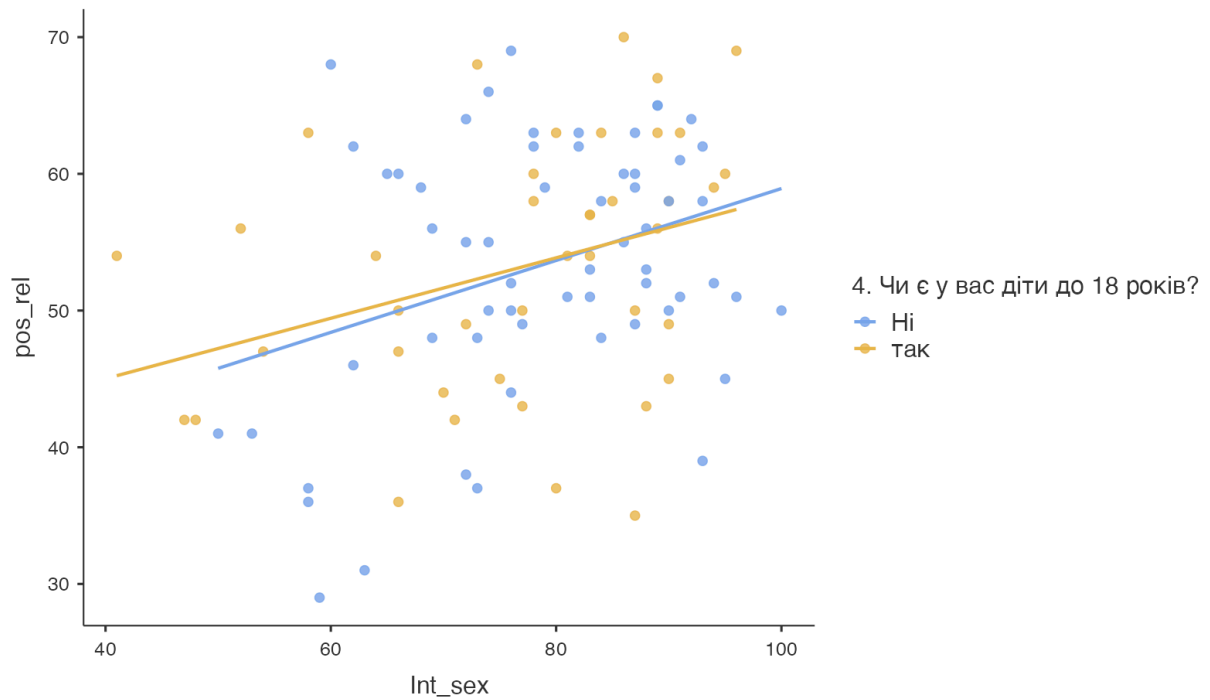


Рис. 3.3 Зв'язок надійних стосунків та сексуального благополуччя для жінок з дітьми і без

Автономія означає здатність наслідувати власні переконання, а отже відкритість і чесність у стосунках з іншими, та і в усіх сферах життя. Бачимо, що автономія має слабкий позитивний зв'язок із всіма аспектами сексуального благополуччя. Відчуття, що жінка живе відповідно до своїх власних переконань підвищує самооцінку і впевненість. Це може зробити жінок більш відкритими до нових сексуальних досвідів і сприяти позитивному сприйняттю власного тіла. Жінка, яка живе відповідно до своїх власних переконань, зазвичай відчуває більшу емоційну задоволеність і злагодженість з собою. Це може позитивно позначитися на її здатності до інтимності та задоволенні від сексуальних відносин. Коли жінка відчувається комфортно з вираженням своїх переконань і бажань, вона може бути більш відкритою і спроможною виражати свої сексуальні потреби та фантазії. Це може позитивно впливати на комунікацію з партнером і створювати задоволення від інтимних відносин.

Розглянемо зв'язок автономії і сексуального благополуччя в залежності від наявності дітей (рис. 3.4). Бачимо, що сила зв'язку майже не

відрізняється, можемо зробити висновок, що незалежно від наявності і віку дітей, здатність залишатись вірною собі має позитивний вплив на сексуальне благополуччя.

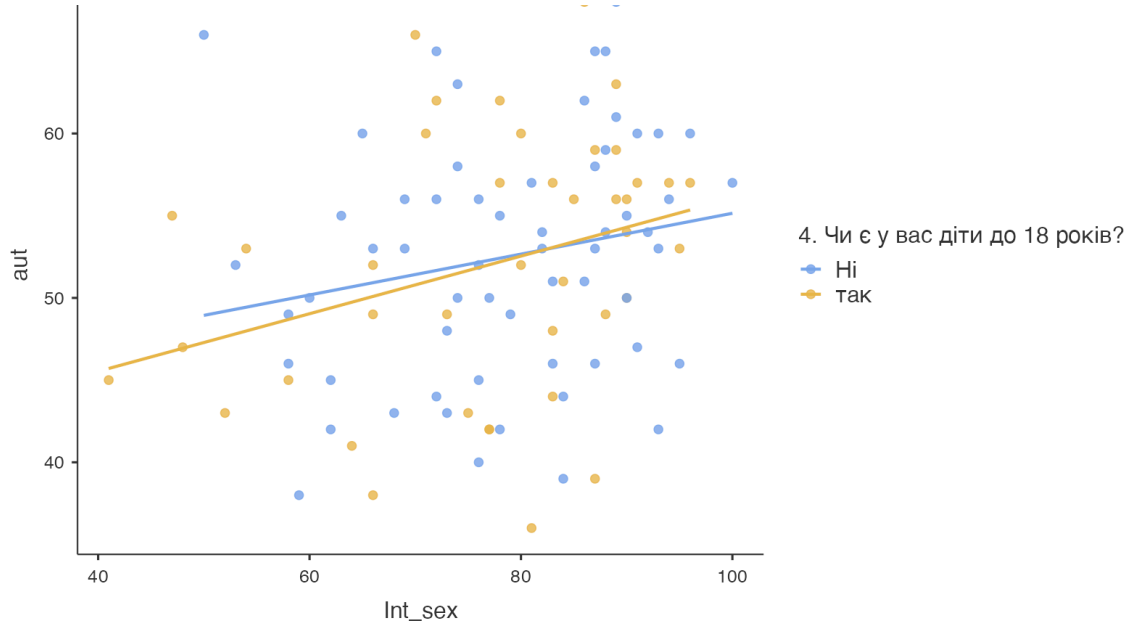


Рис. 3.4 Сексуальне благополуччя в залежності від автономії для жінок з дітьми і без

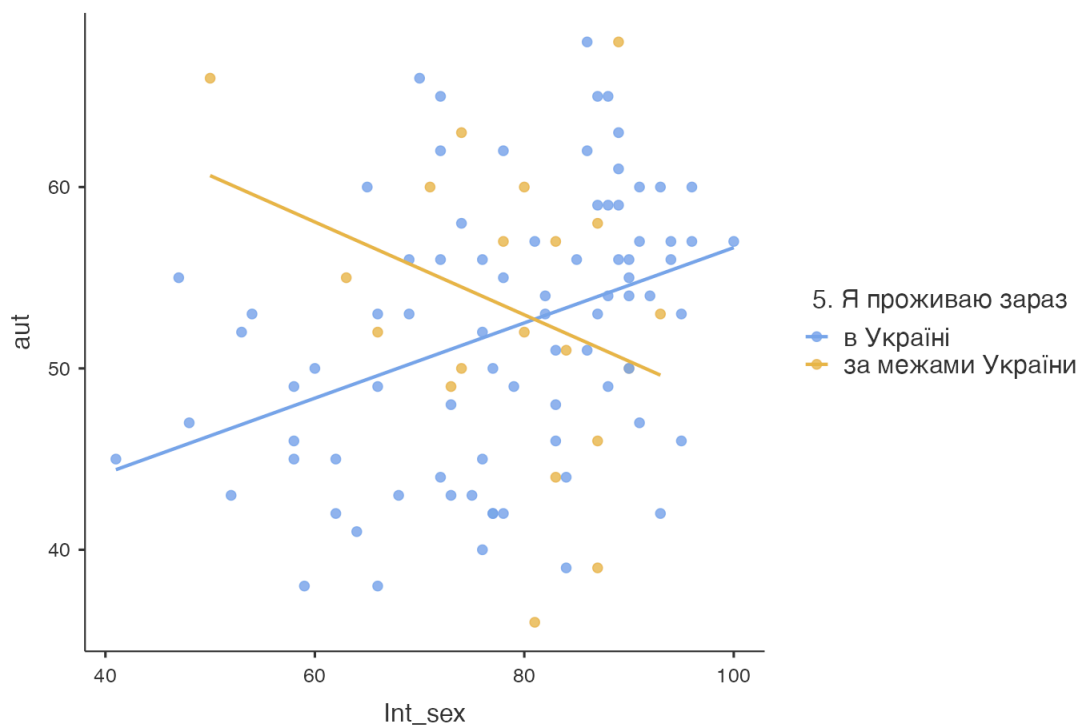


Рис. 3.5 Сексуальне благополуччя в залежності від автономії

Цікава розбіжність у впливі автономії на сексуальне благополуччя в залежності від того чи живе жінка в Україні чи ні (рис. 3.5). Варто зазначити, що всі респондентки нашої вибірки - українки. На графіку бачимо, що жінки, які знаходяться в Україні мають значний зв'язок здатності виражати свої переконання і сексуального благополуччя на відміну від жінок, які проживають за кордоном. Можемо припустити, що виражати і проявляти свої переконання не в своїй країні може бути небезпечним, а відчуття небезпеки точно негативно впливає на сексуальне благополуччя. На цих показниках можемо побачити, що жінки в еміграції проживають не прості періоди, особливо якщо еміграція відбулась через повномасштабне вторгнення.

Шкала «управління середовищем» означає здатність виконувати вимоги повсякденного життя, тобто тут про здатність справлятися з повсякденними, можливо навіть побутовими труднощами і залишатись в ресурсі. Варто зазначити, що в умовах повномасштабної війни повсякденні труднощі мають складніший рівень - працювати і піклуватись про дітей після ночей обстрілів, або існувати в умовах відсутності електрики. Але можливість виконувати свої повсякденні завдання навіть в екстремальних умовах є дуже підтримуючою для людей в Україні. Це доводять дані нашої вибірки. Управління середовищем має сильний зв'язок із задоволеністю сексуальним життям. І стосунками та з загальним показником суб'єктивного сексуального благополуччя, а також середні зв'язки з іншими шкалами опитувальника про сексуальне благополуччя, окрім сексуальної потреби, там наявний слабкий зв'язок (це обумовлено тим, що сексуальна потреба скоріш залежить від фізіологічних внутрішніх факторів, аніж від зовнішніх). Як було зазначено вище здатність справлятися з повсякденними задачами життя дає опору і впевненість у завтрашньому дні, можливість планувати і жити з меншою кількістю тривоги, саме тому воно має позитивний сильний зв'язок з сексуальним благополуччям. На рис. 3.6 зображено графік залежності сексуального благополуччя від «управління середовищем» для жінок з дітьми і без. Бачимо, що для жінок без дітей зв'язок трохи сильніший. Припускаємо, що це пов'язано із більшою передбачуваністю життя, коли дітей не має, адже

діти вносять багато невідомих ситуацій, з якими доводиться якось справлятися і пристосовуватись. Наприклад якщо дитина застудилась і залишається вдома, то частіше за все саме жінка відмінює свої плани і залишається лікувати дитину.

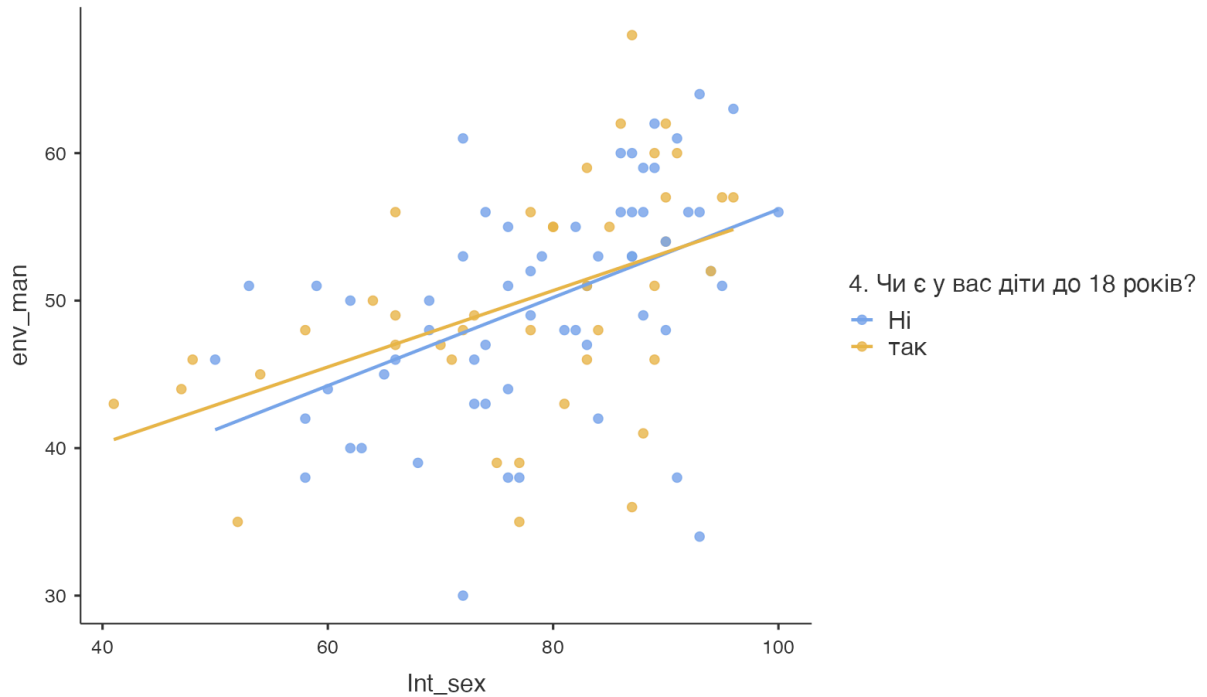


Рис. 3.6 Зв'язок здатності справлятися з повсякденним життям і сексуальним благополуччям для жінок з дітьми і без

Шкала «особистісне зростання» вкладає відчуття безперервного розвитку і самореалізації. Бачимо, що зв'язки з усіма шкалами сексуального благополуччя слабкі, можемо зробити висновок, що для вищого рівня сексуального благополуччя є більш важливим саме комунікація і взаємодія в стосунках, на роботі, із життям в цілому, аніж самореалізації. На рис. 3.7 зображений зв'язок особистісного зростання і сексуального благополуччя для жінок з дітьми і без. Бачимо, що для жінок без дітей зв'язку майже не має, а для жінок з дітьми наявний слабкий зв'язок.

На рис. 3.8 зображений зв'язок безперервного розвитку і самореалізації для жінок, проживаючих в Україні та за її межами. Бачимо, що для жінок, які проживають закордоном особистісне зростання має негативний зв'язок із сексуальним благополуччям, а жінки в Україні мають позитивний зв'язок.

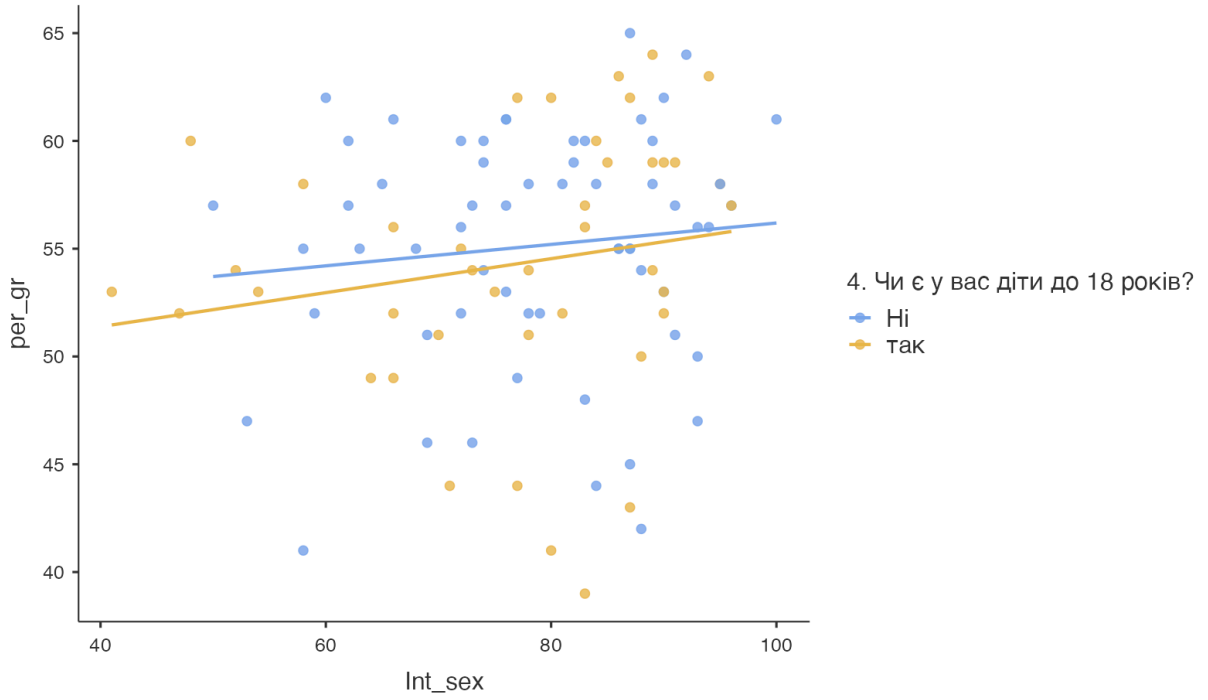


Рис. 3.7. Зв'язок безперервного розвитку та самореалізації для жінок з дітьми і без

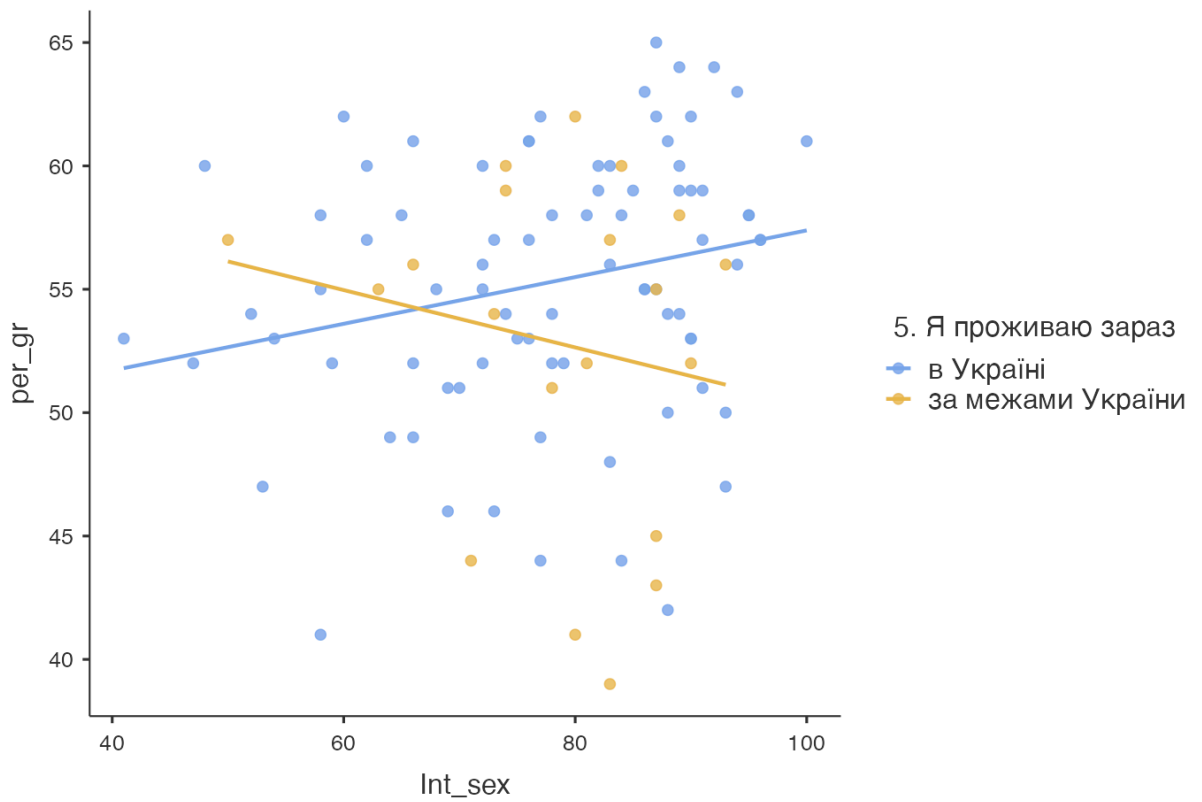


Рис. 3.8 Зв'язок безперервного розвитку і самореалізації для жінок, проживаючих в Україні та за її межами

Можливо справа в тому, що жінки закордоном приділяють дуже багато уваги саме самореалізації із міркувань безпеки, таким чином сексуальне життя наче виходить на другий план і упускається із виду.

Шкала «цілі у житті» має на меті наявність цілей і занять, що надають життю сенс. Бачимо, що цей чинник має середні зв'язки із задоволенням сексуальним життям та стосунками та із загальним показником сексуального благополуччя, а також слабкий зв'язок із сексуальною комунікацією та задоволеністю стосунками. Встановлення цілей і занять, які відповідають особистим інтересам і цінностям, сприяє підвищенню самоповаги і відчуттям самовизначеності. Жінка, яка відчувається задоволеною своїм життям і досягає своїх цілей, часто має більшу впевненість у собі і своїх сексуальних здібностях. Заняття цікавими та важливими для себе справами може сприяти розвитку емоційної стійкості та загального задоволення від життя. Це може позитивно впливати на ставлення до себе, своєї сексуальності та відносин з партнером. Маючи цілі і заняття, які надають життю сенс, жінка може краще управляти стресом і знаходити способи релаксації. Це важливо для підтримки здорових сексуальних відносин, оскільки стрес може впливати на сексуальну функцію та задоволення. Заняття цікавими та стимулюючими діяльностями може підвищити енергію і життєвий тонус жінок. Вони можуть відчувати більшу впевненість у собі і мати більше енергії для інтимних моментів з партнером. Маючи власні цілі та заняття, жінка може зберегти свою індивідуальність в рамках стосунків. Це сприяє збереженню балансу між особистим життям та відносинами з партнером, що є важливим для підтримки здорових та задовільних сексуальних відносин. Отже, наявність цілей і занять, що надають життю сенс, сприяє загальному самопочуттю, самореалізації і впевненості в собі, що в свою чергу може позитивно впливати на сексуальне благополуччя жінок.

На рис. 3.9 зображені зв'язки наявності цілей і занять, що мають сенс у житті із сексуальним благополуччям для жінок, що мають неповнолітніх дітей і для тих, що не мають. Бачимо, що для жінок без дітей цей зв'язок

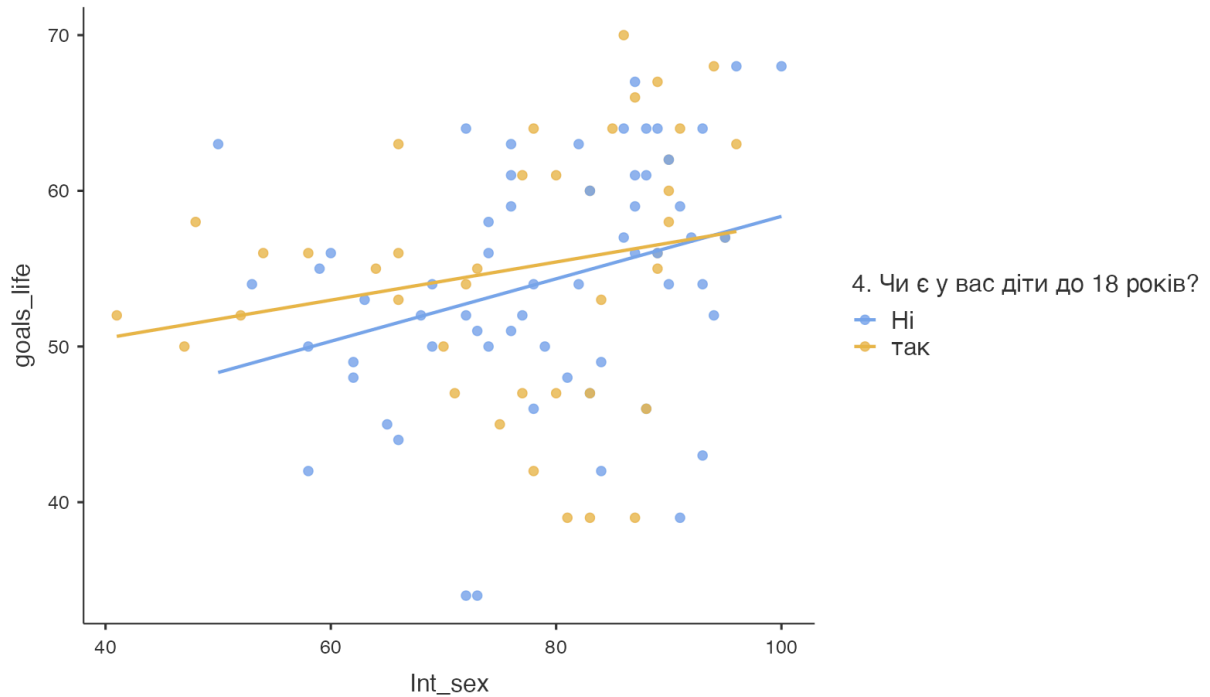


Рис. 3.9. Зв'язок шкали «цілі у житті» із сексуальним благополуччям для жінок з дітьми і без

сильніший. Можемо це пояснити тим, що діти в принципі можуть вносити більшість занять, що мають сенс і увага до сексуального життя може бути зменшена.

На рис. 3.10 бачимо різницю зв'язку шкал для жінок в Україні та за її межами. Бачимо, що для жінок в Україні такий зв'язок сильніший, а для жінок закордоном зв'язку майже нема і він тяжіє до негативного. Тобто цілі в житті негативно впливають на сексуальне благополуччя. Варто зазначити, що жінки закордоном проживають в безпеці і цим віддаляються від контексту подій в Україні і зіштовхуються з великою кількістю викликів і переживань. Бачимо, що вони в принципі мають нижчий рівень сексуального благополуччя, а знайти заняття, що надають життю сенс в умовах вимушеної еміграції може бути складною задачею. Можливо весь ресурс і енергія іде на пошук таких занять і такої мети життя, що сексуальність і сексуальне життя відходить на другий план. На графіку бачимо, що в цілому ця шкала має значно нижчий рівень для жінок, що проживають закордоном (більшість респонденток вимушено проживають закордоном через велике вторгнення).

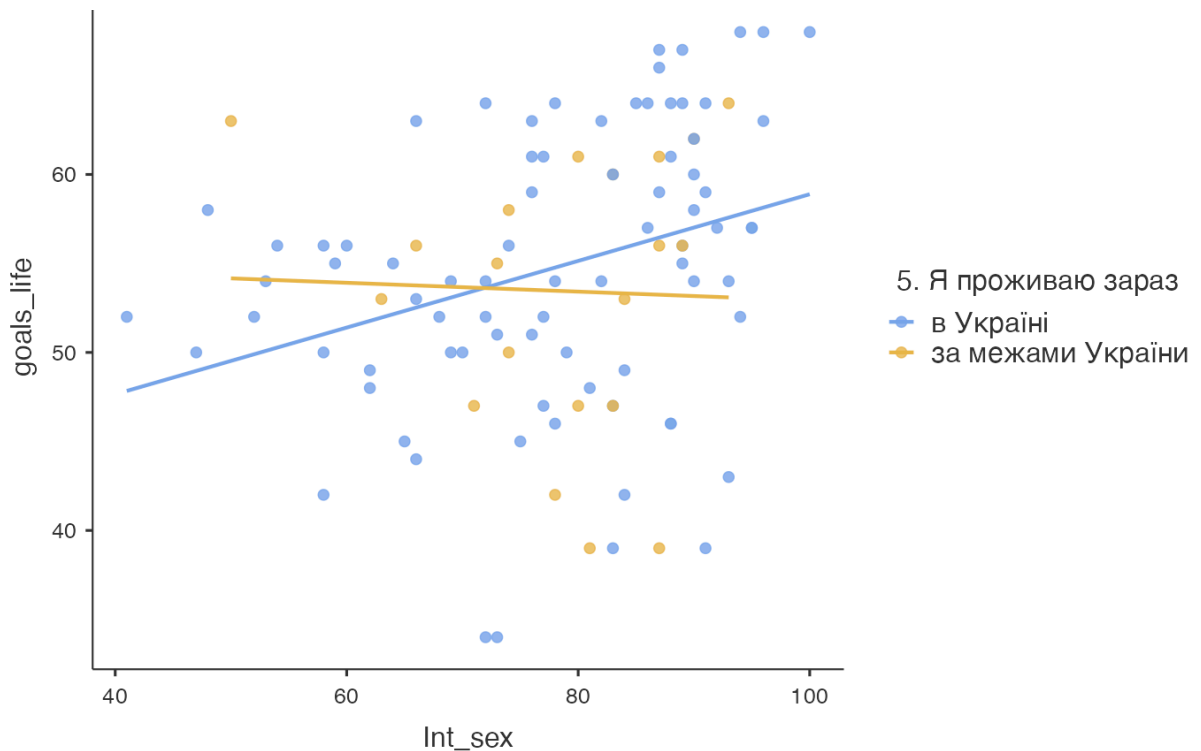


Рис. 3.10 Зв'язок шкали «цілі у житті» із сексуальним благополуччям для жінок, що проживають в Україні та за її межами

Шкала «самосприйняття» означає позитивне відношення до себе та свого минулого життя. Має позитивні зв'язки середньої сили із задоволенням сексуальним життям і стосунками та із загальним показником сексуального благополуччя. Позитивне ставлення до себе сприяє формуванню відчуття самовизначеності та підвищенню самоповаги. Жінка, яка відчувається задоволеною собою і своїм життям, зазвичай має більшу впевненість у собі та своїх сексуальних здібностях. Позитивне відношення до себе допомагає розвивати емоційну стійкість та зберігати позитивне ставлення до життя в цілому. Це може позитивно впливати на загальний рівень щастя та емоційне благополуччя, що, в свою чергу, підтримує задоволення від сексуальних відносин. Жінка, яка позитивно ставиться до себе і свого минулого, часто відчуває більшу сексуальну самодостатність і відкритість. Вона може бути більш впевненою у своїх сексуальних бажаннях і фантазіях, що сприяє задоволенню від інтимних відносин. Позитивне ставлення до себе допомагає краще управляти стресом і знаходити способи релаксації. Це важливо для підтримки здорових сексуальних відносин, оскільки стрес може впливати на

сексуальну функцію та задоволення. Жінка, яка позитивно ставиться до себе, зазвичай має більш здоровий інтимний зв'язок з партнером. Вона може бути більш відкритою до емоційної близькості та взаємного розуміння, що сприяє покращенню якості сексуальних відносин.

Отже, позитивне відношення до себе та свого минулого життя є важливим фактором для сексуального благополуччя жінок, сприяючи самовизначеності, емоційній стійкості, сексуальній самодостатності і здоровому інтимному зв'язку з партнером.

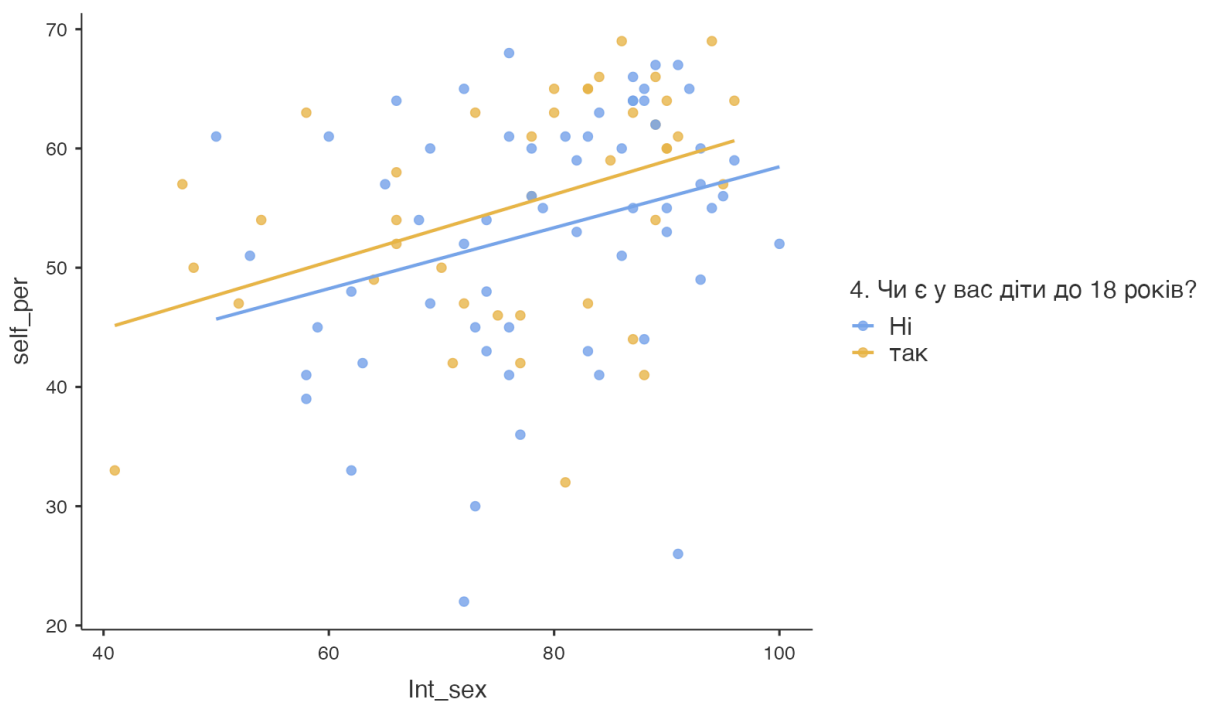


Рис. 3.11 Зв'язок самосприйняття із сексуальним благополуччям для жінок з дітьми і без

На рис. 3.11 зображений графік залежності сексуального благополуччя від самосприйняття для жінок з дітьми і без. Бачимо, що для жінок з дітьми рівень позитивного відношення до себе і свого минулого більше і його вплив на сексуальне благополуччя також трохи сильніший. Бути мамою - одна з важливих соціальних та фізіологічних складових жіночої ідентичності, тому сприйняття себе більш цілісною жінкою може бути пов'язано з наявністю дітей та сильнішим впливом на сексуальне благополуччя.

Розглянемо зв'язок загального показника психологічного та сексуального благополуччя, який є позитивним і близьким до сильного. Розглядаючи окремі шкали опитувальників розуміємо, що психологічне благополуччя (в яке входять різні аспекти життя) позитивно впливає на сприйняття себе, свого життя, стосунків і на сексуальність жінок. Порівняємо різні категорії респонденток щодо цього показника.

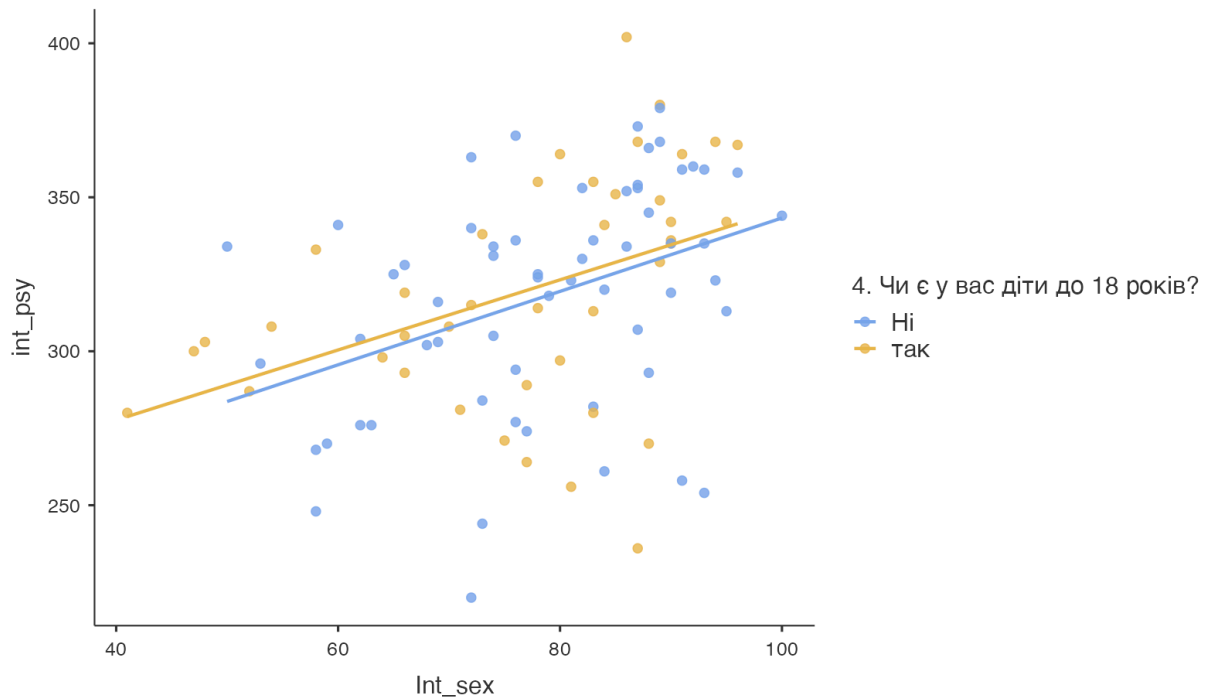


Рис. 3.12 Зв'язок загального психологічного і сексуального благополуччя для жінок з дітьми і без

На рис. 3.12 зображений графік залежності сексуального благополуччя від загального психологічного добробуту для жінок, які мають неповнолітніх дітей і які не мають таких. На графіку бачимо, що для таких категорій респонденток не має відмінності у силі зв'язку. Робимо висновок, що в незалежності від наявності дітей і від віку дітей загальне психологічне благополуччя позитивно впливає на задоволення від сексуального життя жінок, тобто більш важливими є особистісні фактори, задоволеність собою, можливість комунікації з партнером, якість стосунків аніж наявність дитини або дітей.

Розглянемо залежність сексуального благополуччя від психологічного в залежності від проживання в Україні під час війни або закордоном (рис. 3.13).

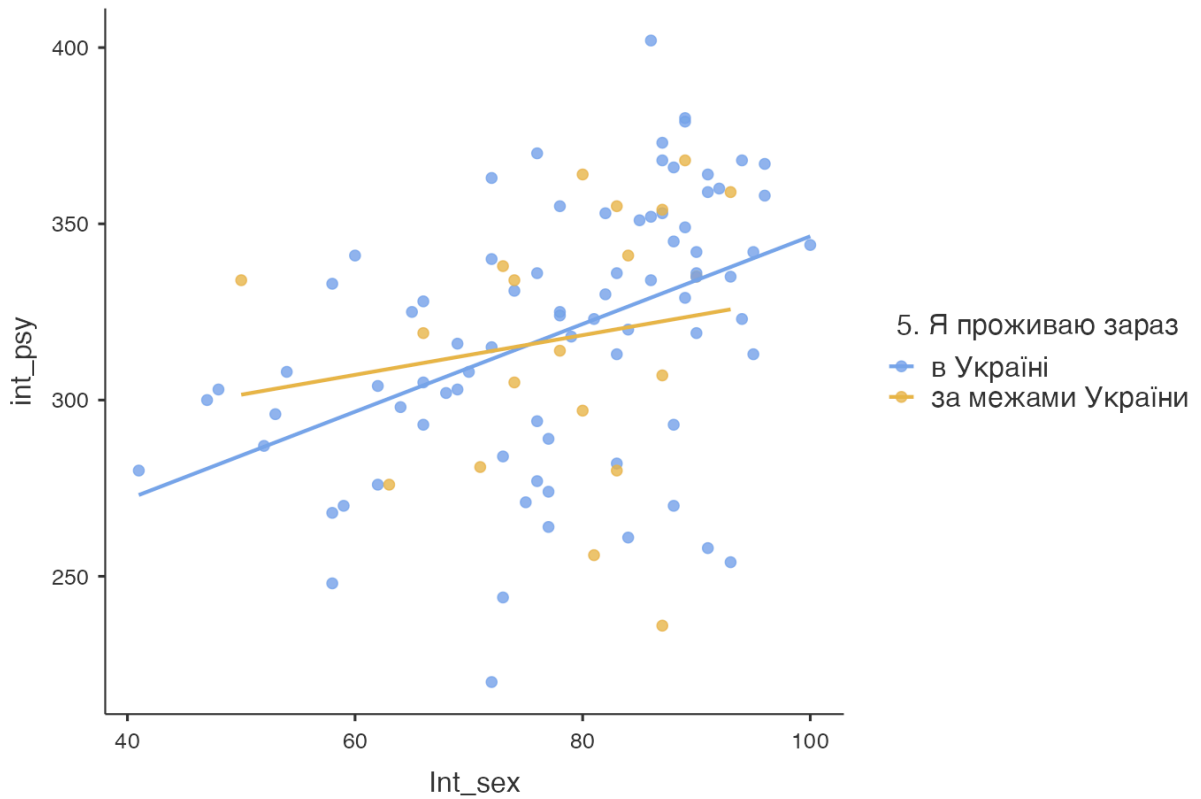


Рис. 3.13 Зв'язок загального показника сексуального благополуччя від психологічного добробуту для жінок, що проживають в Україні та за її межами

На рис 3.13 бачимо, що для жінок, що проживають в Україні вплив сексуального благополуччя значно більший ніж для жінок закордоном. Можемо припустити, що знаходячись в стабільній ситуації стресового навантаження, жінки використовують будь-яку можливість полегшити свій стан і такі речі, як сексуальне життя дійсно тримають їх психіку більше. Також існує феномен провини тих, хто виїхав у безпечні місця, буває, що такі люди не дозволяють собі насолоджуватись життям наскільки це можливо, бо начеб то зраджують тих, хто залишився жити в зонах підвищеної небезпеки. Спостерігається ситуація, коли жінки в Україні можуть дозволити собі більше, наприклад отримувати задоволення від сексуального життя або від

самої себе, на відміну від жінок за кордоном. Ці фактори також можуть впливати на таку різницю зв'язків.

Розглянемо зв'язки для опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя і опитувальника неспецифічної якості життя (MOS-SF36). Дані коефіцієнтів Спірмана і вірогідностей представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Значення коефіцієнтів Спірмана та вірогідностей для шкал опитувальників MOS-SF36 та суб'єктивного сексуального благополуччя

	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількісна потреба	Стосунки як цінність	Задоволення сексуальним життям і стосункам	Інтегральний показник сексуального благополуччя
Фізичне функціонування	0,256* p = 0,010	0,030 p = 0,764	- 0,161* p = 0,109	0,007 p = 0,946	0,298* p = 0,002	0,209* p = 0,036
Рольове (фізичне) функціонування	0,151* p = 0,133	0,097 p = 0,332	- 0,054 p = 0,591	-0,063 p = 0,531	0,181* p = 0,070	0,114* p = 0,257
Біль	-0,131* p = 0,191	0,111* p = 0,270	0,077 p = 0,442	-0,110* p = 0,274	- 0,212* p = 0,033	- 0,147* p = 0,142
Загальне здоров'я	0,212* p = 0,033	0,030 p = 0,762	- 0,140* p = 0,163	0,101* p = 0,314	0,186* p = 0,063	0,190* p = 0,057
Життєздатність	- 0,095 p = 0,346	- 0,153* p = 0,128	- 0,039 p = 0,699	0,086 p = 0,393	- 0,186* p = 0,063	- 0,122* p = 0,225
Соціальне функціонування	- 0,039 p = 0,695	0,074 p = 0,463	0,040 p = 0,694	0,019 p = 0,848	- 0,035 p = 0,726	- 0,010 p = 0,924
Емоційне функціонування	0,214* p = 0,032	0,118* p = 0,238	- 0,160* p = 0,111	0,148* p = 0,141	0,261* p = 0,008	0,256* p = 0,010
Психологічне здоров'я	0,140* p = 0,162	0,007 p = 0,943	- 0,192* p = 0,055	0,297* p = 0,003	0,389** p < 0,001	0,294* p = 0,003

* - слабкий зв'язок, ** - середній зв'язок, *** - сильний зв'язок

Фізичне функціонування - це шкала, що оцінює фізичну активність та включає в себе самообслуговування, ходіння, підйом по сходах, піднімання тяжких речей, а також виконання значних фізичних навантажень. Цей показник відображає повсякденні фізичні навантаження і чим він вищий, тим

більше фізичне навантаження, на думку досліджуваного, він може виконати. Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що активність значно обмежена станом здоров'я. Бачимо, що є слабкі позитивні зв'язки зі шкалами сексуальної комунікації, задоволення сексуальним життям і стосунками та загальним показником сексуального благополуччя, та слабкий негативний зв'язок із кількісною потребою. Загалом респондентки нашої вибірки мають середнє значення показника фізичного функціонування 91,8 зі 100 максимально можливих, вважаємо, що саме через це зв'язки не такі сильні, адже якщо будь-яка активність обмежена фізичним станом здоров'я, то і сексуальна активність також.

Рольове фізичне функціонування - шкала, яка розкриває роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, а саме характеризує ступінь обмеження в роботі та виконанні повсякденних обов'язків тими факторами, що пов'язані зі здоров'ям. Отже, низькі показники за даною шкалою вказують на те, що повсякденна діяльність значно обмежена станом здоров'я. Маємо слабкі позитивні зв'язки зі шкалами с сексуальної комунікації, задоволеності стосунками і сексуальним життям та загальним показником сексуального благополуччя. Так як сексуальне життя є частиною загальної життєдіяльності, то низькі рівні рольового фізичного функціонування впливає на задоволеність сексуальним життям. Розглянемо різницю зв'язку для жінок з дітьми і без (рис 3.14). На графіку бачимо, що для жінок з нашої вибірки, у яких нема неповнолітніх дітей зв'язок взагалі відсутній, а для жінок з дітьми існує позитивна залежність. Чим менша дитина, ти більше фізичних сил вона потребує, отже якщо показник рольової фізичної залежності вище середнього (а це більшість наших респонденток), то вони справляються із материнством і, відповідно це має вплив на рівень сексуального благополуччя. Аналогічно шкалі фізичного функціонування більшість респонденток нашої вибірки мають доволі високий рівень даного показника, і взагалі доволі високий рівень фізичної компоненти даного опитувальника.

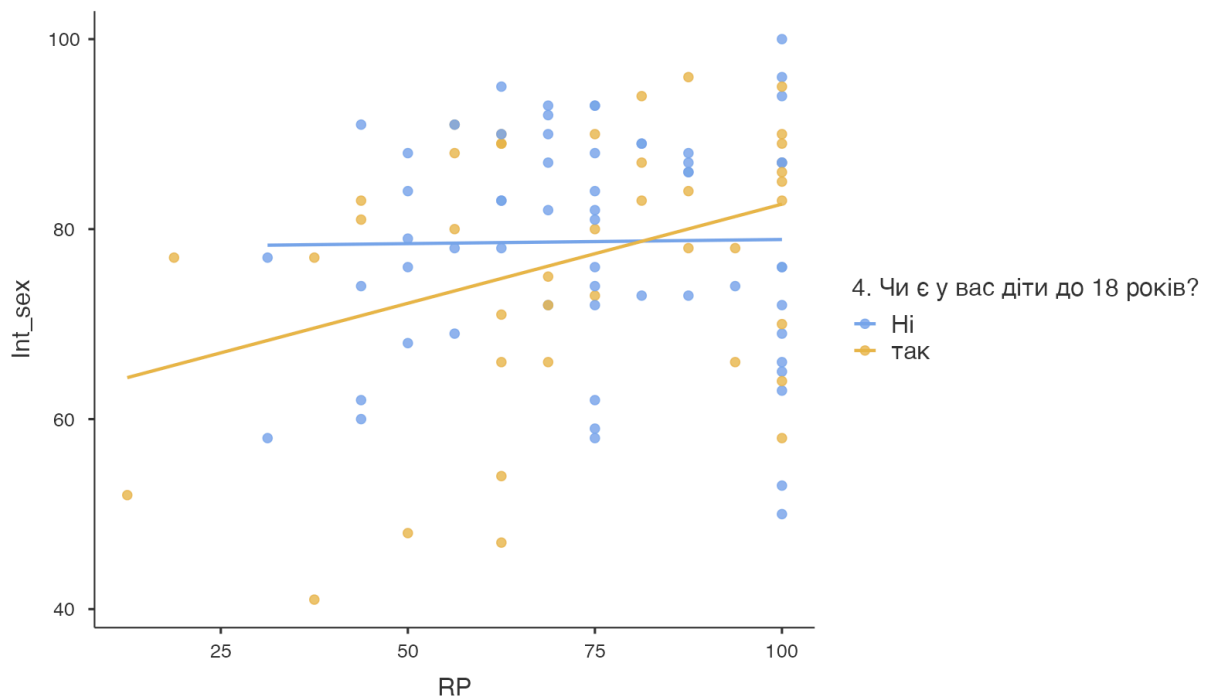


Рис. 3.14 Зв'язок рольового фізичного функціонування з сексуальним благополуччям в залежності від наявності дітей

Шкала болю вказує на інтенсивність болювого синдрому та його вплив на здатність займатися нормальною діяльністю, включаючи роботу по дому протягом останніх 4-х тижнів. Низькі показники даної шкали вказують на те, що біль значно перешкоджає фізичній активності хворого. Шкала болю має слабкі негативні кореляції з усіма шкалами опитувальника сексуального благополуччя, крім шкали сексуальної потреби, там наявний слабкий позитивний зв'язок, тобто чим вищий рівень болю, тим більше бажання сексуальних стосунків. На нашій вибірці середнє значення показника болю - 26 із 100 можливих, а максимальне - 77, тобто наші респондентки загалом мають низькі показники рівня болю. Під час болю організм виробляє ендорфіни — природні знеболюючі речовини, які також пов'язані з відчуттям задоволення та ейфорії. Ці ж хімічні речовини можуть підсилювати сексуальне збудження та бажання. Біль і задоволення, включаючи сексуальне збудження, можуть використовувати схожі нейронні шляхи в мозку. Вони обидва активують певні області мозку, такі як мигдалеподібне тіло та інші частини лімбічної системи, які відповідають за емоції та відчуття. Деякі люди

можуть мати психоемоційну реакцію на біль, яка включає підвищення сексуального збудження. Це може бути пов'язано з бажанням втекти від болю через приємні відчуття, або як спосіб психологічного та емоційного розвантаження. Біль може впливати на рівень гормонів, таких як тестостерон і кортизол. Підвищений рівень тестостерону може бути пов'язаний з підвищеною сексуальною потребою. На рис. 3.15 зображений графік зв'язку сексуальної потреби і рівня болю для жінок з дітьми і без.

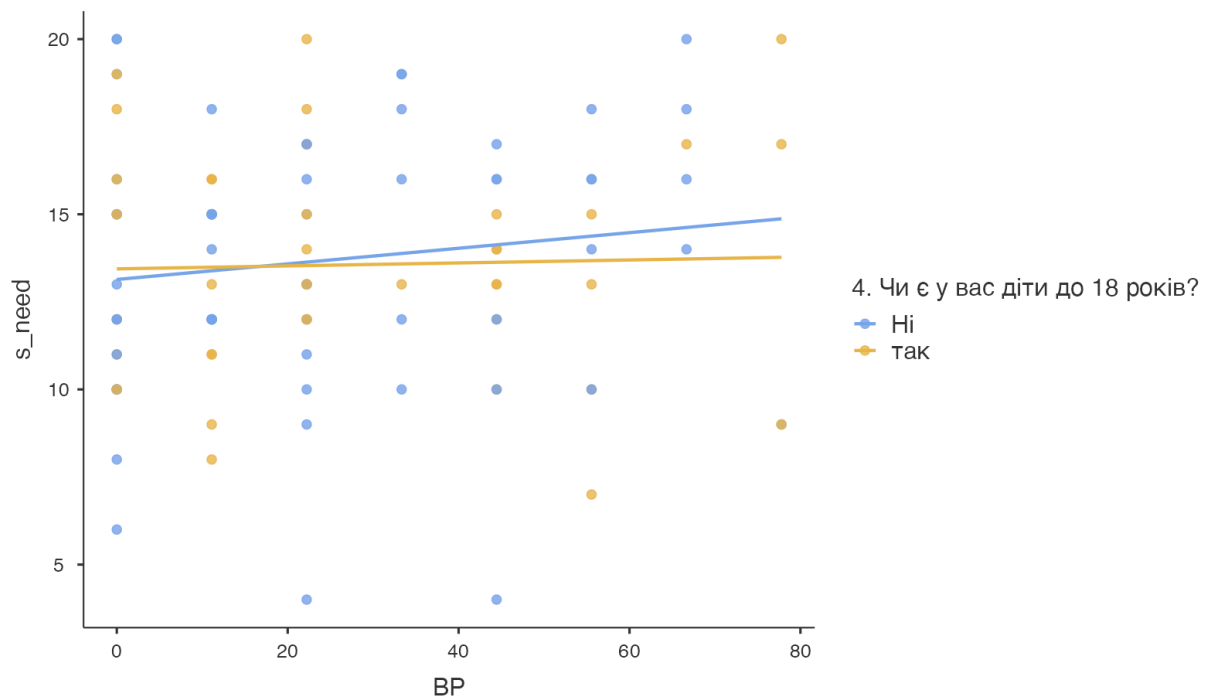


Рис. 3.15 Зв'язок болю з сексуальною потребою в залежності від наявності дітей

На графіку бачимо, що на ній вибірці такий слабкий негативний зв'язок виникає тільки для жінок без дітей.

Загальний стан здоров'я оцінює стан здоров'я в даний момент, перспективи лікування та наявність опору захворюванню. Так, високі показники свідчать про хороший стан здоров'я опитуваного. Цей показник має слабкі позитивні кореляції з усіма шкалами сексуального благополуччя, що є логічним, адже обмеження фізичного здоров'я можуть обмежувати можливості сексуального життя, як фізично, так і гормонально.

Переходимо до розгляду психологічного здоров'я даного опитувальника. В нього входить 4 шкали.

Шкала життєздатності показує рівень сил та енергії людини. Низькі бали свідчать про втому та зниження рівня життєвої активності. Шкала життєздатності має слабку негативну кореляцію із загальним сексуальним благополуччям. Люди з високим рівнем енергії часто мають насичений розклад і можуть піддаватися стресу та перевантаженню. Стрес є одним з головних чинників, що негативно впливають на сексуальне благополуччя, оскільки він підвищує рівень кортизолу, який може знижувати лібідо і сприяти сексуальній дисфункції. Постійна активність та висока фізична або розумова активність можуть призводити до недосипання або недостатнього відпочинку. Хронічна втома і недосипання знижують рівень енергії, що, в свою чергу, може негативно впливати на сексуальне бажання та задоволення. Люди з високим рівнем енергії можуть зосереджуватися на досягненні професійних, спортивних чи особистих цілей, інколи на шкоду іншим аспектам життя, включаючи інтимні стосунки. Порушення балансу між роботою та особистим життям може призводити до зниження якості сексуальних стосунків. Інтенсивна фізична активність, наприклад, у спортсменів, може призводити до фізичного виснаження і зниження рівня гормонів, таких як тестостерон, що негативно впливає на сексуальне благополуччя. Високий рівень енергії та активності може супроводжуватися високими вимогами до себе та оточуючих, що створює психологічний тиск і може знижувати сексуальне задоволення. Надмірна зосередженість на досягненнях може відволікати від емоційних і фізичних потреб у стосунках. Цей зв'язок також не є універсальним і може значно варіюватися серед різних людей. Деякі люди можуть знаходити спосіб збалансувати високу активність з високим рівнем сексуального благополуччя через ефективне управління стресом, належний відпочинок і пріоритезацію особистих стосунків.

На рис. 3.16 зображений графік залежності життєздатності і сексуального благополуччя в залежності від наявності дітей. На графіку бачимо, що для жінок з дітьми цей негативний зв'язок сильніший,

припускаємо, що при наявності дітей життєвої енергії витрачається більше і знайти баланс між відпочинком і високою активністю стає набагато важче.

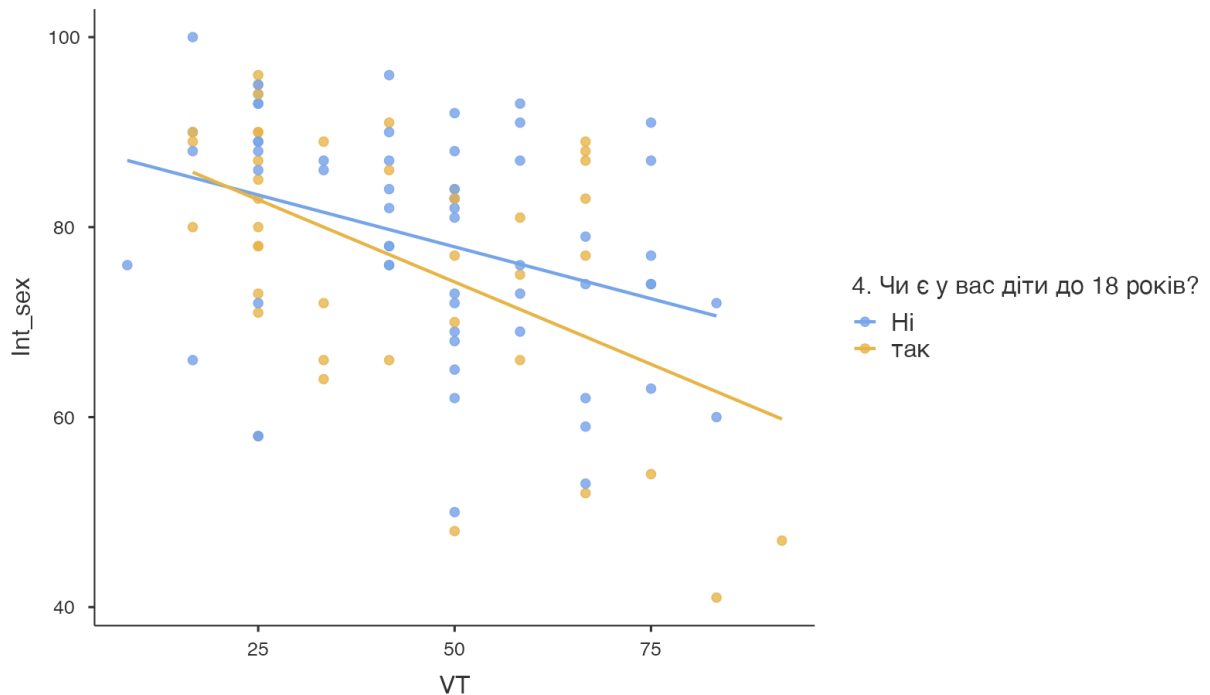


Рис. 3.16 Зв'язок життєздатності з сексуальним благополуччям в залежності від наявності дітей

Шкала соціального функціонування розкриває задоволеність рівнем соціальної активності (спілкуванням із сім'єю, друзями, колегами) і відображає ступінь, при якому емоційний або фізичний стан цю активність обмежує. Наша вибірка показує, що соціальне функціонування не впливає на рівень сексуального благополуччя або на інші аспекти сексуального життя в стосунках.

Рольове емоційне функціонування показує вплив емоційного стану на виконання роботи або іншої повсякденної діяльності, включно зі збільшенням часу на виконання, зменшення об'єму та якості виконуваної роботи. Рольове емоційне функціонування має слабкий позитивний зв'язок із більшістю шкал сексуального благополуччя та із загальним показником. Ефективне емоційне функціонування сприяє глибшому емоційному зв'язку між партнерами. Коли людина здатна висловлювати свої почуття, слухати та розуміти емоції свого партнера, це сприяє створенню атмосфери довіри та

близькості, яка є фундаментом для здорових сексуальних стосунків. Люди з добре розвиненими емоційними навичками краще справляються зі стресом і конфліктами у відносинах. Це важливо, оскільки хронічний стрес і часті конфлікти можуть знижувати сексуальне бажання та задоволення. Здатність вирішувати конфлікти мирним шляхом і підтримувати емоційний баланс сприяє більш здоровому сексуальному життю. Висока емоційна інтелектуальність дозволяє краще розуміти потреби, бажання та обмеження свого партнера. Це розуміння допомагає партнерам краще комунікувати щодо своїх сексуальних бажань та кордонів, що підвищує сексуальну сумісність і задоволення. Емоційно функціональні люди мають краще самосприйняття та самооцінку, що позитивно впливає на їх сексуальне благополуччя. Вони почуваються більш впевненими в своїй здатності задовольнити партнера і отримати задоволення від сексуальних стосунків. Здатність адаптуватися до емоційних змін і нових обставин сприяє стабільності та довговічності сексуальних стосунків. Люди з високим рівнем емоційного функціонування можуть легше впоратися з емоційними викликами, які можуть виникнути у відносинах, зберігаючи при цьому сексуальну гармонію. Здатність відчувати і розуміти емоції інших, включаючи свого партнера, дозволяє більш чуйно реагувати на їхні потреби. Емпатичні люди здатні створювати більше позитивних сексуальних переживань для обох партнерів, що сприяє загальному сексуальному благополуччю.

На рис. 3.17 зображена залежність сексуального благополуччя від емоційного функціонування в залежності від наявності дітей. Бачимо, що зв'язок сильніший для жінок з дітьми, пояснюємо це тим, що наявність дітей в принципі може підвищити емоційне функціонування, а також здатність до емпатії. Материнство приносить багато радості, але також супроводжується значним стресом і відповідальністю. Жінки з дітьми часто мають більше обов'язків, пов'язаних з доглядом за дитиною, сім'єю і роботою. Ефективне емоційне функціонування допомагає краще справлятися з цим стресом, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє сексуальне благополуччя. Для жінок з дітьми важливо вміти балансувати між різними ролями – матері, партнера,

працівника тощо. Високий рівень емоційного функціонування допомагає ефективно виконувати ці ролі, зберігаючи емоційну рівновагу та задоволення від життя, що сприяє покращенню сексуального благополуччя. Жінки з дітьми часто мають обмежений час для себе. Емоційно функціональні жінки здатні краще організувати свій час і знайти можливості для відпочинку і відновлення, що позитивно впливає на їх сексуальне благополуччя. Отже, для жінок з дітьми зв'язок між рольовим емоційним функціонуванням і сексуальним благополуччям є сильнішим через підвищений рівень стресу та відповідальності, необхідність балансування між численними ролями, важливість підтримки партнера та здатність ефективно управляти своїми емоціями в складних життєвих ситуаціях.

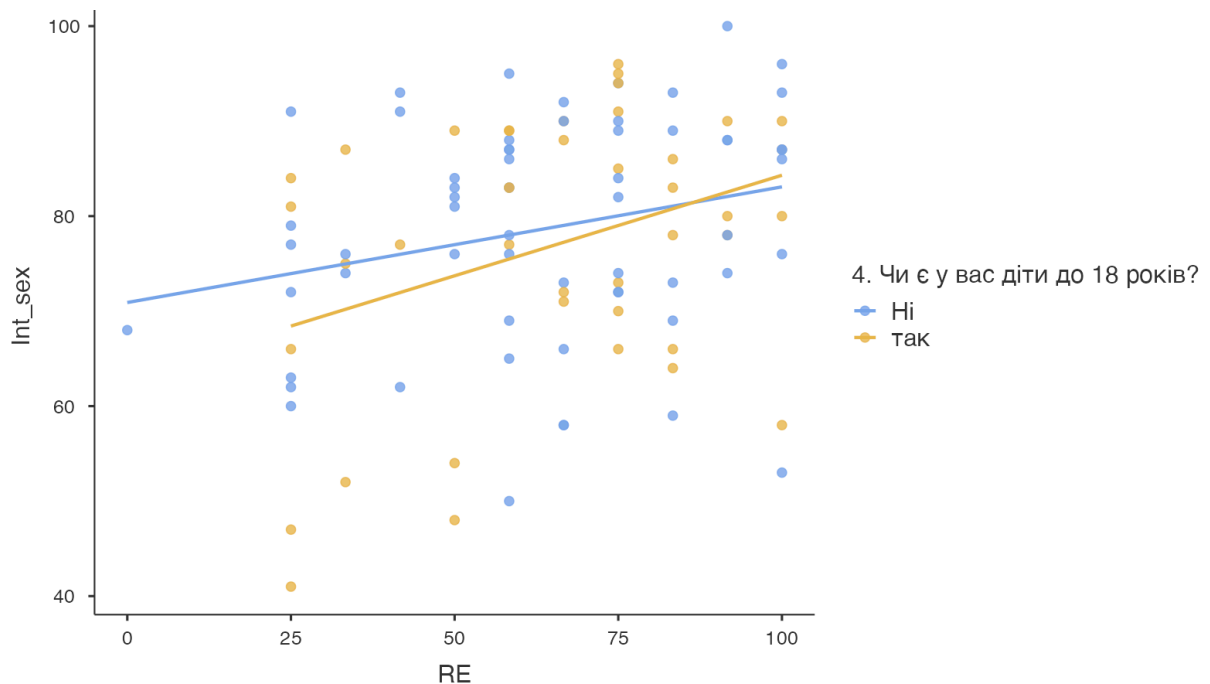


Рис. 3.17 Зв'язок емоційного функціонування з сексуальним благополуччям в залежності від наявності дітей

Психологічне здоров'я характеризує настрій, наявність тривоги та депресії, вказує на загальний показник позитивних емоцій. Так, низькі показники даної шкали свідчать про психологічне неблагополуччя: наявність депресивних та тривожних станів. Загалом показник психологічного здоров'я спів відноситься із показником психологічного благополуччя, описаного вище і дані підтверджують це. Психологічне здоров'я має середній

позитивний зв'язок із задоволеністю сексуальним життям та стосунками та близький до середнього із загальним показником сексуального благополуччя. Але якщо порівнювати жінок з дітьми і без (рис. 3.18), то бачимо, що для жінок з дітьми цей зв'язок сильніший. Матері часто мають балансувати між кількома ролями, такими як бути мамою, партнером і професіоналом. Психологічно здорові жінки здатні ефективніше управляти цими ролями, що зменшує емоційне виснаження і дозволяє знайти час та енергію для інтимних стосунків. Психологічне здоров'я сприяє кращому спілкуванню та взаєморозумінню з партнером. Психологічне здоров'я впливає на самооцінку та самоповагу. Жінки з дітьми, які почувуються впевнено і позитивно ставляться до себе, мають більше шансів відчувати задоволення від інтимних стосунків. Отже, для жінок з дітьми зв'язок між психологічним здоров'ям і сексуальним благополуччям є сильнішим через їхні специфічні життєві обставини, що вимагають ефективного управління стресом, балансу ролей, підтримки партнерських стосунків та емоційної стабільності.

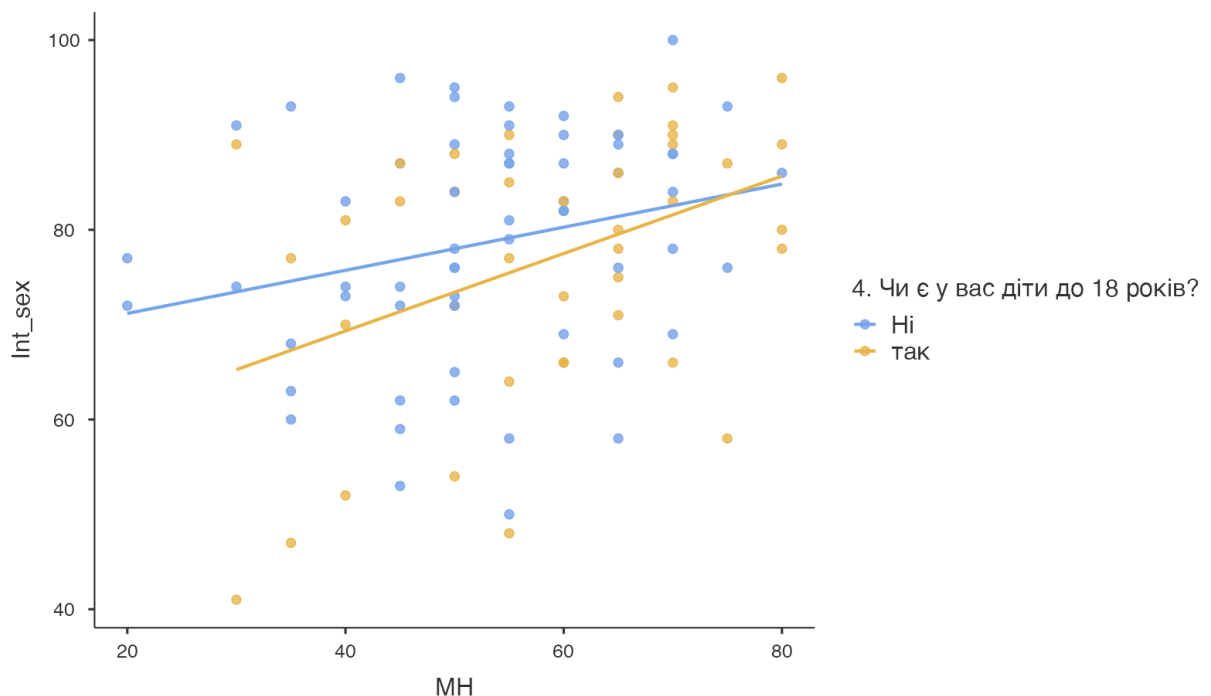


Рис. 3.18 Зв'язок психологічного здоров'я з сексуальним благополуччям в залежності від наявності дітей

Перейдемо до розгляду зв'язків резильєнтності зі шкалами опитувальника сексуального благополуччя.

Таблиця 3.9

Значення коефіцієнтів Спірмана та вірогідностей для шкал опитувальників суб'єктивного сексуального благополуччя та стресостійкості

	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількісна потреба	Стосунки як цінність	Задоволення сексуальним життям і стосунками	Інтегральний показник сексуального благополуччя
Стресостійкість	0,140* p = 0,136	0,054 p = 0,590	- 0,174* p = 0,082	0,120* p = 0,231	0,173* p = 0,083	0,171* p = 0,087

* - слабкий зв'язок, ** - середній зв'язок, *** - сильний зв'язок

Бачимо, що резильєнтність має слабку позитивну кореляцію із шкалою сексуальної комунікації, стосунками, як цінність, задоволенням сексуальним життям і стосунками та загальним показником сексуального благополуччя. Стресостійкі люди краще справляються з повсякденними викликами та стресовими ситуаціями. Оскільки стрес є одним з основних факторів, що негативно впливають на сексуальне благополуччя, здатність ефективно його контролювати і зменшувати його вплив допомагає підтримувати здорове сексуальне життя. Стресостійкі люди здатні зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях. Це важливо для сексуального благополуччя, оскільки емоційний баланс сприяє більшому задоволенню від інтимних стосунків і покращенню якості сексуального життя. Люди зі стресостійкістю зазвичай краще комунікують зі своїми партнерами, оскільки вони здатні обговорювати проблеми спокійно і конструктивно. Це сприяє більшій відкритості і взаєморозумінню в інтимних стосунках, що позитивно впливає на сексуальне благополуччя. Стресостійкі люди частіше мають краще фізичне здоров'я, оскільки вони можуть краще справлятися зі стресом, що знижує ризик розвитку стресових захворювань. Фізичне здоров'я тісно пов'язане з сексуальним благополуччям, оскільки відсутність фізичних недуг

сприяє більшому задоволенню від сексуального життя. Стресостійкість пов'язана з високою самооцінкою та впевненістю в собі. Люди з високою самооцінкою більш комфортно почуваються у своїх інтимних стосунках, що покращує їх сексуальне благополуччя. Стресостійкі люди легше знаходять способи розслабитися і насолоджуватися життям, включаючи інтимні моменти. Це сприяє більшому задоволенню від сексуального життя і зменшує негативний вплив стресу. Стресостійкість допомагає підтримувати позитивний настрій і оптимістичний погляд на життя. Позитивний настрій сприяє більшому задоволенню від сексуальних стосунків і покращенню їх якості. Отже, стресостійкість сприяє сексуальному благополуччю через здатність ефективно справлятися зі стресом, підтримувати емоційну рівновагу, покращувати комунікацію, зберігати фізичне здоров'я, підвищувати самооцінку, знаходити способи розслаблення та підтримувати позитивний настрій. Ці фактори разом створюють сприятливе середовище для здорового та задовільного сексуального життя.

Порівняємо зв'язок резильєнтності та загального сексуального благополуччя для жінок з дітьми і без (рис. 3.19). Бачимо, що значимою відмінності в силі зв'язку між цими категоріями респонденток не має. Зв'язок трохи сильніший для жінок, які дітей не мають. Жінки без дітей часто мають менше зобов'язань і відповідальності порівняно з матерями. Вони можуть більше зосередитися на собі та своїх відносинах, що дозволяє їм краще управляти стресом і підтримувати високе сексуальне благополуччя. Жінки без дітей мають більше часу для відпочинку, саморозвитку та збереження фізичного і психічного здоров'я. Виховання дітей часто супроводжується великою кількістю стресових ситуацій, таких як проблеми зі здоров'ям дітей, навчання, соціальні та поведінкові питання. Жінки без дітей не мають таких додаткових джерел стресу, що дозволяє їм легше управляти своїм загальним рівнем стресу. Жінки без дітей зазвичай менше стикаються з фізичним та емоційним виснаженням, яке часто супроводжує виховання дітей. Це допомагає їм зберігати більше енергії та емоційної стабільності для підтримки здорового сексуального життя. Отже, для жінок без дітей зв'язок

між стресостійкістю і сексуальним благополуччям може бути сильнішим завдяки меншій кількості зобов'язань і стресових факторів, більшій кількості часу для відпочинку та саморозвитку, кращому фокусу на партнерських відносинах та особистих потребах, а також меншому фізичному та емоційному виснаженню.

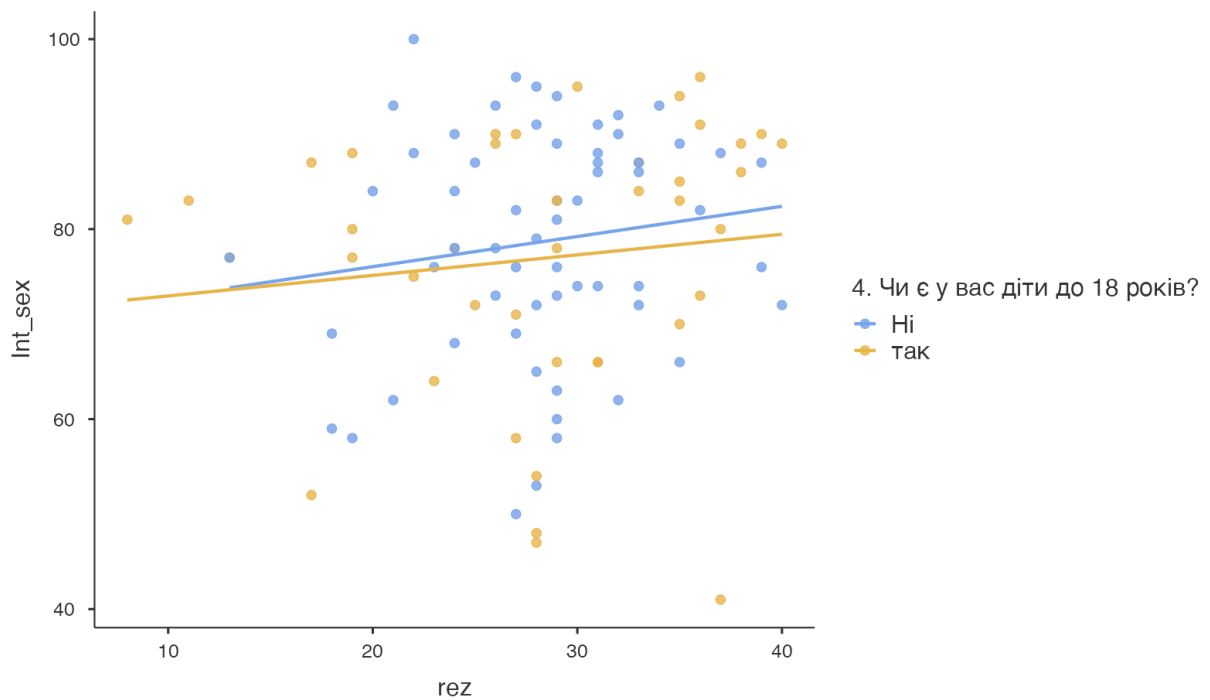


Рис. 3.19 взаємозв'язок стресостійкості та сексуального благополуччя для жінок з дітьми та без

3.3 Рекомендації для жінок для покращення сексуального благополуччя

Війна накладає значний вплив на кожну сферу життя людини, і сексуальне здоров'я не є винятком. Для жінок-українок, які опинилися в умовах збройного конфлікту, питання інтимного життя набувають особливої гостроти. Стрес, тривога, зміни в соціальному та економічному середовищі, а також вимушене переселення можуть суттєво впливати на сексуальне бажання та можливість отримувати задоволення від інтимних стосунків.

В цей складний період важливо не забувати про необхідність піклуватися про себе та своє здоров'я, включаючи й сексуальне. Враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження психологічних чинників на сексуальне

благополуччя жінок в умовах повномасштабної війни в Україні нами було розроблено рекомендації, що спрямовані на покращення сексуального благополуччя для жінок, що знаходяться в стосунках. Вони базуються на порадах фахівців у галузі психотерапії, сексології та гінекології, а також на досвіді жінок, які знайшли способи зберігати та покращувати інтимні стосунки навіть у найскладніші часи.

Здорове сексуальне життя є невід'ємною частиною загального благополуччя, і наші рекомендації допоможуть знайти шляхи для відновлення та підтримки гармонії у цій важливій сфері.

Сексуальне життя є важливим аспектом загального благополуччя жінок, зокрема тих, у яких є діти. Воно впливає не тільки на фізичне здоров'я, але й на емоційний стан, стосунки з партнером та загальну якість життя. Важливо зазначити, що всі ці фактори також впливають на сексуальне благополуччя, тобто існує двосторонній зв'язок, а значить для покращення цих сфер життя, потрібно працювати над ними комплексно.

Наведемо кілька причин, чому сексуальне життя є важливим як для матерів, так і для жінок без дітей:

1. Психоемоційне здоров'я: Інтимна близькість допомагає зменшити рівень стресу та тривоги, які можуть бути особливо високими у матерів. Під час сексу виділяються ендорфіни та окситоцин, які сприяють покращенню настрою та створюють відчуття близькості та задоволення.
2. Фізичне здоров'я: Регулярне сексуальне життя позитивно впливає на загальний стан здоров'я, зокрема на серцево-судинну систему, імунітет та сон. Це важливо для матерів, які часто стикаються з фізичним та емоційним виснаженням через догляд за дітьми.
3. Зміцнення стосунків з партнером: Інтимні стосунки є ключовими для підтримки емоційної близькості та довіри між партнерами. Це особливо важливо для жінок з дітьми, оскільки гармонійні стосунки з партнером створюють стабільне та безпечне середовище для всієї родини.
4. Самоідентифікація та впевненість у собі: Для багатьох жінок сексуальне життя є важливим аспектом самоідентифікації та впевненості

у власній привабливості. Це допомагає зберігати позитивний образ себе, що є важливим для загального психоемоційного благополуччя.

5. Баланс між ролями: Материнство часто вимагає багато часу та енергії, і жінкам важливо знаходити баланс між роллю матері та жінки. Активне сексуальне життя допомагає зберігати цей баланс, надаючи можливість відчувати себе не тільки мамою, але й жінкою, яка має власні потреби та бажання.

6. Соціальні зв'язки: Активне сексуальне життя сприяє формуванню позитивних соціальних зв'язків. Відчуття близькості та підтримки з боку партнера може значно покращити соціальну адаптацію та сприяти кращій інтеграції у спільноті.

7. Психологічне здоров'я: Задоволення від сексуальних стосунків позитивно впливає на психологічне здоров'я, допомагаючи зменшити симптоми депресії та тривоги. Воно також сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги.

8. Самовираження та автономія: Для багатьох жінок сексуальне життя є важливою формою самовираження та утвердження власної автономії. Це допомагає їм відчувати свою незалежність та здатність приймати власні рішення щодо свого тіла та життя.

В умовах війни ці аспекти набувають ще більшої ваги, оскільки стабільність та підтримка в особистому житті допомагають справлятися з викликами, які виникають у важкі часи. Збереження та покращення сексуального життя може стати важливим ресурсом для жінок, що підтримує їхню життєздатність та емоційну рівновагу. Це дозволяє жінкам зберігати відчуття контролю над своїм життям і знаходити опору у складних обставинах, що, в свою чергу, сприяє загальному добробуту.

Далі надамо загальні рекомендації для покращення сексуального благополуччя жінок.

Підтримка відкритої комунікації з партнером. Відкрите і щире спілкування з партнером є дуже важливою складовою стосунків, особливо під час ситуації, коли зміни приходять дуже швидко. Проживаючи в Україні під

час війни пари зіштовхуються із багатьма труднощами і для збереження стосунків дійсно дуже важливо проговорювати свої почуття і думки. Закритість і проживання стресових ситуацій окремо одне від одного впливає на сексуальне життя так само, як і на будь-які інші сфери стосунків.

- Говоріть про свої бажання і потреби. Важливо відкрито обговорювати свої сексуальні бажання і потреби з партнером. Це допоможе уникнути непорозумінь і підвищити рівень задоволення обох сторінок. Використовуйте позитивні висловлювання, наприклад, "Мені подобається, коли ти...», важливо говорити про свої почуття від свого імені і не звинувачувати партнера.

- Слухайте партнера. Важливо використовувати техніку активного слухання. Активне слухання — це техніка ефективної комунікації, яка полягає у вмінні вислухати та відповісти співрозмовнику так, щоб він відчув, що його бачать, чують та розуміють. За такого способу комунікації на перший план виходить відображення та уточнення інформації, активніше використовується словесна форма, що допомагає пов'язувати окремі фрагменти розповіді, внаслідок чого реалізується розуміння. Будьте присутнім тут і зараз, підтримуйте зоровий контакт, підтверджуйте своє розуміння кивками, для уточнення намагайтесь ставити відкриті питання, перефразуйте, щоб максимально донести свою потребу або запитання. Важливо не оцінювати і не засуджувати фантазії або прохання партнера, особливо під час розмов про сексуальність, так як в соціумі розмови про секс табуовані і обидва партнери можуть зіштовхуватись із соромом, якщо їх бажання або фантазії не співпадають із загальноприйнятими нормами у суспільстві. Підтримуйте почуття партнера.

- Проявляйте повагу і розуміння до свого партнера, висловлюйте вдячність, виявляйте емпатію.

- Розвивайте навички невербального спілкування, слухайте тіло партнера, використовуйте невербальні знаки підтримки, такі як дотики

- Практикуйте регулярні розмови, для цього плануйте і створюйте час і місце для розмови, особливо це важливо при наявності дітей. Ви повинні

бути тільки вдвох і зосереджуватись одне на одному, без гаджетів і інших побутових справ. Можливо потрібно ходити в яесьь важливе для вас місце, щоб атмосфера підходила для відвертих розмов. Комфортна обстановка є вкрай важливою, особливо якщо раніше такі розмови не практикувались у ваших стосунках.

- Врахуйте зворотний зв'язок, відповідайте на зворотний зв'язок партнера, поясняйте і намагайтесь бачити іншу людину навпроти вас і будьте готові до компромісів або спільних рішень, які відрізняються від ваших особистих.

- Важливо бути терплячим, не поспішати і давати час партнеру на усвідомлення своїх та ваших думок і почуттів.

Догляд за своїм фізичним здоров'ям

- Регулярні медичні огляди. Гормональний дисбаланс або дефіцити вітамінів негативно впливають на лібідо і на якість сексуального життя в цілому. Регулярні медичні огляди дозволять уникнути проблем і вчасно почати лікування, гормональну терапію або прийом вітамінів.

- Регулярна фізична активність покращує кровообіг, сон і загальне самопочуття, знижує наслідки стресу, що позитивно вплине на сексуальне благополуччя і настрої в цілому.

- Збалансоване харчування, яке складається з великою кількістю овочів і продуктів з мінімальною обробкою. Виключити алкоголь і інші види психоактивних речовин.

Робота над душевним і психологічним здоров'ям

- Стрес-менеджмент. Хронічний стрес зменшує сексуальне бажання. Практикуйте методи зменшення стресу, такі як йога, медитація, глибоке дихання або прогулянки на природі. Важливо знаходити час для себе, своїх думок і свого усвідомлення

- Психотерапія. Консультації з психотерапевтом можуть допомогти при депресивних, тривожних та психологічних проблемах, що впливають на сексуальне життя. Особливо важливою психотерапією є під час інтенсивного стресового навантаження та травматичних подій, які проживають жінки в

Україні. Психотерапія грає важливу роль у покращенні сексуального благополуччя жінок, останні інтимні проблеми часто мають психологічні, емоційні та міжособистісні корені. Може допомогти у вирішенні емоційних проблем, подолання травм, покращенні самооцінки і сексуальної впевненості, покращенні комунікації в стосунках (розвиток навичок спілкування, вирішенні конфліктів, опрацювання негативних установок і вірувань (зміна негативних переконань, навчання позитивному мисленню), сексуальна освіта і самопізнання (підвищення сексуальної грамотності, дослідження сексуальних потреб і бажань). Важливою функцією психотерапії є підтримка в періоди змін і кризи та зміцненні емоційної близькості в стосунках.

- Сексуальна терапія. Сексуальний терапевт може надати конкретні поради та техніку для покращення інтимних стосунків. Це може бути корисно для подолання більшості проблем в сексуальній комунікації.

Розвиток сексуальної грамотності

Сексуальна грамотність — це важлива складова загального благополуччя жінки, що включає знання про власне тіло, сексуальність, здоров'я, взаємодію та права. Вона дозволить жінкам почуватися впевненіше, прийняти обґрунтовані рішення щодо свого сексуального життя та покращити якість інтимних стосунків. Дозволить отримати знання про анатомію і фізіологію, жіночу репродуктивну систему, сексуальні органи і їх функції, фізіологію збудження та оргазму. Сексуальна освіта допоможе орієнтуватись у наступних питаннях:

- Сексуальне здоров'я (контрацепція і планування сім'ї, захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом)
- Сексуальна орієнтація та ідентичність
- Міжособистісні стосунки (комунікація з партнером, взаємоповага і консенсуальність, розв'язання конфліктів)
- Різноманітність у сексуальних практиках
- Сексуальні права (право на згоду, захист від насильства)

- Важливість читання літератури та статей про сексуальність, щоб краще зрозуміти свої потреби і можливості.

- Відвідування курсів або семінарів з сексуальної грамотності допоможе отримати корисні знання та навички. Такі заходи часто охоплюють теми фізіології, психології та техніки, що можуть покращити інтимні стосунки.

Експерименти та відкриття нового:

- Інтимні іграшки. Використання інтимних іграшок може додати нових відчуттів і різноманіття в сексуальне життя. Обирайте іграшки, які відповідають вашим уподобанням, і обговорюйте їх використання з партнером.

- Рольові ігри та фантазії. Дозвольте собі втілювати свої фантазії в реальність. Рольові ігри можуть додати новини і збудження у стосунки. Обговорюйте з партнером ваші фантазії і встановлюйте комфортні межі.

- Нові позиції та техніка. Спробуйте нові сексуальні позиції та техніку, щоб знайти те, що приносить найбільше задоволення. Спільне експериментування може збільшити рівень довіри і задоволення в парі.

Турбота про романтику і близькість

- Романтичні побачення. Регулярні побачення допомагають підтримувати емоційне оточення і розширення. Плануйте вечори, які включають романтичні елементи, такі як вечір при свічках або спільні перегляди кіно.

- Спільні захоплення. Займайтеся разом хобі або діяльністю, яка приносить вам обом задоволення. Це може зміцнити ваші стосунки і створити додаткові можливості для спілкування і зближення.

Самозадоволення і вивчення свого тіла

Мастурбація дозволить краще пізнати своє тіло і свої сексуальні вподобання. Це також може бути способом зняти стрес і підвищити сексуальне бажання. Використовуйте мастурбацію як можливість експериментувати і досліджувати себе.

Вчиться розслаблятися і насолоджуватися моментом. Медитація і дихальні практики допомагають зосередитися на теперішньому моменті та

насолюджуватися інтимністю без відволікання. Вони також можуть допомогти зменшити тривогу і підвищити здатність до збудження.

Будьте терплячими та уважними до себе, не ставте собі високі вимоги і не порівнюйте своє сексуальне життя з ідеалами з медіа або іншими людьми. Важливо використовувати свої темпи і вподобання.

Ці детальні рекомендації дадуть можливість кожній жінці покращити своє сексуальне життя, підвищити рівень задоволення та зміцнити емоційні зв'язки з партнером.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження психологічних чинників сексуального благополуччя у жінок проводилось в чотири етапи. На першому етапі було проведено огляд описових статистик для кожного опитувальника і була проведена перевірка розподілів на нормальність. На другому етапі усіх учасниць дослідження було розподілено на тих, у яких є діти до 18 років і на тих, хто таких дітей не має, тобто або не матерів або тих, чиї діти вже виросли. До експериментальної увійшли жінки без неповнолітніх дітей, а до контрольної - матері з дітьми до 18 років. Третій етап полягав у дослідженні кореляційних зв'язків опитувальника сексуального благополуччя з опитувальниками велика п'ятірка, суб'єктивне психологічне благополуччя, «неспецифічної якості життя» та стресотійкості на експериментальній та контрольній групах. Також деякі кореляції було досліджено, поділивши респонденток на тих, хто проживає в Україні під час війни і на тих, хто виїхав закордон і фізично не є присутніми в зоні підвищеної небезпеки. На четвертому етапі були розроблені рекомендації для покращення якості сексуального благополуччя для жінок.

За результати проведеного кореляційного аналізу між шкалам опитувальника «велика п'ятірка» та опитувальником сексуального благополуччя були встановлені статистично значущі кореляції в тих особистісних факторах, які направлені на комунікацію і співпрацю з іншими людьми. Кореляційний аналіз між шкалами опитувальників сексуального

благополуччя і психологічного благополуччя показав, що всі феномени психологічного благополуччя мають вплив і на сексуальне благополуччя. Зв'язки між шкалами опитувальника неспецифічної якості життя та шкалами сексуального благополуччя показали, що загальне здоров'я має менший вплив на сексуальне благополуччя ніж психологічне здоров'я. Також було виявлено, що резильєнтність має слабкий зв'язок із шкалами опитувальника сексуального благополуччя і для матерів такий зв'язок менший.

На основі кореляційного аналізу була розроблена низка рекомендацій для підвищення рівня задоволеності сексуальним життям для жінок в умовах підвищеного стресового навантаження. Задачею розроблених рекомендацій є розвиток ефективної комунікації з партнером, звернути увагу на важливість догляду за своїм фізичним і психологічним здоров'ям, розвиток обізнаності в сексуальній сфері, важливість експериментів та самозадоволення, як способу краще пізнати своє тіло та зміцнити емоційні зв'язки з партнером.

ВИСНОВКИ

В роботі проаналізовано феномен сексуального задоволення жінок, то встановлено, що це складний термін, який є мало розробленим і достатньо відкритим для інтерпретацій. Часто сексуальне задоволення постає як поняття, пов'язане з сексуальністю, сексуальним здоров'ям або тривалими стосунками, а не як самостійне поняття. Важливо розглядати цей феномен, як широке і самостійне поняття, яке охоплює фізіологічні, психологічні та емоційні аспекти кожної жінки незалежно від тих стосунків, в яких вона знаходиться чи не знаходиться.

Ставлення до жіночої сексуальності загалом і зокрема до сексуального благополуччя змінюється останнім часом. Якщо раніше жінки не мали навіть права на задоволення від статевого акту і це були табуовані теми, то зараз жіночій сексуальності приділяється більше уваги. В роботі детально були розглянуті соціокультурні фактори, які впливають на можливість отримувати сексуальне задоволення жінками, зокрема такі як стандарти краси і тіла, гендерні ролі і очікування від них, трансляція жіночності і сексуальності в медіа, сексуальна освіта тощо. Саме ці фактори є досить впливовими на сексуальне задоволення, яке в свою чергу є складовою психологічного благополуччя.

Також було проаналізовано феномен психологічного благополуччя, який є предметом дослідження багатьох наук останні десятиліття. Психологічний добробут є інтегральним психічним феноменом, що характеризує успішне функціонування особистості в соціальному середовищі, супроводжується позитивним емоційним тоном, функціональним станом організму та задоволеністю життям. Визначено, що цей феномен є суб'єктивним, оскільки відображає як індивід ставиться до свого власного життя і має екзистенційний та індивідуальний характер.

Важливо зазначити, що жінки-українки проживають зараз в унікальні часи великої війни. Воєнний конфлікт суттєво впливає на інтимні відносини. Жінки зазнають тиск емоційної нестабільності та травматичних подій, що скоріш за все впливає на їхній сексуальний досвід та відчуття задоволення.

Сексуальна адаптація в умовах війни вимагає підтримки та розуміння. Психологічна підтримка та доступ до інформації про сексуальне здоров'я можуть відігравати ключову роль у полегшенні емоційного стресу та покращенні психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження впливу сексуального задоволення на психологічний добробут жінок проводилось на вибірці зі 101 особи. Кількість респондентів виявилась недостатньою, щоб розподіли за шкалами обраних методик були рівномірними, тому дані такого дослідження не можна розповсюдити на всю популяцію українських жінок і потребує додаткового збору відповідей респондентів, зокрема жінок, які не знаходяться в стосунках та опрацювання.

В ході дослідження за допомогою попарних перевірок зв'язків шкал обраних методик, було встановлено:

- Особистісні чинники, направлені на зовнішній світ, комунікацію з людьми та новий досвід позитивно впливають на сексуальне благополуччя, не залежно від наявності дітей. Жінки, яким притаманні бурхливі негативні реакції в стресових ситуаціях мають помітно нижчий рівень як психологічного так і сексуального добробуту. Враховуючи військові умови, це важливий фактор.
- Вибірка показала, що такий особистісний феномен, як сумлінність має вплив на сексуальне благополуччя. При чому вплив має більшу силу при наявності у жінок дітей.
- Нейротизм (надмірно бурхлива реакція на стресові події) негативно пов'язаний із сексуальним благополуччям, зокрема із задоволеністю сексуальним життям. Рівень нейротизму виявився в принципі більше для жінок без дітей.
- Позитивні відносини з тими, хто оточує позитивно корелюють з усіма складовими сексуального благополуччя
- Здатність наслідувати власні переконання позитивно впливає на сексуальне благополуччя для жінок, які живуть в Україні і при цьому

негативно впливає на сексуальне благополуччя для жінок, які проживають за кордоном.

- Самореалізація позитивно корелює із сексуальним благополуччям для жінок в Україні і при цьому негативно корелює для жінок, які проживають за кордоном. Наявність дітей практично не впливає на цей зв'язок
- Загальний показник психологічного благополуччя значно сильніше пов'язаний із сексуальним благополуччям для жінок в Україні, на відміну від тих, хто проживає за кордоном.
- Практично всі фактори сексуального благополуччя позитивно корелюють із факторами психологічного добробуту.
- Як психологічне, так і фізичне здоров'я мають значний вплив на сексуальне благополуччя
- Шкала болю має слабкий негативний зв'язок із сексуальним благополуччям для жінок без дітей, для жінок з дітьми зв'язку практично не має.
- Було виявлено, що рівень сил та життєвої енергії негативно корелює із сексуальним благополуччям, при чому наявність дітей робить цей зв'язок сильнішим
- Психологічне здоров'я має значно більший вплив на сексуальне благополуччя для жінок, які мають дітей, на відміну від тих, хто не має або їх діти вже вирости
- Стресостійкість є важливим чинником у підвищенні рівня сексуального благополуччя, при чому для жінок без дітей такий зв'язок є трохи сильнішим.

Спираючись на порівняльний аналіз між контрольною та експериментальною групою за шкалами обраних методик можна зробити висновок, що сексуальне задоволення для жінок з дітьми має трохи більший вплив на психологічний добробут ніж для жінок без дітей, тобто гіпотеза дослідження підтверджується нашою вибіркою.

Підсумовуючи результати дослідження можна зробити висновок, що психологічне благополуччя і здоров'я, фізичне здоров'я, особистісні риси,

направлені на комунікацію з іншими людьми та стресостійкість мають значення для сексуального благополуччя жінок-українок, які живуть під час повномасштабної війни.

Практичним застосування даного дослідження є створення сприятливого контексту для вираження сексуальності та задоволення від неї, які є важливою складовою психологічного благополуччя жінок, зокрема в умовах підвищеного стресового навантаження. У цілому, розуміння взаємозв'язку між сексуальним задоволенням та психологічним благополуччям жінок в умовах війни визначається багатьма факторами, які потребують уважного вивчення та індивідуального підходу. Дослідження цього питання може служити основою для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку жінок та покращення їхнього психологічного благополуччя через розуміння та підтримку їхнього сексуального досвіду. Проаналізувавши результати емпіричного дослідження були розроблені рекомендації для підвищення рівня задоволеності сексуальним життям для жінок, які направлені на розвиток ефективної комунікації з партнером та важливість самопізнання та сексуальної освіти для жінок та населення в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 83(1), 2014, pp. 10–28.
2. Byers E. Sandra Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, 42:2, 2005, pp. 113–118.
3. Holmberg, D., Blair, K. L., & Phillips, M. Women's sexual satisfaction as a predictor of well-being in same-sex versus mixed- sex relationships. *Journal of Sex Research*, 47(1), 2010, pp. 1–11.
4. Stephenson, Kyle R., Pickworth, Camryn, Jones, Parker S. Gender differences in the association between sexual satisfaction and quality of life. *Sexual and Relationship Therapy* 0:0, 2021, pp. 1–22.
5. Anderson RM. Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz.* 2013 Feb;56(2):208-14. doi: 10.1007/s00103-012-1607-z. PMID: 23361205.
6. Kyle R. Stephenson, Camryn Pickworth & Parker S. Jones (2021) Gender differences in the association between sexual satisfaction and quality of life, *Sexual and Relationship Therapy*, DOI: [10.1080/14681994.2021.2004309](https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2004309)
7. Гавриловська, К. П., & Павлюк, І. М. (2022). ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ ІНДЕКСОМ СЕКСУАЛЬНОСТІ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 45-49.
8. Фройд З. Психологія сексуальності пер. Є. Тарнавський; Харків: Фоліо, 2019. 160 с.
9. William H. Masters, Virginia E. Johnson, and Robert C. Kolodny, *Human Sexuality*, 2nd ed. Little, Brown, & Co., Boston, 1984.
10. H.S. Kaplan, *The Illustrated Manual of Sex Therapy*. Quadrangle/New York Times, New York, 1975.
11. Basson, Rosemary (2001). Using a Different Model for Female Sexual Response to Address Women's Problematic Low Sexual Desire. *Journal of Sex & Marital Therapy* 27 (5): 395–403

12. Francoeur, Robert T.; Noonan, Raymond J. (2004). The Continuum Complete International Encyclopedia of Sexuality. A & C Black. ISBN 9780826414885.
13. Фройд З. Три нариси з теорії сексуальності. Переклад з німецької: проф. Юрій Кузнецов, Анатолій В. Фурман. Тернопіль: Журнал «Психологія і суспільство». № 4, 2008 стор. 45-91.
14. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2009. 139 с.
15. Cohler, Bertram & Galatzer-Levy, Robert. (2008). Freud, Anna, and the Problem of Female Sexuality. *Psychoanalytic Inquiry - PSYCHOANAL INQ.* 28. 3-26. 10.1080/07351690701787085.
16. Horney, K. (1926). The flight from womanhood: the masculinity-complex in women, as viewed by men and by women. *The International Journal of Psychoanalysis*, 7, 324–339.
17. Melanie Klein: «Love, Guilt and Reparation and other works 1921—1945». Vintage, 1998.
18. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (First ed.). Harper & Row. ISBN 978-0-06-041987-5. Retrieved 6 July 2022.
19. *The Handbook of Evolutionary Psychology, Volume 1*. 2nd ed. Wiley, 2015. Web. 14 Oct. 2022.
20. Elliot Aronson: *The Social Animal*, Palgrave Macmillan, 10th revised edition, 2007
21. Rathus, Spencer & Fichner-Rathus, & Lois, & Nevid, Jeffrey. (2002). *Human Sexuality in a World of Diversity*.
22. Свиридова Л. М. Крайніков Е. В. Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Науковий вісник Херсонського державного інституту. Серія «Психологічні науки»*. 2023. №3(1) ст 20-27
23. Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.

24. Кібальник М. С. Рівень сексуальної освіти в Україні. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»* 2023 12(26) ст 732-740
25. Федоренко Р. П. Вплив фінансової незалежності жінки на сексуальні взаємини *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи* 2014 Випуск 3 ст 158-161
26. Lawrance K.-A., Byers E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267–285.
27. Allen L, Carmody M. Pleasure has no passport’: revisiting the potential of pleasure in sexuality education. *Sex Educ.* 2012;12(4):455–468.
28. Criniti S, Andelloux M, Woodland MB, et al. The state of sexual health education in U. S. Medicine. *Am J Sex Educ.* 2014;9(1):65–80.
29. John Archer, Barbara Lloyd (2002). *Sex and Gender*. Cambridge University Press. с. 85–88.
30. Dunn ME, Trost JE (October 1989). Male multiple orgasms: a descriptive study. *Archives of Sexual Behavior* 18 (5): 377–87.
31. Rosenthal, Martha (2012). *Human Sexuality: From Cells to Society*. Cengage Learning. с. 134–135.
32. Daniel L. Schacter, Daniel T. Gilbert, Daniel M. Wegner (2010). *Psychology*. Macmillan. с. 336.
33. Irving B. Weiner, W. Edward Craighead (2010). *The Corsini Encyclopedia of Psychology, Volume 2*. John Wiley & Sons. с. 761.
34. Rathus, Spencer A.; Nevid, Jeffrey S.; Fichner-Rathus, Lois; Herold, Edward S.; McKenzie, Sue Wicks (2005). *Human Sexuality In A World Of Diversity* (вид. Second). New Jersey, USA: Pearson Education.
35. Kaplan, H. S. *Disorders of Sexual Desire*. New York: Brunner/Mazel, Inc., 1979
36. Robinson, P. *The Modernization of Sex: Havelock Ellis, Alfred Kinsey, William Masters and Virginia Johnson*. New York: Harper & Row, Publishers, 1976

37. Singer, B (1984). Conceptualizing sexual arousal and attraction. *Journal of Sex Research* 20 (3): 230–240.
38. Basson, R (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy* 26 (1): 51–65.
39. Toates, F. (2009). An Integrative Theoretical Framework for Understanding Sexual Motivation, Arousal, and Behavior. *Journal of Sex Research* 46 (2–3): 168–193.
40. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2015. – №3. – С.48-55.
41. Bradburn N. M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health.* Aldine Publishing Company. Chicago, USA.
42. Bradburn N. (1969). *The structure of psychological well-being.* Chicago: Aldine.
43. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги та недоліки / Н. В. Каргіна // Теорія і практика сучасної психології – 2019. – №4. – С.27-31
44. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen at al. // *Journal of Personality Assessment.* – 1985. – No 49. – P. 71–75.
45. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti. // *Journal of Happiness Studies.* – 2008. –V. 9. –P. 41–79.
46. Brothers, D. (1991). *Private Practice.* N.Y. Falling backwards: An exploration of trust and self- experience
47. *Seligman M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.*— New York: Simon and Schuster, 2002. — 275 p.
48. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації - Практична психологія та соціальна робота 2011 рік — №1 - ст. 1 -10

49. Гупаловська, В. (2021). АНКЕТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ «СУБ'ЄКТИВНЕ СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧТЯ»: РОЗРОБКА ТА ВАЛІДАЦІЯ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЖУРНАЛ*, 7 (8), 18–39.
50. В. І. Барко, Л. А. Кирієнко, В. В. Барко (2018) Наука і правоохорона №3(41), 229-237.
51. von Humboldt, S., Leal, I., & Low, G. (2021). Sexuality, love and sexual well-being in old age. In C.-H. Mayer & E. Vanderheiden (Eds.), *International handbook of love: Transcultural and transdisciplinary perspectives* (pp. 351–368). Springer Nature Switzerland AG.
52. Nakić Radoš, Sandra & Vraneš, Hrvojka & Martinović, Marijana. (2014). Sexuality During Pregnancy: What Is Important for Sexual Satisfaction in Expectant Fathers?. *Journal of sex & marital therapy*. 41.
53. Anderson RM. Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2013 Feb;56(2):208-14. doi: 10.1007/s00103-012-1607-z. PMID: 23361205.
54. Byers, E. S., & Rehman, U. S. (2014). Sexual well-being. In D. L. Tolman, L. M. Diamond, J. A. Bauermeister, W. H. George, J. G. Pfaus, & L. M. Ward (Eds.), *APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 1. Person-based approaches* (pp. 317–337). American Psychological Association.
55. Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol* 1995;69:719 – 27.
56. Ian McDowell, Measures of self-perceived well-being, *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 69, Issue 1, 2010, Pages 69-79, ISSN 0022-3999,
57. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
58. Morokoff, Patricia & Gilliland, Ruth. (1993). Stress, Sexual Functioning, and Marital Satisfaction. *Journal of Sex Research - J SEX RES*. 30. 43-53. 10.1080/00224499309551677.

59. Bodenmann, Guy & Atkins, David & Schaer, Marcel & Poffet, Valérie. (2010). The Association Between Daily Stress and Sexual Activity. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*. 24. 271-9. 10.1037/a0019365.
60. Hamilton LD, Meston CM. Chronic stress and sexual function in women. *J Sex Med*. 2013 Oct;10(10):2443-54. doi: 10.1111/jsm.12249. Epub 2013 Jul 10. PMID: 23841462; PMCID: PMC4199300.
61. Ware, J.E., Jr., & Sherbourne, C.D. "The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual Framework and Item Selection,". *Medical Care*, 30:473-483, 1992.
62. Н. В. Коліна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук Адаптація та валідізація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт, *Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Український ревматологічний журнал №2 (80) 2020, с. 66-72*