

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ	8
1.1 Особистість жінки.....	8
1.2 Феномен сексуального задоволення.....	19
1.3 Феномен психологічного благополуччя.....	266
Висновки до Розділу 1.....	322
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ	355
2.1 Підходи до дослідження сексуального задоволення та благополуччя жінки	355
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	42
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	43
Висновки до Розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3: ОПТИМІЗАЦІЯ СЕКСУАЛЬНОЇ СФЕРИ ЖІНКИ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ЗАСОБАМИ	54
3.1 Підходи до сексуальної терапії.....	54
3.2 Програма інтервенції.....	56
3.3 Аналіз ефективності програми інтервенції.....	588
Висновки до Розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ	611
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТОК А.....	71
ДОДАТОК Б	74

ВСТУП

Питання збереження себе та свого психологічного здоров'я, яке є складовою благополуччя, залишається актуальним протягом всього життя особистості, а, особливо жінки. І, незважаючи на таку бурхливо-різноманітну зміну світогляду у соціумі до гендерності, своєї приналежності до певної статі, інше на мою думку, переважно саме жінка все ще залишається «хранителькою домашнього вогнища», сімейного затишку, спокою, родинною берегинею. А це є чималою роботою, особливо якщо врахувати, що більшість жінок при цьому є працюючими і їхня занятість за часту їх виснажує як психологічно, так емоційно, і фізично. І, одним із основних завдань для жінки, у її життєвому кругообігу, є вибудування та збереження її психологічного благополуччя.

А, основним чинником психологічного благополуччя можна впевнено назвати позитивне функціонування людини. І, однією із складових такого функціонування є сексуальне задоволення.

Не дивлячись на те, що сексуальне життя, сексуальне задоволення, хоча б і тема достатньо повсякденна в нашій сучасній країні, проте менталітет та стигма, принаймні певної кількості українських жінок віком від 35 років, в деяких аспектах, залишається на рівні попередніх років існування нашої держави, як в складі Радянського Союзу, так і в статусі незалежної держави. І, навіть, незважаючи на існування багатьох журналів, форумів та інших джерел інформації, де можна ознайомитися зі всіма таємницями сексуальних відносин, деякі жінки вибудовують перед собою бар'єр, який не дає прийняти сексуальне життя, яким потрібно не тільки жити, а і вміти говорити про нього, не «закриватися», аргументами, що це занадто особисте питання, яке ніяк не може бути пов'язане зі здоров'ям, впливати на їхнє психологічне благополуччя, і крім репродуктивної функції нічого в собі не

несе. Таку позицію займає і американський біолог, філософ, Елізабет Ллойд, яка у своїй опублікованій, в 2005 році, книзі «Випадок жіночого оргазму» розглядає проблему жіночого оргазму з наукової точки зору і приходять до неочікуваних висновків, що «Жіночий організм існує лише для розваг, на відміну від чоловічого, який, навпаки, існує для запліднення подруги». Авторка вважає, що жінки можуть спокійно обходитися без сексуального задоволення, тому що воно їм абсолютно ні до чого [51].

А, отже, питання на скільки сильний зв'язок між сексуальним задоволенням та психологічним благополуччям і взагалі, чи має такий зв'язок місце бути, для багатьох жінок і чоловіків залишається відкритим. Ще в часи Давньої Греції рахували, що захворювання істерія отримало свою назву від грецького слова «hysteria», що в перекладі на російську мову означає «матка». Лікарі Давньої Греції рахували, що ця хвороба залежить від блукання матки по організму. По-справжньому наукове розуміння істерії стало можливим дякуючи роботам І.П.Павлова [10]. Можливо давньогрецькі світила провели досить грубе порівняння, проте тенденція «взаємозв'язку» простежується ще з тих часів.

Погляди у сучасних жінок відносно питання зв'язку сексуального задоволення та благополуччя різняться від повного заперечення, оскільки чимала кількість жінок вважає, що сексуальне здоров'я пов'язане суто з репродуктивною функцією, можливістю людини зачати, виносити і народити здорову дитину до погодження, так як в результаті отриманого сексуального задоволення, оргазму та позитивного емоційного виплеску стан жінки набуває психологічної рівноваги.

Але ми розуміємо, що сексуальність і сексуальний досвід є фактично невід'ємною частиною життя майже кожної людини, і на різних її етапах вони пов'язані з різними потребами і несуть в собі відповідно різний зміст.

На спеціальній нараді експертів Всесвітньої охорони здоров'я в Женеві в 1974 році було запропоновано та прийнято наступне формулювання сексуального здоров'я людини, а саме, сексуальне здоров'я – це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, що позитивно збагачують особистість, підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові, в основі якого лежить право на інформацію в сфері сексуальності та статевої освіти [32]. Сексуальне здоров'я включає в себе свободу від страху та вини, хибних уявлень та інших психологічних факторів, які пригнічують сексуальну реакцію та порушують сексуальні взаємовідносини [12]. Це стан фізичного, психологічного, психічного і соціального благополуччя.

Станом на сьогодні в психології немає певного мірила щодо визначення психологічного здоров'я людини та його відмінності від психічного здоров'я. Як правило склалося, що в науковій літературі при описанні психічного здоров'я мають на увазі відсутність будь-яких ознак психопатології, а саме психологічне здоров'я як правило тлумачиться не просто як відсутність психопатології, а й як наявність ознак позитивно виконувати людиною певні функції [24, 27].

Незадоволення потреби в коханні може перешкоджати психосоціальної адаптації, нормальному розвитку особистості та її гармонічним взаємовідношенням з іншими. А, отже, можна сказати, що сексуальне життя, сексуальне задоволення породжує сексуальне благополуччя, яке включає в себе фізіологічний та психологічний компоненти у вигляді переживання сексуальної задоволеності та реалізації потреби у коханні. А як критерій сексуального благополуччя можна визначити переживання, яке пов'язане із задоволенням сексуальних потреб [38].

Проаналізувавши роботи з подібної тематики дослідження таких авторів як Г.М.Кожина, Н.В.Георгієвська, , Г.С.Кочарян або Є.В.Кришталь, Т.В.Кришталь, В.С.Цихоня, А.Г.Луценко, Л.В.Зайцева, Л.А.Герасименко, С.Уварова, Н.Наливайко, П.Фесенко, В.Г.Марченко, Т.Д.Шевеленкова, І.Михайлошина, О.А.Каденко інших формується чітке розуміння, що насолода від сексуального життя – це важлива складова психологічного і емоційного здоров'я жінок, а сексуальне задоволення ключова частина гарного здоров'я, в тому числі і репродуктивного.

Власне це й обрано основною проблемою даного дослідження, що визначає його актуальність як у психологічному, так і у прикладному аспектах.

Об'єкт дослідження - особистість жінки.

Предмет дослідження - сексуальне задоволення як чинник психологічного благополуччя жінки.

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати наявність зв'язку між отриманим сексуальним задоволенням та психологічним благополуччям жінок.

Завдання дослідження:

1. Аналіз літератури з даної проблематики.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Розробити програму інтервенції.

Методи дослідження.

З метою реалізації поставлених завдань було застосовано наступні методи:

1. Аналіз наукової літератури з обраної тематики.
2. Психодіагностичні методики:

- Методика «Самопочуття, активність, настрої (САН)» (про психічне здоров'я).
- Показник рівня сексуальної задоволеності.
- 3. Метод математико-статистичної обробки даних:
 - Описова статистика;
 - Кореляційний та регресійний аналіз;
 - Критерій Уелча (використаний для порівняння середніх значень).

У дослідженні брало участь 37 жінок, віком від 35 до 50 років.

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ

1.1 Особистість жінки

Під особистістю не можна мати на увазі людину взагалі. Особистість - це конкретна особа, як суб'єкт соціальних відносин та свідомої діяльності [30], яка склалася в певних умовах суспільного життя і яка займає своє місце в суспільстві.

Оскільки людина насамперед являється продуктом суспільного розвитку, ми не можемо розглядати її суто як біологічну істоту, існування та життєва діяльність якої визначається тільки як спадкова прихильність. Не в спадковій прихильності, а в суспільному бутті людей потрібно шукати корні особистості [41].

Особистість проявляється через відношення до оточуючого світу. Процес соціалізації, в результаті якого людина звикає діяти в певному соціальному середовищі і у відповідності з нормами даного суспільства, освоює його ідеологію та мораль, має багато аспектів та продовжується все життя [31].

Людей відрізняють один від одного не тільки вроджені індивідуальні риси, а також і різниця в розвитку, яка пов'язана з течією їх життя. Поведінка людини залежить від того в якій сім'ї вона виросла, в якій школі вчилася, хто вона за професією, в якому колі обертається [20].

Надзвичайно важлива роль, яка відводиться кожній людині у процесі визначення стилю й траєкторії власного життя в сучасному суспільстві, що постійно трансформується й надає доволі багато розмаїтих можливостей життєздійснення, вимагає психологічного аналізу буття людини через розкриття закономірностей організації й регуляції нею своєї життєдіяльності

у всій багатоплановості відносин зі світом. Можливість суб'єктної регуляції життєдіяльності людиною зумовлена формуванням і розвитком значенневих структур, які в сучасній психології досліджуються в рамках функціонування як свідомості (В. Акопов, В. Аллахвердов, В. Петренко й ін.), так і особистості (Б. Братусь, Д. Леонт'єв).

Такі сфери жіночої активності, як материнство й професійна діяльність, можуть стати головними антагоністичними силами, що впливають на цілісність жіночої ідентичності. Тому в сучасному суспільстві самоусвідомлення жінки не є завершеною стабільною ідентичністю, а має постійно відтворюватися й трансформуватися, забезпечуючи тим самим її індивідуальну тотожність. Гостроту проблеми самоусвідомлення сучасної жінки надає диференціація видів діяльності, постійне збільшення джерел знань про себе й свою соціальну роль, особливості соціалізації, результат якої визначається ступенем її особистісного розвитку, реалізацією творчого потенціалу й набуттям власної суверенності. Розмаїття джерел знань, у тому числі й про «справжню» жінку і те, як нею стати, призводить до фрагментарності її уявлень про себе та відповідності принципам психологічного благополуччя [39].

Система особистісних цінностей складається в процесі діяльнісного розпредмечування персонального розуміння суспільних цінностей, узагальнених у творінні матеріальної і духовної культури [22, 23]. Як правило, для особистісних цінностей є характерною висока усвідомленість. Саме особистісні цінності відображуються у свідомості в якості ціннісних орієнтацій й слугують важливим чинником соціальної регуляції взаємин людей та поведінки індивіда.

Можливість динаміки реалізації особистісних цінностей розгортається співвідношенням особистісних цінностей і потреб як природної й вищої

психічної функції [11, 21]. Кожна особистісна цінність є узагальненням окремих аспектів розмаїтих предметів потреб і суспільно вироблених способів їх задоволення. Отже, реалізація кожної особистісної цінності може відбуватися через задоволення широкого спектра потреб.

У формуванні структури особистості людини, зокрема жінки, можуть приймати участь і всілякі потяги, як наприклад, сексуальний потяг. Життя в певному сенсі залежить ввід сексуального потягу. І так складається, що у багатьох саме сила бажання та потягу стає основною метою задля їх задоволення. Але в даному випадку хочеться зауважити, що тут сексуальний інстинкт відіграє більш значущу роль, ніж потяг. І якщо складається ситуація, що сексуальний інстинкт виходить за межі звичайної норми, то в такому випадку він може вийти і за межі сексуальної сфери.

Самим сильним людським потягом варто вважати «жагу переживань». І це потяг, який спонукає людину бути максимально активною та використовувати всі можливості, які пропонує їй життя. З однієї сторони, ми зіштовхуємося з пошуком переживань, з непереборним прагненням до них людини, з іншої сторони – з тупою задоволеністю, примітивною побутовою повсякденністю [20].

Формування сексуальних установок жінки, її ставлення до статевого життя, поведінки в конкретній ситуації пов'язане з процесом соціалізації, засвоєнням системи знань, соціальних, морально-етичних норм поведінки і цінностей [25].

Варто зазначити і про значимість ціннісних орієнтацій особистості жінки. Адже саме ціннісні орієнтації є однією із найважливіших складових структури особистості, що містить такі компоненти як мотиваційний, ігнітивний, емоційний, оцінювальний та інші. В житті ціннісні орієнтації грають важливу роль, а саме: вони спрямовують життєдіяльність,

наповнюють її певним змістом та надають їй своїх індивідуальних цінностей, дають змогу мати певну позицію, направляють поведінку, формують способи та можливості самоактуалізації. Але навіть в нашому сучасному світі ми розуміємо, що ціннісні орієнтації майже будь-якої жінки та її життєві перспективи є проекцією духовного життя суспільства, тобто їхнє формування відбувається під впливом суспільних чинників та обумовлене визначеною системою виховання й навчання.

Безперечно, формування ціннісних орієнтацій здійснюється при засвоєнні соціального досвіду і відображається в цілях, ідеалах, інтересах та інших властивостях особистості. У структурі людської діяльності ціннісні орієнтації тісно пов'язані з пізнавальними й вольовими її складовими. Так, маючи свою систему ціннісних орієнтацій особистість утворює змістовну сторону спрямованості та відзеркалює свою внутрішню основу ставлень до інших та світу. Окрім цього, у процесі спільної діяльності, що визначає специфіку взаємин людей в групах, формуються групові ціннісні орієнтації [3, 4, 5]. Відзначимо, що ціннісні орієнтації – це поняття, що виражають позитивне чи негативне ставлення індивіда до суб'єктів, об'єктів соціальної реальності. Саме система ціннісних орієнтацій відображає ідеологію й культуру суспільства, до якого індивід належить. Тобто ціннісні орієнтації відзеркалюють внутрішню основу ставлень людини до різноманітних цінностей матеріального, морального, політичного й духовного порядку [3, 5].

Отже, ціннісні орієнтації – важливий елемент внутрішньої структури особистості жінки, який закріплюється її життєвим досвідом, усією сукупністю переживань і прагнень; це складне утворення, що є характеристикою кожної окремої особистості, яка відображає її індивідуальність, неповторність, своєрідність.

С. Якобсон та Г. Морєва наголошують на тому, що люди з ціннісним ставленням до себе та інших менше зациклюються на внутрішніх проблемах й значно менше страждають на психосоматичні розлади. Навпаки, негативне ставлення до себе й відповідно до інших, на думку Р. Куперсмита, є джерелом різних бар'єрів у спілкуванні внаслідок упередженого очікування негативного сприймання власної особи. Отже, проблема власної гідності, авторитетного сприймання свого „Я” майже завжди є центром уваги у таких осіб, усе це спричинює невідповідність реакцій, вироблення стереотипів і ригідності мислення та поведінки. Так, негативне, конфліктне ставлення особистості до себе й інших спричинює асоціальну поведінку. Варто підкреслити, що висвітлення проблеми ставлення особистості до себе й інших у контексті категорії «цінність» уможлиблюється завдяки окресленню сутності поняття «гідність» [39].

Осмислення поняття "гідність" сягає сфери людської моралі з такими її базовими утвореннями, як справедливість, повага до життя інших людей, доброзичливість, благородство та ін. Гідність є традиційною духовною цінністю, однак її конкретне розуміння і роль у розвитку особистості історично зазнали істотних змін.

Спочатку категорія "гідність" трактувалася як засаднича цінність поряд з такими цінностями, як справедливість, свобода, милосердя тощо. У такому вимірі вона осмислювалася і культивувалася у процесі морального вдосконалення особистості. І одночасно на гідності робився певний акцент морального ставлення людини до світу, як одного із джерел високих вчинків людини.

Гідність пов'язувалася з відповідністю складових морального Я-образу особистості та її професійних здібностей вимогам певної суспільної діяльності, яка могла внаслідок цього набути ознаки смисложиттєвого

устремління. У такому сенсі формулюється судження, що людина гідна певного звання, посади чи справи. Тому і особистість переживала свою гідність відповідно до конкретного соціального становища. Почуття гідності поставало інтегральним мотивом соціального діяння, яке охоплювало і мотиви егоїстичної спрямованості. Цей фактор міг істотно змінити моральну систему особистості, вплинути на її суспільну оцінку.

Поступово поняття "гідність" як моральне ставлення особистості до світу людей і світу речей трансформувалося у ставлення особистості до себе, тобто перетворилося на самоставлення.

Психологічні механізми процесів ставлення особистості до зовнішніх агентів і ставлення її до власного внутрішнього світу - єдині: відбуваються із задіянням механізмів сприймання, мислення, пам'яті, емоційних переживань. Тому чим більшого досвіду особистість набуває у діяннях з оточуючою дійсністю, тим оптимальнішим буде її діяння щодо себе. Закономірність досвіду діяння предметної спрямованості в цілому передує досвіду діяння внутрішньої спрямованості в процесі індивідуального розвитку особистості. І цей зв'язок обов'язково необхідно враховувати при виховному процесі. Однак рання інтенсифікація досвіду діяння внутрішньої спрямованості є умовою продуктивності процесу виховання. Психологічні механізми є реальними детермінантами формування почуття гідності як духовної цінності у сучасному її розумінні.

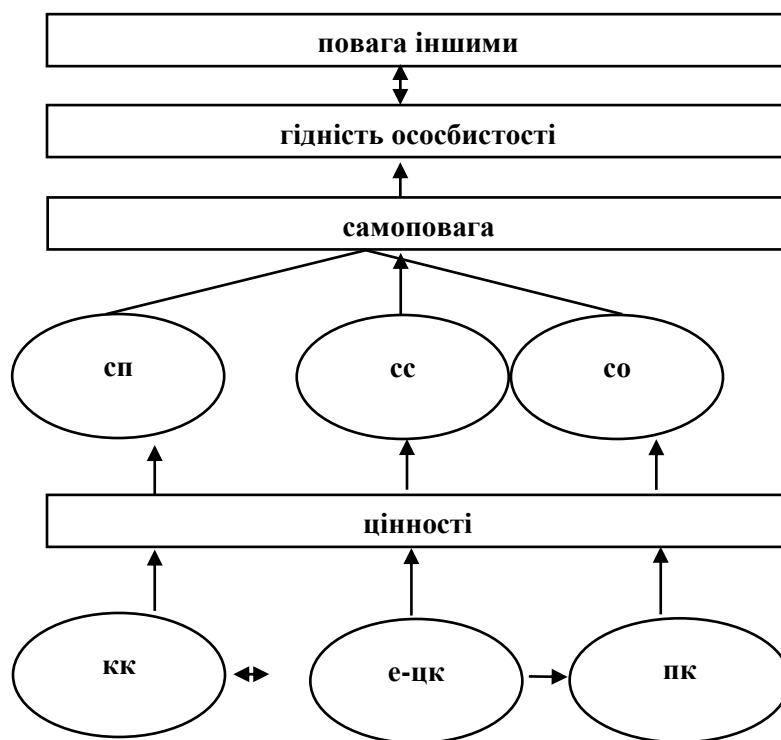
Гідність - усвідомлення і переживання особистістю самої себе у поєднанні духовно-моральних характеристик, що викликають повагу оточення.

Гідність особистості втілюється у поставі, ході, мові. І їхнє формування здійснюється від комунікації з простором соціуму, в якому може бути вихована як повага, так і зневага, і який буде впливати на особистість при

формуванні її певних якостей, характеристик. І варто зробити акцент на тому, що почуття гідності можна виміряти внутрішньо шляхом усвідомлення особистістю її самодостатності та сенсу життя. І це є досить важливим елементом виховання.

Розуміння гідності як ставлення особистості до себе у контексті її поваги іншими є дієвим підґрунтям для розкриття процесу його виховання у сутнісних показниках. Цей процес можна подати схематично.

Рис. 1.1 Структурна модель виховання у особистості почуття гідності



Умовні знаки:

когнітивний компонент (кк)

емоційно-ціннісний компонент (е-цк)

поведінковий компонент (пк)

самопізнання (сп)

самосхвалення (сс)

самооцінка (со)

логіка зв'язку (→)

Змістовою основою почуття гідності є сукупність моральних характеристик особистості, яким необхідно займати вищу сходинку серед відповідних цінностей, які повинні виступати як безумовні смислоутверджувальні імпульси морально-духовної активності особистості. Процесуальний механізм їх формування полягає в оволодінні особистістю когнітивним компонентом, який буде виконувати суб'єктивну роль та значимість, основою яких буде вплив емоційно-ціннісного компонента. І у своєму поєднанні дані компоненти здержують та свого роду зберігають інформацію та знання про поняття певної етичної норми та її бажаності для особистості і в такій єдності постають як мотив до відповідного вчинку (реалізації поведінкового компонента). Із практичним вправлянням цей мотив трансформується у конкретну морально-духовну цінність.

Почуття гідності не дає змоги людині замкнутися у своєму внутрішньому світі, воно спонукає особистість весь час взаємодіяти з людським оточенням та за можливості змінювати його за мірками власного морально-духовного розвитку [6].

Варто приділити увагу питанню моральності як складової у формуванні особистості жінки як психологічної проблеми. Адже, проблема моральності привертає увагу мислителів від найдавніших часів. У філософській літературі вона систематично досліджується з середини XVIII століття такими видатними філософами як Іммануїл Кант, Іоганн Готліб Фіхте, Артур Шопенгауер, Сьорен К'єркегор, Микола Онуфрієвич Лоський, Борис Петрович Вишеславцев, Микола Олександрович Бердяєв та іншими. А вже в XX столітті не менш видатні психологи такі як Людмила Іванівна Анциферова, Лідія Ільїнішна Божович, Борис Сергійович Братусь, Федір Юфимович Василюк, Лоуренс Колберг, Олексій Миколайович Леонт'єв, Абрахам Маслоу, Сергій Леонідович Рубінштейн, Віктор Франкл, Ерїх

Фромм та інші вивчають питання морально-вольових вимірів особистості, які на той час стають основним предметом психологічних досліджень. Вивчення цих питань здійснюється з різних позицій.

Особистість на певному етапі розвитку утверджує свою свободу, свою автономію, формуючи власну систему цінностей. В негативній свободі, яка виявляє можливість свавілля, ще немає свободи позитивної, але остання (свобода прийнятого рішення) містить у собі та зберігає негативну: в прийнятому рішенні зберігається вся сила альтернативи, зберігаються всі відкинуті можливості, оскільки здійснив вибір тільки той, хто пройшов крізь альтернативу, хто мав перед собою всі ці можливості (міг зрадити – та не зрадив, міг утекти – та не втік).

Моральнісне становлення людини можна розглядати як нелінійний полідетермінований багатовимірний процес, для якого характерний широкий діапазон станів, фаз, варіацій. Зокрема, окреслимо такі: субморальність, засвоєна моральність, свідомо аморальність, автентична моральність. Субморальність зумовлена недостатнім загальним моральнісно-вольовим розвитком. Засвоєна моральність базується на нав'язаних, наслідувальних, запозичених моральних цінностях та імперативах, а також витісненні і/або репресії переживань, що не відповідають привласненій моралі; при цьому наявна внутрішня конфліктність, неінтегрованість, дія щільного нашарування психологічних захистів; тоді вольовий розвиток відбувається в межах довільності, спостерігається брак спонтанності, автономності. Свідомо аморальність базується на усвідомлювальній деконструкції нав'язаних, наслідувальних моральних вартостей і канонів, достатній автономності, але при обмеженій здатності до глибоких переживань (за відсутності досвіду таких переживань), переважанні егоцентричної мотивації, недостатньому розвитку емпатії. Автентична універсальна моральність ґрунтується на

спроможності до глибоких переживань (зокрема, єдності з усім суцим) та на конгруентних цим переживанням універсальних буттєвих цінностях, а також на здатності до самостійних життєвих виборів, прийнятті рішень та їх реалізації.

Зростання особистості має свої еволюційні й революційні моменти. Останні є результатом подолання кризи, вирішення глибокого конфлікту мотиваційних тенденцій різного ціннісного змісту. Здійснюючи свідомий відповідальний вибір, людина ціннісно вдосконалюється. Якщо ж вона уникає вибору та пов'язаної з ним відповідальності, то її ціннісний розвиток гальмується.

Цінності займають досить важливу ступінь у формуванні особистості жінки.

Емпіричні дослідження вказують на залежність цінностей людини від рівня моральнісного розвитку. Зокрема, в результаті вивчення цінностей іспанських студентів було сформовано за Лоуренсом Колбергом наявність позитивного зв'язку шостої індивідуалізованої (принципової) стадії з такими невід'ємними цінностями, як почуття гідності, внутрішня гармонія, свобода, незалежність, обдарованість, честолюбність, широта поглядів, поблажливість, милість. Проте мав місце і виявлений негативний зв'язок з такими цінностями як чистота, відданість, слухняність, ввічливість та спасіння.

Віктор Франкл вважає, що певні цінності можуть бути сприйняті тільки за наявності винятково важливого, певного суб'єктивного стану. Але незважаючи на це, ці цінності існують і об'єктивно, тобто незалежно від того, як до них ставиться людина. Для досягнення певного розвитку цінностей як етичних, так і естетичних, які по своєму подібні до предметів сприйняття, необхідні певні відповідні дії. Але, в той же час, ці дії розкривають

безглуздість поєднання, злиття всіх цих предметів до засобу їх виявлення, що в цілому і підтверджує їх об'єктивність. Франкл вважав, що для кожної особистості існує конкретний персонізований заклик у вигляді наполягання реалізуватися, яке диктує нам світ соціальних цінностей та направлення кожному особистість, її долю. І при цьому різні цінності поєднуються таким чином, що у результаті формується конкретне завдання соціального суб'єкта. І таке поєднання надає цінностям ту неповторність, унікальність, у якій кожна людина може побачити переконливе звертання безпосередньо до неї особисто, і саме тоді кожна особистість буде відчувати виконання свого життєвого завдання як персонально обов'язкової та невіддільної частини своєї власної долі [28].

Адже задоволеність інтимним життям в значній мірі залежить в ід ступеню духовної спільності подружжя, від їх індивідуально-моральнісної сумісності. Сексуальна невідповідність подружжя впливає, як правило, на гармонію подружніх відносин та веде в свою чергу до міжособистісного та морального конфлікту. Незадоволеність у статевому спілкуванні подружжя походить основним чином тому, що загалом більшість вступає у шлюб будучи сексуально невідповідними. Задоволеність інтимним життям залежить і від загальної вихованості людини, від її делікатності, бережливості в подружніх відносинах [46].

А отже, можна припустити, що всі ці якості, а також інформованість в області психогієни статевого життя, обізнаність про норму, фізіологічні коливання й патологію сексуальної функції та основана на цих значеннях правильна оцінка своїх сексуальних проявів є основою сексуальної культури, яка теж, в свою чергу є частиною особистості жінки [25].

1.2 Феномен сексуального задоволення

Сексуальність дорослої людини створюється і виявляється не чудовим та незбагненим чином в один прекрасний день, ні, вона підготовлюється поступово, проходить у своєму розвитку дуже складний шлях, формуючись та диференціюючись, відокремлюючись від цілого ряду таких процесів, з якими вона пов'язана з початку самими тісними узами [44].

Сексуальне задоволення – це переживання приємних відчуттів від взаємодії із собою чи іншими. Задоволенню не потрібно спеціально вчитися, оскільки вміння переживати його є фактично в кожній людині. І якщо з якихось причин жінка чи чоловік не можуть отримувати сексуальне задоволення – не досягають оргазму, не відчують збудження чи воно недостатньо сильне для контакту, то можна припустити, що на це могли вплинути якісь зовнішні фактори.

Понад 260 років чарівні японські знавці та хранительниці, секретів та таємниць еротичної традиції Сходу, давнього таємного учіння кохання, - гейші, сором'язливо та стриманно приховують за складками кімоно секрети та таємниці багатовікових традицій чуттєвої любовної гри. Саме вони, в японській культурі, відкривають загадковий світ еротичних насолод, знають як постійно оновлювати сексуальні відносини та отримувати від них радість, як за допомогою ароматів та чуттєвого масажу не тільки дарувати, але й отримувати задоволення у сексі та як за допомогою «таємного учіння спочивальні» надовго закріпити свій любовний союз. Вони постійно проявляють намагання максимально доставити задоволення партнеру, проявляють ніжне відношення до нього, чуттєво та з розумінням ставляться до його бажань та примх [13].

А ось цікавий факт, що в російській мові, розглядаючи етимологію слів, ми знаходимо прямий зв'язок з ідеями Фрейда щодо принципу задоволення.

Слово «удовольствие» складається з двох давньослов'янських коренів «воля» и «уд». «Уд» - це застаріле слово, яке означає чоловічий статевий орган. Тобто «удовольствие» - це «воля уда», іншими словами, в російському слові «удовольствие» закладено закон фалоса. На думку Жака Лакана, французького психоаналітика, філософа та психіатра, відповідь на питання Фрейда: «Чого хоче жінка?» звучить так: «Жінка хоче: «Ще, ще!»» [42].

У сексуального задоволення є два компоненти:

1. Фізичне задоволення – стимуляція чутливих зон, в яких є нервові закінчення;
2. Емоційне задоволення від контакту з людиною, від фантазій, переживання любові та ніжності або інших приємних переживань.

Крім того, вкрай важливим у сексуальному задоволенні є потяг – бажання наблизитися еротично та сексуально до свого партнера чи партнерки, а також збудження – бажання отримати задоволення від контакту [18].

Статевий інстинкт – могутній рефлекс людського організму, проте від може піддаватися впливу свідомості, що відрізняє його від тваринного статевого інстинкту.

Статеве відчуття – це складний нервово-психічний процес, який залежить від багатьох факторів. Психічна сторона статевого відчуття у жіночої статі переважає їх потребі у фізичній близькості. Жінки вкрай рідко відчують статеве збудження, яке виникає під впливом думок про кохану людину. Тільки відчувши почуття статевого задоволення жінка в подальшому може прагнути статевої близькості [47].

У переживанні задоволення важко відокремити фізіологію від психіки. Це взємопов'язана реакція, яка утворюється від взаємодії нервових закінчень і гормонального фону з емоційною складовою. І в ідеалі людина не замислюється, як це відбувається, їй просто приємно, і все. Велику роль в

отриманні задоволення відіграє той факт, що коли людина не ставить перед собою мету отримати задоволення, а просто насолоджується процесом, прелюдія стає більш чуйною, зняття напруги потужнішим, а сексуальні взаємини – насиченішими.

Стелла Резнік, американська гештальт-терапевтка, після 25 років дослідження даної теми, виокремила вісім типів задоволення:

- Дозвіл бути – первинне задоволення;
- Задоволення від ослаблення болю;
- Гра - гумор, рух, вокалізація;
- Ментальне задоволення – інтелектуалізація, естетичне задоволення;
- Емоційне задоволення – усі варіації на тему любові: подяка, віра, мужність;
- Чуттєве задоволення - захват від погляду, звуку, смаку, запаху, дотику, уяви;
- Сексуальне задоволення – спектр відчуттів, які починаються з інтересу, бажання, еротичної любові, пристрасті, оргазму та екстазу;
- Духовне задоволення – глибоке відчуття приналежності до чогось більшого.

Кожен вид задоволення впливає на сексуальність у процесі сексу з партнером або самозадоволення. Якщо людям складно переживати їх, вони тривожаться, бояться чи сліпо слідуєть указівкам, то ніяка камасутра їм не допоможе [52].

Ми ніколи не говоримо про силу, з якою людина має відчувати задоволення від оргастичної розрядки. Таких вимог не існує, усе індивідуально. У жінок часто може існувати заборона на дослідження власної сексуальності та анатомії. Через це можуть виникати проблеми з оргазмом. Причини різні – батьки вчили конкретним моделям поведінки, які не підходять, або ж існували інші табу на пізнання себе. У доросле життя така

дівчина приходить із нерозумінням своєї сексуальної основи. Тут з'являються проблеми, бо хочеться одного, а думаєш про це щось інше.

Немає правильних і неправильних форм задоволення, немає зразків або еталонів, за якими нам треба повторювати. Ми по-різному влаштовані, у нас різні історії життя, тому й сексуальність і задоволення в нас різні. Важливо вивчати себе, дозволяти собі щось нове та відстежувати, що це дає.

Адже сексуальність не є просто біологічним інстинктом, це досить складне біофізіологічне та психосоціокультурне явище, важлива сфера громадського, сімейного і особистого життя [25].

Наша сексуальність рухається разом з нами протягом життя. Змінюється психіка та організм, змінюється чутливість наших рецепторів і нервових закінчень. Ерогенні зони можуть мігрувати по тілу. Крім того, люди постійно проходять через нові етапи життя – народження дітей, наприклад, може впливати на бажання займатися сексом. Воно може просто зникнути на якийсь час, тому що тіло відновлюється. І не потрібно себе до цього примушувати. Те ж саме відбувається зі стресом і депресією – часто вони знижують рівень лібідо.

У цьому сенсі чутливе ставлення та повага до себе – це те, завдяки чому можна уникнути зайвих внутрішніх конфліктів [35].

За відчуття від сексу відповідають насамперед три нерви:

- клубово-підчеревний нерв, який іннервує матку та її шийку у жінок;
- клубово-паховий, що відповідає за шийку матки у жінок та пряму кишку;
- стегново-статевий нерв, що відповідає за клітор у жінок.

Сигнали, які посилають ці нерви, надходять у головний мозок, де у відповідь починає вироблятися дофамін — гормон, що відповідає за відчуття насолоди

й водночас грає роль у формуванні залежностей, зокрема сексуальної та наркотичної.

А сам оргазм — це потужний нервовий розряд, що супроводжується м'язовими спазмами та підвищенням рівня серотоніну й окситоцину, які відповідають за виникнення почуття близькості та прихильності.

Інтенсивність оргазму може бути відмінною. Вона може варіювати навіть у однієї і тієї ж жінки при статевому житті з одним і тим же партнером. Це може бути інколи легке відчуття, яке супроводжується невеликою затримкою дихання та двома-трьома ковтаючи ми рухами, інколи найсильніша несамовита, шалена пристрасть, переживання під час якого жінка здійснює бурхливі експресивні рухи.

Фізіологічним початком оргазму по Masters і Johnson служать ритмічні скорочення м'язів статевих органів [33].

В цілому, жіночий оргазм вивчений гірше, ніж чоловічий. Окрім цього, він більше «загадковий»: усі знання про нього абсолютно не гарантують, що він обов'язково станеться, навіть за умови відповідної стимуляції.

На «результат» впливає рівень психологічного комфорту, концентрація, втома, алкоголь, запахи, звуки, фаза менструального циклу та ще багато чого.

Але, не всі жінки отримують оргазм від самого проникнення, для певної категорії прекрасної статі існує необхідність та потреба в стимуляції клітора. А у молодих дівчат відсутність оргазму може пояснити їхня фізіологічна незрілість.

За статистикою, яку ще у минулому столітті зібрав доктор Альфред Кінсі, засновник Інституту з вивчення сексу, статі та репродукції при Індіанському університеті в Блумінгтоні, здорові чоловіки досягають оргазму «кожного разу» або «майже кожного разу» з 20 років, а жінки — лише з 35

років здатні відчувати оргазм щонайкраще у 90% «сексуальних випадків» [17].

Проте варто зазначити, що останнім часом дівчата стали набагато активніші у сексуальних стосунках, а ніж їхні попередниці і досить часто стають ініціаторами таких стосунків. І в них, вони активно заявляють своє право на отримання сексуального задоволення та досить відкрито прагнуть цього [40].

Якщо кінцевою метою для партнерів є досягнення ними сексуального задоволення, незалежно від того, яку сексуальну форму і вид статевої поведінки вони практикують, то в такому разі потрібно враховувати одну, здавалося б, банальну проте дуже важливу річ, а саме, комунікацію між партнерами. Адже саме таким чином кожен із них може сказати іншому, що саме йому або їй хочеться спробувати і від чого кожен із них отримує насолоду.

Ситуації та обставини в сексуальних відносинах можуть бути досить різноманітними та багатограними. І однією із таких граней можуть бути сексуальні мрії або фантазії, які можуть виникати як самі по собі, так і під час занять коханням. І якщо пара комунікує, то для сексуальних фантазій та мрій в їхньому сексуальному житті фактично немає меж. Це може бути фантазія мастурбації, статевого контакту різних ситуаціях і за різних обставин можуть виникнути ще з одним або декількома партнерами, сексуального контакту у людному місці, будь що.

В цілому сексуальні фантазії – це сексуальні думки, зміст яких є завжди фантастичним або нереалістичним. І досить часто задля того щоб відволіктися, переключитися від сексуального процесу, який в певний момент може стати прісним та нецікавим або навпаки, з метою викликати у себе збудження людина спеціально викликає у себе такі уявлення, оскільки

прагне отримати насолоду від сексу та відповідно задовольнити свого партнера. При цьому фантазії можуть мимовільно з'являтися у свідомості під дією певних думок і почуттів. А у деякого під впливом таких сексуальних фантазій виникає оргазм. І цей процес має назву психологічний онанізм. І являє собою фантазування на сексуальну тематику, кульмінацією чого є оргазм, і ці фантазування відбуваються без мастурбації та будь-яких інших маніпуляцій із статевими органами.

Як правило, якщо людина має слабкий сексуальний потяг або низьку збудливість, у неї може виникнути дефіцит еротичних фантазій.

Загалом сексуальні фантазії можна визначити як позитивний аспект сексуальності. Оскільки вони виконують важливу функцію збудження, стимулюють, можуть викликати оргазм та інтерес до сексу. Однак неможна відносити до приємних всі сексуальні фантазії. Так як деякі з них можуть щонайменше здивувати, спричинити неспокій, або навіть шокувати. Також сексуальні фантазії мають здатність виникати у свідомості людини повторно і при цьому викликати відчуття провини або збентеження. Як правило це пов'язано з безпосереднім ввідношенням людини та її уявленням тих ситуацій та поведінки, які вона вважає аномальними. Але це може негативно відобразитися на збудженні, оскільки неспокій від таких переживань може бути настільки сильним, що буде придушувати всі можливі сексуальні почуття та фантазії. А це може стати стартовим початком у зниженні статевої активності та спричинити статеві розлади.

Але позитивна сторона еротичних фантазій все-таки досить суттєва, оскільки саме вони є основою посилення сексуального збудження та сексуального задоволення. А в необхідних випадках слугують помічником в боротьбі з тривогою, в стимуляції сексуальної активності та компенсують дискомфорт під час сексуального контакту, якщо такий має місце бути. І,

дякуючи їм, людина може уявно переживати певні сексуальні відчуття, яких вона потребує.

Деякі фантазії в уяві особистості дозволяють реалізувати ті речі, які в житті є неприйнятними, забороненими. Переживання фантазії сцени групового сексу або гомосексуальних відносин або випадкового контакту з незнайомцем чи навпаки з добре знайомою особою, з якою в реальному житті він неможливий та, навіть інцест і зоофільні дії. І, подібні фантазії, визначені кожною особою для себе, як правило, посилюють збудження в певні рази.

А завдяки деяким фантазіям людина звільняється від статоворольових стереотипів. І таких ситуаціях жінки стають сексуальними агресорами, а чоловіки - об'єктами примусу.

Але отримане сексуальне задоволення є відносно швидкоплинним. І, тут, разом з питанням сексуального задоволення постає питання його норми, так як те, що є нормою для однієї жінки може суттєво відрізнитися від норми для іншої, оскільки вона (норма) носить досить індивідуальний характер. А надмірне зловживання, навіть таким прекрасним відчуття, як сексуальне задоволення може мати і певні досить негативні наслідки, які в свою чергу можуть також відобразитися, зокрема, на психологічному здоров'ї та відповідно благополуччі жінки.

1.3 Феномен психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та життя людини, яке може виступати критерієм якості існування особистості.

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 [34, 45].

Феномен психологічного благополуччя особистості можна розуміти як інтегральне утворення, що виражається в ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, яка суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості.

Нестабільність економічних інститутів, фінансова напруженість, зниження рівня та якості життя населення викликали в останні десятиліття значний науковий інтерес до проблеми психологічного благополуччя особистості як необхідної умови її психологічної безпеки. Найважливішим напрямом в досягненні психологічної безпеки особистості є визначення факторів внутрішньої рівноваги і розвитку особистості, що сприяють її адекватній соціальній поведінці та самореалізації [8].

Вже саме поняття психологічного благополуччя досить добре і повністю характеризує як функціонує людина у позитивному сенсі. Досить велика кількість факторів є складовою психологічного благополуччя, деякі з них:

- соціальний фактор, включає в себе сімейний стан та зв'язки з соціумом, оточуючими;
- матеріальний фактор, відповідно матеріальне задоволення;
- особистісний фактор включає само прийняття особистості та інші.

Варто зацентувати, що вагомою особливістю психологічного благополуччя є зв'язок для людини з тим чи іншим об'єктом з її суспільного оточення, його роль та її відношення до цього об'єкта.

В структуру психологічного благополуччя входить дві основні складові: позитивні емоції людини повинні переважати над негативними і особистість повинна позитивно оцінювати своє життя. А, отже, ми можемо виділити два компоненти психологічного благополуччя, а саме, когнітивний, який оцінює різноманітні аспекти буття та емоційний, домінуючий емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів. І такий розподіл є досить цілісним з точки зору розуміння взаємозв'язку цих складових [29]. Щодо емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя, то між ними проводять зв'язок з наступними особистісними характеристиками такими як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість, академічна успішність, досягнення. Разом з тим було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя має значну залежність від життєвих обставин людини, а саме від рівня соціальної підтримки. Серед чинників психологічного благополуччя виділяють наступні соціально-психологічні чинники: безпека і комфортність домашнього середовища та в загальному сенсі, позитивний мікроклімат у сім'ї, атмосфера любові, як фізична, так і духовна, яка включає в себе близькість і гармонію, відкритість і довірливість у стосунках, сімейні радощі, контроль з боку батьків та включеність в життя дітей, відчуття значимості в сім'ї, сімейна підтримка відносин з людьми і вибору виду діяльності дітей за межами сім'ї. Разом з тим виділено відмінні підходи до підвищення рівня задоволеності життям людини, а саме: прямі підходи, які в свою чергу спрямовані на підвищення задоволеності життям особистості, де ціллю є формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей та непрямі підходи, метою яких є спрямування сил на вивчення характеру стресора та можливості його обмеження. Для прикладу – це може бути погана підтримка оточення або песимістичний атрибутивний стиль, з ціллю підвищити задоволеність життям. Керол Ріфф, об'єднавши

різні теорії, які мають зв'язок із психологічним благополуччям особистості, запропонував свого роду узагальнену модель, котра включає в себе шість складових:

- любов, а також позитивне відношення до себе та до свого минулого життя;
- мати свою мету та хоббі, які будуть надавати життю сенс;
- спокійно ставитися до повсякденної рутини, виконуючи життєві вимоги;
- відчуття постійного розвитку та реалізація свого потенціалу;
- взаємовідносини з оточуючими, які охоплені піклуванням та довірою;
- наявність хисту щодо дотримання власних поглядів, думок [2].

Виділяють і самостійні моделі благополуччя. Для прикладу можна розглянути модель А.В.Вороніної відповідно до якої, психологічне благополуччя розуміється як системна якість людини, яка накопичується особиствстю протягом всієї життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій та проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і слугує заставою втілення її потенційних можливостей і здібностей [9]. В свою чергу П.П.Фесенко пропонує свій погляд на психологічне благополуччя, а саме розуміти його як конструкт, що відзеркалює одночасно і актуальні, і потенційні аспекти життя людини [43]. І при цьому, самі структури актуального та ідеального психологічного благополуччя дуже відрізняються. А структура актуального психологічного благополуччя відображає, що найбільших величин досягають наступні значення компонентів, такі як: «збільшення особистісних навичок», «гарні взаємовідносини з колом оточуючих», «життєва мета». Ідеальна форма

психологічного благополуччя витікає зі зв'язку з високорозвиненим самоприйняттям, хистом та можливістю встановлювати і підтримувати довірчі взаємовідносини з іншими, наявністю життєвих цілей та майстерністю їх ефективного втілення [35].

Не менш важливою ознакою психологічного благополуччя є складова психічного здоров'я жінки, а саме її відкритість новому соціальному досвіду, готовність до соціалізації та необхідність в ній. Особистість, яка впевнена в собі в цілому є незалежною від навколишнього світу, вона може балансувати між силою свого особистісного впливу та своєю чутливістю до впливу навколишнього середовища. Але у випадку якщо цей баланс порушується, то відповідно знижується і баланс чуття соціального благополуччя особистості [36]. Соціальне благополуччя визначають соціальні умови та соціальне діяння особистості. Кізі здійснює оцінку рівня соціального благополуччя в термінах, які передають наскільки особистість відчуває комфорт в колі інших людей, упевнена у своїх можливостях самоактуалізації, сприймає упорядковане соціальне оточення, у якому вона перебуває та наскільки відчуває себе його частиною, що в свою чергу дає змогу зробити власний соціальний внесок у це оточення. А отже, виходячи із вищезазначеного, ми бачимо, що у випадку прийняття до уваги соціального виміру психічного здоров'я з'являється можливість оцінки успішності особистості в контексті протидії соціальним викликам та ефективності соціально-психологічного пристосування, що є важливим акцентом в аспекті психічного здоров'я людини [36].

І, звісно, суттєве місце психологічного благополуччя жінки займає її задоволеність життям. Альфред Адлер зауважував, що задоволеність життям походить від соціального інтересу як фундаменту людського існування. Він допускав, що у багатьох людей основою життя є вигадка та уявлення про

належне, і вплив на поведінку особистості мають очікування, які пов'язані з майбутнім, а ніж випадки минулого. Власне, ми бачимо, що задоволеність життям людей підпорядковується їхнім очікуванням щодо того, що їх чекає в майбутньому, тобто особистість, насолоджується своїм життям, якщо воно відповідає його уявам та побажанням. Психолог вважав, що вигадка слугувала допоміжним звеном завдяки якому люди визначали свою особисту мету, ціль, а відповідно і свою поведінку та стиль життя [8].

В 1954 році Олдсом було зроблено одне із самих дивовижних відкриттів, які стосуються мозку, це було відкриття «центрів задоволення», розташованих в різноманітних ділянках лімбічної системи. З тих пір на цій ділянці мозку було відкрито багато інших центрів. Деякі з них пов'язані із задоволенням взагалі, а інші, мабуть угамуванням голоду або спраги, або із сексуальним задоволенням [15].

Ну а представники гуманістичних наук визначали задоволеність життям шляхом задоволення людських потреб. Де потреба визначає собою певний особливий стан психіки особистості, усвідомленої ним незадоволеності, відчуття нестачі чогось, відображення невідповідності між внутрішнім станом та зовнішніми умовами. У визначену за Абрахамом Маслоу основу теорії ієрархії потреб положено:

- принцип про те, що у поведінці людини насамперед закладено намагання задоволення її найсильнішої на даний момент потреби;
- завбачення, ієрархічної структури потреб людини, а саме можливість їхнього впорядкування за критерієм зростання їх важливості для особистості;
- допускання можливості визначення поведінки людини до моменту задоволення найсильнішої її потреби. У випадку наявності у людини декількох однаково сильних потреб, домінуючою буде визначена потреба нижчого рівня. І тут ми власне бачимо ієрархічне задоволення потреб в

певному порядку, де потреби нижчого рівня задовольняються в прийнятному для них ступені, поперед задоволення особистістю істотно важливих потреб більш високого рівня. Задоволення потреб вищих рівнів відбувається при утворенні певної атмосфери, яка в свою чергу покращить міжособистісні взаємовідносини людей [7].

Отже, можна сміливо заявити, що психологічне благополуччя є невід'ємно важливою характеристикою особистості, на яке впливає досить велика кількість зовнішніх та внутрішніх чинників. І тут варто зауважити, що кожний віковий етап супроводжують свої характерні ті чи інші особливості, які в свою чергу мають значний вплив на те, чи є особа психологічно благополучна, чи, можливо існують перешкоди, які не дають змоги позитивно формувати дане явище.

Висновки до розділу 1

Ціннісні орієнтації особистості жінки, її життєві перспективи є проекцією духовного життя суспільства, тобто вони формуються під впливом суспільних чинників та обумовлені системою виховання й навчання.

Саме система ціннісних орієнтацій відображає ідеологію й культуру суспільства, до якого індивід належить. А отже, ми бачимо, що ціннісні орієнтації віддзеркалюють внутрішню основу ставлень людини, зокрема жінки, до різноманітних цінностей матеріального, морального, політичного й духовного порядку. Вони (ціннісні орієнтації) є одним із самих важливих елементів внутрішньої структури особистості жінки, який закріплюється її життєвим досвідом, усією сукупністю переживань і прагнень. Це складне утворення, що є характеристикою кожної окремої особистості, яка відображає її індивідуальність, неповторність, своєрідність. Але в той же час поєднання різних цінностей відбувається таким чином, що як наслідок

відбувається утворення конкретного завдання соціального суб'єкта. І таке поєднання надає цінностям тієї неповторність, особливості та унікальності, у якій людина може розгледіти направлений до неї особисто заклик, в результаті якого вона буде відчувати, що її виконане життєве завдання є невіддільною частиною її власної долі.

Кожна жінка – це особистість, і кожна жінка по своєму сексуальна. Адже сексуальність людини - унікальне явище в природі.

І є достатньо підстав погодитися з одним із визначних філософів ХХ сторіччя Мішелем Фуко, який у своїй фундаментальній праці “Історія сексуальності” довів, що релігійні заборони і намагання замовчувань практично усього, що пов'язане із сексуальністю, свідчать якраз про свідоме чи несвідоме визнання величезної життєвої значущості сексуальності у житті як окремої людини, так і усього суспільства [45].

Дякуючи своєму духовному та розумовому розвитку людина справилася з перетворенням простого прагнення тіла, інстинкту розмноження у священний вогонь любові. І на сьогоднішній день потреба в продовженні роду відокремила цю репродуктивну функцію у людини від потреби в сексуальному задоволенні і спілкуванні, які зайняли своє окреме місце серед сексуальних потреб. Адже тільки людині дана можливість отримувати сексуальну насолоду та задоволення, і хочеться зауважити, що людство досить плідно використовувало цю можливість та розвивало її протягом свого історичного розвитку. Як приклад, сюди можна віднести індійський еротичний трактат Камасутра, своєрідний канон «мистецтва кохання», написаний ще у другому столітті до нової ери. Однак сексуальне задоволення та сексуальність людини, в особливості сексуальність сучасної жінки, яка значною мірою звільнилася від біологічної заданості, і залежить не тільки від фізіологічних, але й від соціальних, психологічних, соціокультурних

факторів, це найважливіша сфера суспільного, сімейного та особистого життя жінки. А за правильного сполучення та при підтримці балансу та рівноваги тих й інших сторін сексуальності, ми будемо мати результат у вигляді запоруки гармонії не тільки і не настільки у відносинах, як, в першу чергу, у гармонії жінки із собою, що є важливою запорукою її психологічного здоров'я та благополуччя.

Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі як не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети та результатів.

А, отримані психологами А.В.Вороніною, Н.Бредберном, Е.Дінером, К.Ріффом, П.П.Фесенко дані говорять нам про зв'язок психологічного благополуччя з деякими об'єктивними параметрами, а саме:

- 1) станом фізичного і психосоматичного здоров'я;
 - 2) генетичними характеристиками;
 - 3) зовнішніми обставинами життя: рівнем матеріального доходу, освітою, статусом інше;
 - 4) віком і статтю;
 - 5) культурною належністю і геодемографічним середовищем
- дають зрозуміти як тісно все взаємозв'язано і наскільки важливе місце у цій моделі психологічного благополуччя займає баланс.

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

2.1 Підходи до дослідження сексуального задоволення та благополуччя жінки

Психологічне благополуччя, вивчалось дослідниками ще з другої половини ХХ століття. А. В. Вороніна розглядала його як системну якість людини, що набувається нею у процесі життєдіяльності. Дана якість виявляється в переживанні смислової наповненості свого життя і дозволяє актуалізувати індивідуально-психологічні можливості людини для досягнення нею внутрішніх, соціально спрямованих цілей [9]. В процесі дослідження даного явища розвивалось достатньо напрямів і підходів. Проте на сьогоднішній день українські психологи мають досить обмежену кількість доступних методик, які дозволяють ефективно оцінити сексуальність людини та вплив сексуального задоволення на благополуччя жінки. Але, все таки, на деяких хочеться зупинитися. Наприклад:

- Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum - Short Form») К. Кіза, передбачає операціоналізацію феномену «mental health» у термінах частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя (Keyes, 2002). Таке розуміння психічного здоров'я ґрунтується на уявленні, згідно з яким психічно здорові індивіди не тільки не мають психічних розладів, але й відчують задоволення від життя, демонструють ознаки позитивного функціонування, тобто вважають себе психологічно благополучними й соціально адаптованими [26].

З метою вивчення психологічного благополуччя персоналу організацій у комплекс методик включено опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») К. Кіза, який передбачає операціоналізацію феномену «mental health» у термінах частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя [50].

У літературі зазначається, що «таке розуміння психічного здоров'я ґрунтується на уявленні, згідно з яким психічно здорові індивіди не тільки не мають психічних розладів, але і відчують задоволення від життя, демонструють ознаки позитивного функціонування, тобто вважають себе психологічно благополучними й соціально адаптованими». Україномовна адаптація опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) здійснена Е.Л. Носенко, А.Г.Четверик-Бурчак [26]. Цей опитувальник включає 14 питань, які входять до 3 шкал: суб'єктивного, соціального та психологічного благополуччя. Шкала суб'єктивного благополуччя дає можливість діагностувати відчуття щастя, задоволеності та інтересу до життя. Шкала соціального благополуччя спрямована на вивчення таких показників: соціальне прийняття (відчуття комфортності в оточенні інших людей); соціальна актуалізація (впевненість у власних можливостях); узгодженість з суспільством (сприйняття соціального оточення, у якому перебуває людина, як упорядкованого, і відчуття себе його частиною); соціальний внесок (власний соціальний внесок в це оточення); соціальна інтеграція (оцінка якості відносин із суспільством). Шкала психологічного благополуччя вимірює такі показники: задоволеність респондента собою, як особистістю; успішність виконання повсякденних зобов'язань; наявність теплих та довірливих стосунків з оточуючими; наявність досвіду, який спонукає до самовдосконалення; впевненість у висловлюванні власних

позицій; наявність мети та сенсу життя. Слід зазначити, що перша шкала, шкала суб'єктивне благополуччя, діагностує благополуччя, яке належить до так званого гедонічного благополуччя [16], у якому акцент робиться на переживанні суб'єктом щастя та задоволеності. А наступні дві шкали (соціального благополуччя та психологічного благополуччя) спрямовані на вивчення евдемоністичного благополуччя [16], яке розглядається через процеси самореалізації (наявність гармонії між всіма сторонами життя, між особистістю і суспільством, вияви життєздатності та людяності індивіда, прагнення людини залишатися собою тощо). Тобто тут спостерігаються вияви позитивного функціонування [48]. Отже, в цілому благополуччя розглядається як «перетин» його духовного та об'єктивно-поведінкового (функціонального) компонентів [16]. Методика дає можливість дослідити такі рівні благополуччя: 1) процвітання (flourishing) – коли індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя «щодня» і «майже щодня» і переживає 6 із 11 симптомів евдемоністичного благополуччя (позитивного функціонування); 2) пригнічення (languishing) – коли індивід зазначає, що «ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя та 6 із 11 симптомів евдемоністичного благополуччя (позитивного функціонування); 3) «помірний» (задовільний) рівень – спостерігається в індивідів, які не увійшли до груп, у яких виявлено перший та другий рівень благополуччя.

- «Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSQ)» В. Снелла. Автори MSQ ставили собі за мету, поперше, розширити зміст самого поняття “індивідуальних психологічних тенденцій”, які здійснюють вплив на сексуальну сферу, а, по-друге, розробити такий психодіагностичний інструмент, який би міг оцінити міру такого впливу. Хоча опитувальник

вийшов досить масивним за кількістю питань та оціночних шкал, він здатен одночасно описати 12 особистісних тенденцій, які впливають на сексуальність.

Було визначено 12-факторну модель опитувальника. Отже, Снелл та Фішер виокремили та описали наступні 12 психологічних тенденцій, що впливають на сексуальність особистості, які лягли в основу шкал MSQ [14]:

1. Сексуальна впевненість зазначається як загальна тенденція позитивного оцінювання власної здатності до побудови сексуальних стосунків з іншою людиною.
2. Сексуальна одержимість описується як тенденція людини бути поглиненою та занепокою думками стосовно аспектів сексуального життя.
3. Інтернальний локус сексуального контролю - це впевненість людини в тому, що власні аспекти сексуального життя людини підпорядковуються її персональному контролю.
4. Сексуальне самоусвідомлення визначається як здатність людини до рефлексії та роздумів щодо природи її сексуальності.
5. Сексуальна мотивація - це бажання бути залученим у сексуальні стосунки з іншою людиною.
6. Сексуальна тривога описується як відчуття напруги, дискомфорту та неспокою стосовно сексуальної сфери власного життя.
7. Сексуальна депресія описується як тенденція людини відчувати пригніченість стосовно сексуальної сфери власного життя.
8. Сексуальна асертивність визначається авторами як тенденція особистості діяти та поводитися у незалежний, самостійний спосіб стосовно власної сексуальності.

9. Екстернальний локус сексуального контролю - впевненість людини в тому, що сексуальні аспекти її власного життя підпадають під контроль зовнішніх обставин.

10. Сексуальний моніторинг - це здатність розуміти, яке враження на інших справляє власна сексуальність.

11. Страх сексуальних стосунків визначається як страх вступати у сексуальні стосунки з іншою людиною.

12. Сексуальне задоволення - схильність бути досить сильно задоволеним власними сексуальними стосунками.

Опис методів та методик дослідження. У дослідженні використано український переклад методики MSQ, який складається з 61 твердження, кожне з яких, крім останнього, має такі варіанти оцінки:

1 - зовсім не характерно для мене.

2 - більше ні, аніж так.

3 - і так, і ні. Важко відповісти.

4 - більше так, аніж ні.

5 - це точно характерно для мене.

Останнє питання спрямоване на визначення характеру стосунків, на основі яких давалася оцінка твердженням:

А - на основі актуальних сексуальних стосунків.

В - минулих сексуальних стосунків.

С - уявних сексуальних стосунків.

Опитувальник включає в себе 12 шкал: сексуальна впевненість, сексуальна одержимість, інтернальний локус сексуального контролю, сексуальне самоусвідомлення, сексуальна мотивація, сексуальна тривога, сексуальна депресія, сексуальна асертивність, екстернальний локус сексуального

контролю, сексуальний моніторинг, страх сексуальних стосунків та сексуальне задоволення [18].

Отже, можна зробити висновок, що обрана методика демонструє досить хороші психометричні показники та може бути надійним інструментом для багатовимірної оцінки сексуальності особистості.

- «Методика діагностики тілесного локусу контролю (ТЛК)». Автори даної методики визначають тілесний локус контролю як тенденцію приписувати причини того, що відбувається з тілом у сфері фізичної активності і здоров'я, аліментарної і сексуальної поведінки зовнішнім або внутрішнім чинникам [48]. При цьому, інтернальний тілесний локус контролю – тенденція бачити причини того, що відбувається з тілом у власній активності і схильність до прийняття відповідальності за стан і особливості функціонування власного тіла, а екстернальний тілесний локус контролю – навпаки приписування зовнішніх причин того, що відбувається з тілом. Таким чином розроблена методика дає змогу визначити спрямованість ставлення особистості до власного тіла (інтернальне/екстернальне). Методика ТЛК включає в себе 20 полярних тверджень, яким респондент має надати перевагу за оцінювальною шкалою. Для кожного твердження досліджуваним пропонувалося вибрати одну із семи варіантів відповідей згідно зі шкалою 7-бальною Лайкерта «-3, -2, -1, 0, +1, +2, +3», в якій відповіді розподіляються за ступенем згоди з твердженням: «зовсім не вірно», «не вірно», «скоріше не вірно», «не можу визначитись», «скоріше вірно, ніж не вірно», «вірно», «повністю вірно», відповідно. При обробці та інтерпретації результатів слід враховувати, що твердження опитувальника представлені висхідними та низхідними пунктами, що розміщені у змішаному порядку. При обробці даних у висхідних пунктах опитувальника відповіді «зовсім не вірно», «не вірно», «скоріше не вірно», «не можу

визначитись», «скоріше вірно, ніж не вірно», «вірно», «повністю вірно» переводяться в бали від 1 до 7, а в низхідних навпаки. від 7 до 1 [48].

- Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Scales of Psychological Well-Being – SPWB) в адаптації на російську мову Т. Шевеленкової та П. Фесенко. Існує також україномовна адаптація, яка є, однак, недостатньо надійною. Психологічне благополуччя має стосунок до євдемонічної традиції в психології щастя, і вимірюється методикою в якості «інтегрального показника ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, що виокремлюються в контексті 61 теорії психологічного благополуччя К. Ріфф як базові», а також «ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається в відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям» [26]. Бланк методики являє собою список тверджень. Існує декілька варіантів опитувальника, що відрізняються між собою за кількістю тверджень. Найпоширенішим і таким, що застосовується нами, є опитувальник із 84 тверджень, на кожне із яких можна відповісти від 1 («Абсолютно не згоден») до 6 («Абсолютно згоден»).

- «Айзенка опитувальник установок до сексу» (Eysenk Anventory of difitudes to Sex, EIAS) — особистісний опитувальник, опублікований Г. Айзенком в 1989 р. Методика розроблена на основі концепції особистості Г. Айзенка. Наряду з дослідженням відношення до сексу «Айзенка опитувальник установок до сексу» орієнтований на прогноз задоволеності шлюбом, виявлення відхилень в сексуальній поведінці діагностика фемінності-маскулінності. Опитувальник має повну та скорочену форми. В повну версію входить 159 питань, в скорочену – 96. Формулювання питань однакові як для чоловіків, так і для жінок. Більшість питань потребують відповіді «так» - «ні», проте є і формулювання з відповідями «вірно» -

«невірно», «згоден» - «не згоден». Передбачена можливість невизначеної відповіді для кожного із пунктів опитувальника.

- «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера із співавторами (Satisfaction With Life Scale – SWLS) в російськомовній адаптації Є. Осіна та Д. Леонтєва [39]. Шкала містить 5 тверджень, згоду з кожним із яких пропонується оцінити за 7 - бальною шкалою, і вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням особи. Показник є тісно пов'язаним з об'єктивними показниками успішності життя. Важливо відмітити, що твердження індивіда про те, наскільки він задоволений життям в даний момент, залежить від результатів його порівняння з певним стандартом, еталонним станом справ, що його індивід виробив для себе. Здоров'я, доходи, стосунки з іншими, безумовно, багато значать для людей, але різні люди можуть вибудовувати різні ієрархії важливості цих сфер життя для свого щастя.

Тому зваживши всі плюси та мінуси, мною було обрано той підхід, який дозволив поглянути та дослідити явище психологічного благополуччя з різних кутів зору. Дослідження проводилося діагностичним методом із заповненням анемнестичної анкети та застосуванням опитувальників «Показник рівня сексуальної задоволеності» та «Самопочуття, активність, настрої (САН)».

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилось в три етапи:

- 1.** Проведення діагностики, застосовуючи опитувальник «Показник рівня сексуальної задоволеності» (див.Додаток А) та опитувальник «Самопочуття, активність, настрої» (САН) (див.Додаток Б).

2. Узагальнення всіх даних та формування двох груп: заміжніх та незаміжніх жінок.
3. Проведення аналізу за допомогою програми статистичної обробки Jamovi та інтерпретація отриманих даних. Аналіз даних здійснювався за допомогою наступних методів: описові статистики, кореляційний та регресійний аналіз, для порівняння середніх значень, використаний критерій Уелча.

Опис вибірки. Дослідження впливу сексуального задоволення на психологічне благополуччя жінки було проведено серед жінок міста Київ та Київської області. Вибірка складала 37 жінок віком від 35 до 50 років. З метою детальнішого розкриття тематики роботи, для дослідження було сформовано дві групи: заміжні жінки (19 осіб) та незаміжні жінки (18 осіб).

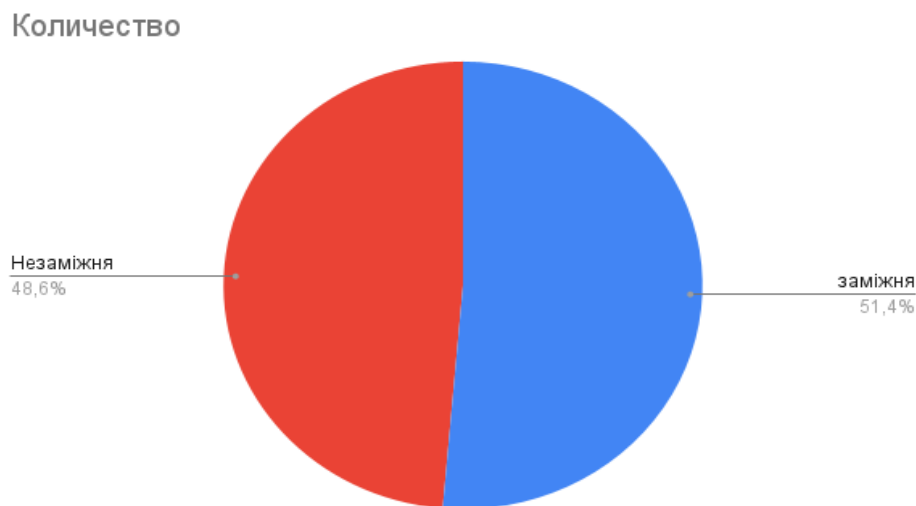


Рис. 2.1 Діаграма розподілу у виборці за сімейним статусом

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На початковому етапі статистичного аналізу отриманих даних в ході дослідження було проведено перевірку надійності та узгодженості шкал за допомогою α -Кронбаха і ω -Макдональда. Для опитувальника «Показник

рівня сексуальної задоволеності» отримано такі результати: α - Кронбаха = 0.956 та ω -Макдональда = 0.955; для опитувальника «Самопочуття, активність, настрої» (САН) отримано такі дані: α - Кронбаха = 0.961, ω -Макдональда = 0.965. Отримані результати свідчать про надійність та узгодженість питань в обраних методиках.

Далі аналіз полягав у вивченні описових статистик та проведення порівняльного аналізу між показниками двох досліджуваних груп. За опитувальником «Показник рівня сексуальної задоволеності» отримано наступні результати:

Табл.2.1

Описові характеристики по обом групам

	Сімейний стан	Рівень сексуальної задоволеності
Кількість	Заміжня	19
	Незаміжня	18
Середнє арифметичне	Заміжня	24.1
	Незаміжня	24.4
Медіана	Заміжня	16.0
	Незаміжня	16.5
Стандартне відхилення	Заміжня	10.3
	Незаміжня	11.2
Мінімальне	Заміжня	0
	Незаміжня	0
Максимальне	Заміжня	68
	Незаміжня	69

Метою даного опитувальника є виявлення рівня задоволеності сексуальними стосунками, оцінки якого можуть варіювати від 0 до 100: високі оцінки відповідають низькому рівню сексуального задоволення, тобто, від 71 балу до 100 балів – характеризують сексуальну незадоволеність. Оцінки від 31 балу і до 70 балів вказують на середній рівень задоволення своїми сексуальними стосунками. Результат від 0 до 30 свідчать про високий рівень задоволення сексуальними відношеннями. Таким чином, як результат групи заміжніх досліджуваних (середнє арифметичне 24.1 при стандартному відхиленні 10.3), так і для групи незаміжніх жінок (середнє арифметичне 24.4 при стандартному відхиленні 11.2) характерний високий рівень задоволеності сексуальними відносинами.

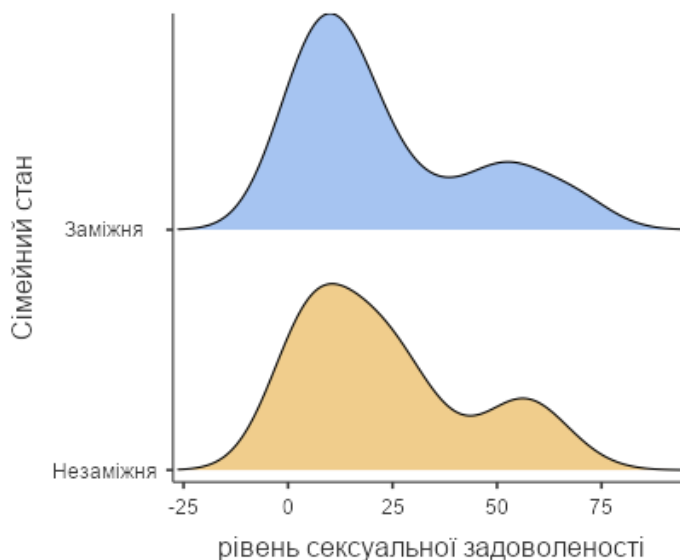


Рис. 2.2 Графік розподілу значень за рівнем сексуальної задоволеності по двом досліджуваним групам

Далі вивчались описові статистики отриманих даних за методикою САН. Дана методика застосовується для оцінки як психічного стану респондентів, так і їх психоемоційної реакції на навантаження, для вияву індивідуальних особливостей, а також рівень загального самопочуття - ступеню фізіологічної

та психологічної комфортності стану людини. Згідно методики для аналізу розраховуються такі шкали:

- самопочуття ;
- активність;
- настрої.

Кожна зазначена шкала містить десять пунктів. Максимально можливий результат за шкалою становить 70 балів, 30 балів вважається низькою оцінкою; 30 - 50 балів це середня оцінка; вище за 50 балів вважається високою оцінкою. Отримані результати наведені в таблиці:

Табл. 2.2

Описові характеристики по обом групам за методикою САН				
	Сімейний стан	самопочуття	активність	настрої
Кількість	Заміжня	19	19	19
	Незаміжня	18	18	18
Середнє арифметичне	Заміжня	54.1	54.7	57.4
	Незаміжня	49.7	50.8	53.4
Медіана	Заміжня	53.6	54.2	58.0
	Незаміжня	51.0	51.4	52.5
Стандартне відхилення	Заміжня	8.71	7.63	8.15
	Незаміжня	10.2	9.22	9.55
Мінімальне	Заміжня	26	89	37
	Незаміжня	17	24	31
Максимальне	Заміжня	68	67	71
	Незаміжня	67	64	69

Для групи заміжніх жінок характерний високий рівень за шкалою «самопочуття» (середнє арифметичне 54.1 при стандартному відхиленні

8.71). Для незаміжніх жінок отримано дещо нижчі показники, що відповідають середньому рівню прояву за даною ознакою (середнє арифметичне 49.7 при стандартному відхиленні 10.2).

Така ж тенденція спостерігається і за шкалою «активність». Для групи заміжніх жінок відзначається вищий рівень за даною ознакою, ніж для групи незаміжніх жінок. Проте показники, як для групи заміжніх жінок (середнє арифметичне 54.7 при стандартному відхиленні 7.63), так і для другої групи (середнє арифметичне 50.8 при стандартному відхиленні 9.22) відповідають високому рівню.

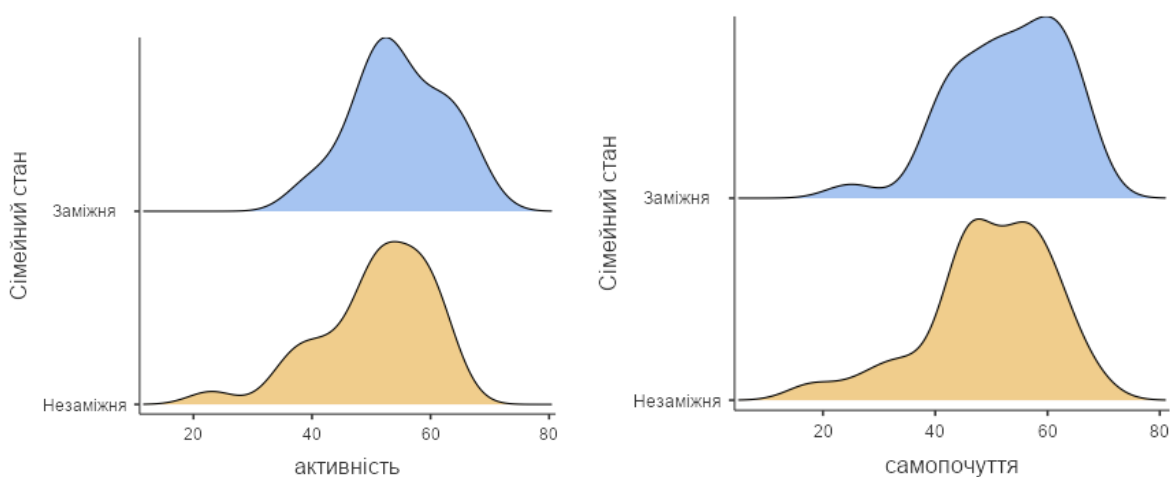


Рис. 2. 3. Графік розподілу даних за рівнем активності та самопочуття по двом досліджуваним групам

Для шкали «настрій» показники обох груп визначено як високі, але для групи заміжніх жінок показники (середнє арифметичне 57.4 при стандартному відхиленні 8.15) більші, ніж для групи незаміжніх досліджуваних (середнє арифметичне 53.4 при стандартному відхиленні 9.55).

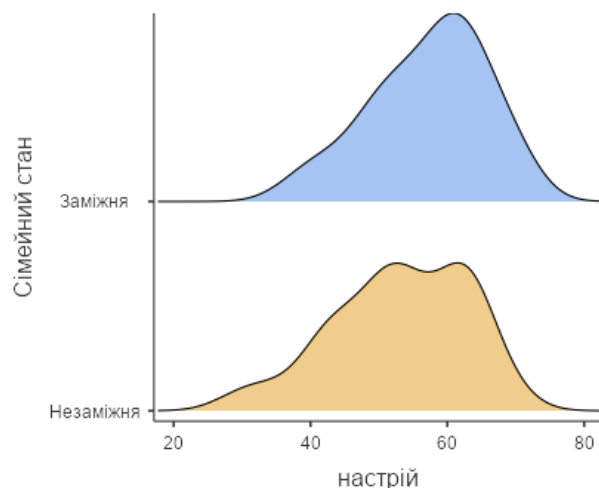


Рис. 2. 4. Графік розподілу даних за рівнем настрою по двом досліджуваним групам

При аналізі функціонального стану важливі як значення окремих його показників, так і їх співвідношення. При наявності в томи співвідношення змінюється за рахунок зниження самопочуття та активності у порівнянні із настроєм. Дійсно, спостерігається зниження рівня самопочуття і активності, та зростання рівня настрою для обох груп, проте це зростання незначне, і показники все одно лишаються на досить високому рівні. Можна зробити висновок про достатньо благополучний психоемоційний стан респондентів, що є важливим критерієм психологічного благополуччя.

Для перевірки нормальності розподілу було застосовано критерій Шапіро-Уїлка, що не підтвердив припущення про нормальність розподілу у виборці. Для перевірки рівності середніх значень у двох групах було застосовано критерій Уелча, оскільки розподіл у виборці не відповідає нормальному. Отримані результати не підтвердили статистично значущої розбіжності між середніми значеннями груп за шкалами САН та за рівнем сексуальної задоволеності. Це говорить нам, що для досліджуваних жінок рівень задоволеності інтимною сферою не пов'язаний із сімейним статусом, а саме з наявністю офіційно зареєстрованого шлюбу.

Для подальшого аналізу був застосований метод кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз – метод обробки статистичних даних, що полягає у вивченні коефіцієнтів кореляції між змінними для встановлення між ними статистичних взаємозв'язків.

Оскільки характерний ненормальний розподіл по даним, то для проведення кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт Спірмена.

Табл. 2.3

Коефіцієнт кореляції Спірмена та його статистична значущість

		Рівень сексуальної задоволеності
Самопочуття	Коефіцієнт Спірмена	-0.266
	Статистична значущість(p)	0.025
Активність	Коефіцієнт Спірмена	-0.342
	Статистична значущість(p)	0.005
Настрій	Коефіцієнт Спірмена	-0.420
	Статистична значущість(p)	< .001

Підсумовуючи, можна констатувати, що кореляційний аналіз дав змогу відстежити взаємозв'язок сексуальної вдоволеності та психоемоційного стану жінок, а саме важливість задоволення від існуючих гармонійних сексуальних відношень для загального психологічного благополуччя жінок. Таким чином результати підтвердили, що задоволеність інтимним життям супроводжується покращенням загального самопочуття, зростанням активності та настроєм у жінок.

Для подальшого аналізу було застосовано метод регресійного аналізу - метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісну оцінку цього впливу шляхом використання відповідних критеріїв.

В якості залежної змінної визначаємо ознаку «Самопочуття», оскільки самопочуття - це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психологічної комфортності стану людини, напрямок думок почуттів і т.п. В даному дослідженні необхідно дослідити саме чи являється сексуальна задоволеність чинником, що впливає на рівень самопочуття жінки, як важливого показника психологічного благополуччя.

Виявлено кореляційні зв'язки між рівнем сексуальної задоволеності та шкалами опитувальника «Самопочуття, активність, настрій» (САН):

- слабка негативна кореляція зі шкалою «самопочуття» (коефіцієнт кореляції -0.266 на рівні статистичної значущості $p=0.025$)

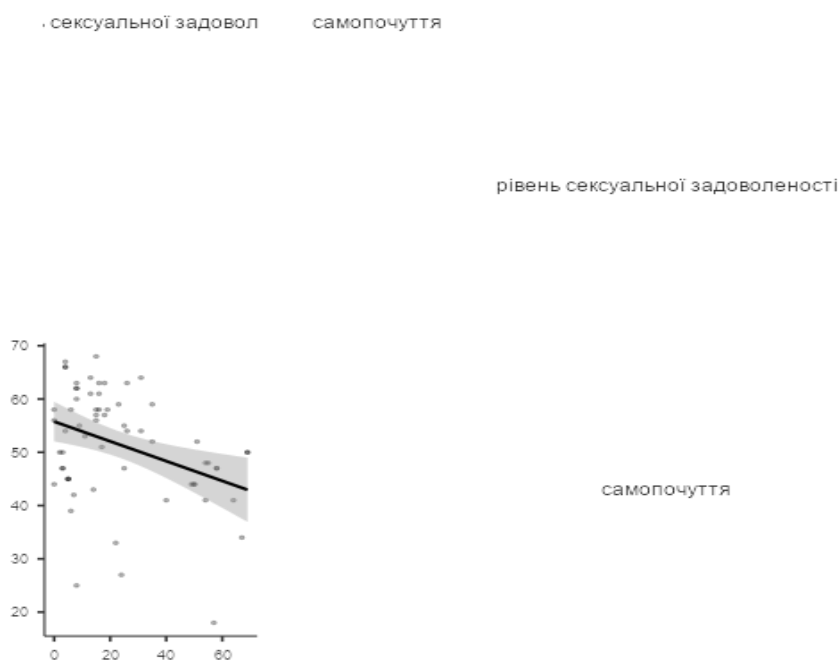


Рис. 2.5 Графік, на якому відображено кореляційний зв'язок між рівнем задоволеності сексуальним життям та самопочуттям

- помірна негативна зі шкалою «активність» (коефіцієнт кореляції -0.342 на рівні статистичної значущості $p=0.005$)

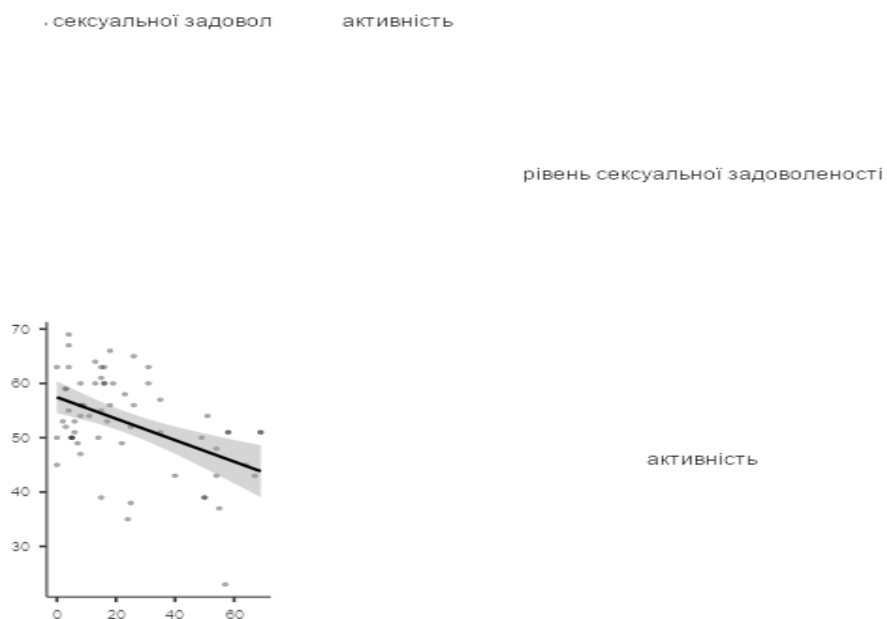


Рис. 2.6 Графік, на якому відображено кореляційний зв'язок між рівнем задоволеності сексуальним життям та активністю

- помірна негативна кореляція зі шкалою «настрій» (коефіцієнт кореляції -0.420 на рівні статистичної значущості $p<0.001$)

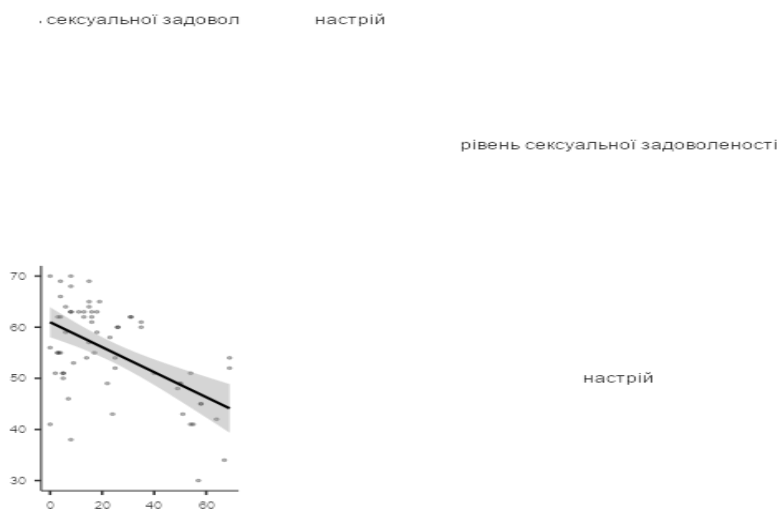


Рис. 2.7 Графік, на якому відображено кореляційний зв'язок між рівнем задоволеності сексуальним життям та настроєм

Необхідно зауважити, що за методикою «Показник рівня сексуальної задоволеності» високі показники (вище 71) говорять про сексуальну незадоволеність, що і пояснює негативну кореляцію. Тому чим нижчий рівень сексуальної незадоволеності, тим вище прояв за зазначеними ознаками, а саме за рівнем самопочуття, настрою, активності, як важливих складників психологічного благополуччя.

Табл.2.4

Результати регресійного аналізу

Самопочуття			
Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	55.773	1.8631	< .001
Рівень сексуальної задоволеності	-0.186	0.0601	0.003

Таким чином, встановлено, що сексуальна задоволеність впливає на рівень психологічної комфортності у жінок.

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.133$ визначає, що доля варіації самопочуття пояснюється варіацією загального рівня сексуальної задоволеності на 13.3 %. Інші 86.7 % пояснюються дією інших чинників.

Табл.2.5

Коефіцієнт детермінації для регресійної моделі

Модель	R	R^2
1	0.365	0.133

Таким чином, кореляційно-регресійний аналіз підтвердив припущення, що задоволеність в сексуальній сфері позитивно відображається на психологічному благополуччі жінок.

Висновки до розділу 2

За результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що у досліджуваних жінок рівень задоволеності інтимною сферою не пов'язаний із сімейним статусом, а саме з наявністю офіційно зареєстрованого шлюбу. На підставі аналізу видно, що існує взаємозв'язок сексуальної вдоволеності з психоемоційним станом жінок, а саме важливість наявності задоволення від існуючих гармонійних сексуальних відношень для загального психологічного благополуччя жінок. Таким чином ми бачимо, що задоволеність інтимним життям у респонденток супроводжується покращенням загального самопочуття, зростанням активності та настрою.

Також простежується вплив сексуальної задоволеності на рівень психологічної комфортності у жінок.

Таким чином, ми маємо підтвердження припущення, що задоволеність в сексуальній сфері позитивно відображається на психологічному благополуччі жінок.

А, отже, можна зробити висновок про задоволеність в сексуальній сфері респонденток та їх достатньо благополучний психоемоційний стан, що є важливим критерієм психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3: ОПТИМІЗАЦІЯ СЕКСУАЛЬНОЇ СФЕРИ ЖІНКИ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ЗАСОБАМИ

3.1 Підходи до сексуальної терапії

У випадку ускладнень та труднощів у сексуальному та любовному житті людини, у разі незадоволення останньої її фізичною близькістю або у випадку наявності сексуального розладу на допомогу приходять такий вид терапії як сексуальна терапія, - один із методів психологічної корекції сексуальних проблем.

Метою сексуальної терапії можна визначити виявлення психологічних причин, які викликають сексуальні складнощі у клієнтів (сексуальних розладів). Серед таких причин можуть бути негативні «повідомлення» щодо сексу, несвідомі сексуальні конфлікти, неврози. Всі проблемні питання, пов'язані із сексуальними дисфункціями, парафілії, конфлікти щодо сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності обговорюється та розбирається в психотерапевтичних сесіях. Як правило сексуальна терапія використовує принцип біхевіоральної (поведінкової) терапії. А за такого підходу окремі симптоми вважають неправильною поведінкою, яка в свою чергу може бути скоригована спеціальними симптомами.

І, мабуть, одним із основних підходів до терапії сексуальних розладів варто означити психотерапевтичну корекцію сексуальних розладів.

І якщо звернутися до результатів проведеного емпіричного дослідження, ми бачимо, що у нас сформувалося дві групи жінок. А саме, перша група – це переважна більшість психологічно благополучних жінок, які мають сексуальне життя та отримують від нього задоволення та друга, невелика група жінок, у яких таке життя носить або рідкий характер, або відсутнє взагалі, або, навіть, при наявності сексуального життя, сексуальне

задоволення як результат, на жаль, прекрасною статтю не отримується. А нам необхідно не забувати, що здатність отримувати насолоду є одним із елементів сексуального здоров'я.

А, отже, проведення психологічної інтервенції для такої групи жінок є досить необхідною та важливою умовою, оскільки без спроби щось змінити, залишивши все на самоплив, як правило, ситуація може тільки погіршитися.

І, незважаючи на те, що сам процес інтервенції буде передбачати психологічне втручання в особистий простір жінок, шляхом проведення психотерапії, психологічного консультування або психологічного тренінгу, головне - це його результат, - стимуляція позитивних змін. І тут важливо не забувати, що в процесі інтервенції бажання змін, в першу чергу, повинно виступати саме з боку самої особистості та її готовності співпрацювати з психологом. Але, навіть, маючи таке бажання, у деяких жінок можуть виникати певні труднощі, оскільки тема сексуального життя та сексуального задоволення носить досить крихкий та особистий характер. І маючи повне розуміння необхідності внесення позитивних змін у своє життя, жінка підсвідомо може чинити опір таким змінам, керуючись гаслом краще звичне старе, яким би воно не було, а ніж невідоме нове. В такому випадку причиною, так називаємим дзвіночком, для залучення психолога може бути міра шкоди, яку може наносити жінці її стан. Адже він може коливатися від зниженого настрою, сумних думок, легкої збудженості, втоми, нервозності та перерости в депресію. Або навпаки сама депресія може бути причиною втрати статевого потягу або оргазмічної дисфункції [14]. Адже своєчасне звернення до професіонала, для жінки може бути, свого роду, рятівним човном не тільки у сфері налагодження сексуального життя, а і навіть врятувати шлюб або стосунки, які немало залежать саме від емоційно-позитивного сексуального життя та задоволення від нього.

3.2 Програма інтервенції

На сьогоднішній день у психології виділяють три групи методів інтервенції, які примикають до таких сфер як психологія праці та організаційна психологія, педагогічна психологія та клінічна психологія.

Статева функція пов'язана з найбільш інтимною стороною життя людини. Тому її з'ясування представляє певні труднощі. І тут, вкрай важливо під час бесіди бути тактовним, вміти не зачепити відчуття сором'язливості жінки та викликати у неї повну довіру.

А, отже, маючи певні дисфункції у сексуальних відносинах та приймаючи рішення щодо змін у своєму житті, жінка робить не просто декілька кроків, які ведуть її до кабінету психолога, а один важливий крок - крок позитивних змін.

Метою інтервенції є послаблення або усунення тих форм поведінки, які перешкоджають соціальній адаптації.

І коли справа доходить до психологічного втручання, тоді в роботі постають певні провідні завдання:

- формування мотивації на сексуальну адаптацію або видужання;
- виявлення факторів схильності до відсутності сексуального задоволення та перевірка на виявлення страхів клієнтки щодо своєї сексуальної некомпетенції;
- визначення домінуючого емоційного стану;
- стимуляція особистих змін;
- виявлення та корекція конкретних форм поведінки жінки в сексуальному житті, епізодів сексуальної поведінки (шляхом формування сексуальної освідченості з використанням журналів, інтернету, фільмів для дорослих ХХХ, рольових ігор, секс іграшок, інше, збагачувати еротичний репертуар);

- збільшення гнучкості поведінки за рахунок розширення її варіативності у різних ситуаціях, розширяти сексуальні навички в сфері сексуальності;
- визначення ресурсності клієнки та наявності в її житті підтримуючих процесів;
- створення сприятливих сексуально-психологічних умов для особистісних змін.

Як правило програма, передбачає в середньому вісім-десять зустрічей та розпочинається зі з'ясування скарг жінки, анамнезу життя, а також сімейного та гінекологічного анамнезу, які займають одну-дві зустрічі. В подальшому, виявлення характерологічних особливостей, психотравмуючих переживань, критичних подій або провокуючих факторів. Після чого, варто перейти до сексологічного анамнезу під час якого по можливості з'ясувати можливі передумови розвитку проблеми з початку сексуального життя жінки. Об'єм отримуваних відомостей залежить від характеру скарг клієнтки. Після бесіди варто перейти до соматичного дослідження. Під час якого доречно звернути увагу на статуру (відношення ширини стегон до ширини плечей), вираженість вторичних статевих ознак, наявність ознак маскулінності та спостерігати за її тілесними та фізіологічними реакціями [33].

І, в цілому, в залежності від запиту та вже отриманої інформації, доцільно, у випадку необхідності, порадити жінці відвідати додаткових спеціалістів задля формування повної картини анамнезу та шляхів подолання проблеми.

З'ясувавши список проблем клієнтки, з нею формулюються цілі терапії з урахуванням особливостей, підтримуючих проблему процесів.

Сексуальне життя – це, як правило, життя двох людей, пари. Тому, варто не забувати, що у випадку наявності у жінки сексуальних дисфункцій у її сексуальному житті, хоча би разова участь у психотерапії обох партнерів тільки позитивно вплине на результат.

Досить позитивним кроком може бути влаштування експериментів між сесіями. Результати яких будуть обговорюватися, аналізуватися та пропрацьовуватися на наступних сесіях після експерименту.

На завершальному етапі сплановано остаточну автоматизацію набутих навиків самопомоги та саморегуляції, узагальнення та усвідомлення набутого досвіду, формування та закріплення нових висновків, інтерпретацій, а також підготовка до завершення психотерапії та попередження рецидивів [37].

3.3 Аналіз ефективності програми інтервенції

Ефективність програми, - це звичайно досягнення позитивного результату для жінок з сексуальними дисфункціями, який по факту проведення когнітивної та поведінкової інтервенції корекції дисфункційних правил, декатострофізації, переформулювання думок шляхом пошуків альтернативних суджень та умовиводів, розширення уявлень, переоцінки її наслідків та оцінок щодо ролі у сексуальному житті, самознецінення внаслідок проблеми покращить сексуальне життя клієнтки.

І коли жінка вибудує або, навіть, тільки почне вибудовувати нову модель реагування у сексуальних взаєминах із подальшим її впровадженням шляхом формування нових навиків, відбудеться повна нормалізація її сексуальної дисфункції, проявів зниженого настрою та тривоги, - це буде її досягненням та доказом ефективності програми інтервенції.

Для чистоти результату можна пройти ретестування.

Висновки до розділу 3

Наявність сексуальної дисфункції у вигляді відсутності сексуального задоволення, часто породжує великі особисті страждання, стресові ситуації, низьку впевненість у собі і самооцінку, а в багатьох випадках і проблеми з парою. І якщо жінка має бажання та намір внести позитивні корекції у своє сексуальне життя, вона обирає кабінет сексуального терапевта. Саме з терапевтом будується місток довіри, який з'єднує його з клієнткою на необхідну кількість сесій і в цьому робочому тандемі пропрацьовуються всі деталі сексуального життя жінки.

Причини сексуальних обмежень або розладів можуть бути багатогранними, існує багато факторів, які можуть бути приводом проблеми. Починаючи з дитинства або підліткового сексуального виховання, формування сексуальної обізнаності, розкритості та закінчуючи сьогоденною буденністю з вигоранням на роботі, вдома, здавалося б за стандартними сімейними справами такими як прибирання, готування їжі, прання. І те, на що завжди «знайдуться сили» - виховання дітей. І за такого переліку жінка як жінка відходить на задній план. А разом з нею і всі її потреби. А за таких обставин необхідно визначити як фізичну, так і психологічну ресурсність жінки, оскільки те, що являється нормою для однієї, може бути виключенням для іншої. Всі ці деталі розглядаються під час анамнестичного анкетування жінки. Саме тому, маючи справу з психологічними або змішаними причинами, для вирішення існуючої проблеми, яка вимагає мультироботи, психотерапевт може підключити професіоналів серед інших фахівців (гінекологів, фізіотерапевтів та інших).

Зформувавши цілі терапії, терапевтичні інтервенції, як правило, проводяться в рамках індивідуальної терапії. Проте, окремий акцент варто зробити саме на партнері. Оскільки у випадку залежності сексуальних

дисфункцій не від одного, а від обох партнерів, позитивний результат можна очікувати від роботи лише з парою. Тому в результаті опрацювання анамнестичної анкети, сексологічного анамнезу, іншої отриманої інформації та за результатами проведених бесід може скластися необхідність в залученні в терапію обох партнерів завдяки чому можна вибудувати і зміцнити взаєморозуміння, взаємну підтримку, співпрацю партнерів, відкоригувати та налагодити їхнє сексуальне життя, і жінки зокрема. Оскільки інтимні моменти з парою відіграють дуже важливу роль у єдності і стабільності та впливають на їхнє емоційне здоров'я.

Отже, маючи бажання знайти корінь проблеми сексуальної дисфункції та шляхом коригування під час сексуальної терапії змінити своє інтимне життя та/або відношення до нього, у випадку необхідності, за підтримки свого партнера, жінка подолає перешкоди, які слугували бар'єром у отриманні нею сексуального задоволення.

ВИСНОВКИ

1. За аналізом наукової літератури мій вибір для написання роботи зупинився саме на даній темі, оскільки вона є не тільки цікавою а і актуальною, тому що сексуальне життя є невід'ємною частиною існування майже кожної жінки. В процесі написання роботи мені хотілось не тільки прослідкувати на папері зв'язок між сексуальним задоволенням та психологічним благополуччям жінки, а й довести його існування емпіричним дослідженням.

Майже кожна жінка живе статевим життям, і кожна зі своєю частотою, в силу потреби, завантаженості, втоми, наявності партнера та інших аспектів. Проте, на жаль, не кожна отримує сексуальне задоволення. А обставини, які на це можуть впливати вкрай різноманітні. І причиною такого незадоволення може бути банальна втома від роботи, виховання дітей, буденні побутові справи, сексуальне виховання як жінки, так і її партнера, розкутість, свобода дій в сексуальному житті, сапільне проживання з родичами, релігійні погляди, матеріальне становище, інше.

І тут, окрема увага приділяється особистості жінки. Її поглядам на свою індивідуальність, на своє життя в цілому та на життя самої з собою.

Самоусвідомлення жінки в сучасному світі постійно відтворюється й трансформується. Вона самостверджується, маючи диференційний вибір видів діяльності, постійно збільшує знання про себе й свою соціальну роль, соціалізується шляхом особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу і набуває власної суверенності. Розвиває свої особистісні цінності, які є частиною особистості кожної жінки та ціннісні орієнтації, мабуть найважливішу складову структури особистості, оскільки вона містить такі компоненти як мотиваційний, когнітивний, емоційний, оцінювальний та інші. А сама роль ціннісних орієнтацій полягає в спрямуванні

життєдіяльності, надаючи їй цінності, наповненні змістом, можливістю мати певну позицію, регулюванні поведінки, формуванні способів самоактуалізації, відображаючи індивідуальність, неповторність та своєрідність жінки. Гідність, моральність - невід'ємні складові у формуванні особистості жінки. А збалансоване та правильне поєднання цих цінностей та компонентів і формують жінку як унікальну та неповторну особистість, яка може позитивно функціонувати.

І саме позитивне функціонування жінки, складовою якого, як показало емпіричне дослідження, є сексуальне задоволення, є одним із чинників психологічного благополуччя. Адже, коли жінка живе статевим життям і не отримує від цього задоволення, це породжує в неї певні комплекси та/або тривогу. І до психологічного благополуччя тут ще дуже далеко. Оскільки почуваючи себе «неповноцінною», жінка шукає причину безпосередньо в собі. Її починають давити думки, що вона не така як всі, що саме в неї не вдаються певні речі, що саме з нею щось не так. Такі речі трапляються досить часто. Звісно тут не треба скасовувати і ролі чоловіка, так як навіть досвідчені партнери, якими вони себе вважають, часто не розуміють анатомії жіночого тіла, психології партнерки чи необхідності прелюдії. А якщо кінцевою метою для партнерів є досягнення ними сексуального задоволення, незалежно від того, яку сексуальну форму і вид статевої поведінки вони практикують, то в такому разі потрібно враховувати одну, здавалося б, банальну проте дуже важливу річ, а саме, комунікацію між партнерами. Адже саме таким чином кожен із них може сказати іншому, що саме йому або їй хочеться спробувати і від чого кожен із них отримує насолоду.

Але варто зазначити, що психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, і при цьому задоволення

тракується в широкому сенсі не лише як тілесне задоволення, але і як задоволення від досягнення значущої мети та результатів.

Чималу роль тут відіграє виховання сексуальної культури, яке на сьогоднішній день, відрізняється від того, що ми мали ще відносно нещодавно. Але і зараз знаходяться люди, які доводять, що таке виховання приносить більше шкоди ніж користі. Мовляв, воно тільки “розбещує” молодь, акцентує її увагу не на тому, що є дійсною цінністю життя.

Щодо останнього, то хоча те у житті, що пов’язано з реалізацією сексуальності, в ієрархії життєвих цінностей значної кількості людей не займає найголовнішого місця, але одне з чільних місць на протязі тривалого часу їхнього життя воно таки має. В залежності від періоду життєвого циклу людини і у зв’язку з вмінням одержувати задоволення від реалізації сексуальності. Останнє, особливо пов’язано з рівнем сексуальної культури [49].

Усвідомлення дійсного стану речей щодо сексуальності вимагає уваги до сексуальної культури, її всебічного розвитку задля гармонізації взаємодії сексуальної сфери з усіма іншими.

Більше ста років тому, а саме у 1907 році, видатний вчений, психолог Зігмунд Фрейд у статті “Статеве просвітництво дітей” наголосив у відсутності будь-якої логіки у прихильників позиції повного приховування від дітей та молоді інформації щодо сексуальності. На його думку, питання про необхідність такої інформації, взагалі не може бути темою для дебатів. Оскільки Фрейд не міг уявити, діти та молодь не будуть цікавитися темою сексуальності і не зможуть отримати якісь знання про неї.

Адже сексуальність, як було доведено ним у роботі “Три нариси з теорії сексуальності”, притамана людині вже від народження (правда, у специфічній для цього періоду ще не розвиненій, не схожій на дорослу

форму) і це не може не підштовхувати її ще змалку до спроб з'ясувати, що воно таке і як нею користуватися, а згодом, - і до намагання зрозуміти природню і соціальну сутність сексуальності. Але, при тому, у дітей і молодих людей складеться враження, що "...все пов'язане з сексом є чимось постидним і огидним, від чого батьки і вчителі намагаються якомога довше їх оберігати...", а інформація, яку вони все ж отримують, може підвести їх до висновку, що батькам і вчителям не можна довіряти [34].

В своїй книзі Д.Л.Буртянский, В.В.Кришталь, Г.В.Смирнов зазначили, що формування сексуальності представляє собою складний процес, який починається в ембріональному періоді онтогенезу та закінчується статевою зрілістю. Вже з перших днів життя дитини соціально-психологічні фактори впливають на його психосексуальний розвиток – статево самосвідомість, статево рольову поведінку, сексуальну орієнтацію[12].

І все це розмаїття знань, духовне, сексуальне та когнітивне наповнення жінки створює її уявлення про себе та відповідність принципам психологічного благополуччя.

2. Додаткове підтвердження вищезазначеного знайшло своє місце при проведенні емпіричного дослідження. За допомогою якого шляхом проведення опитування заміжніх та незаміжніх жінок віком від 30 до 50 років було виявлено рівень їх задоволеності сексуальними стосунками, а також оцінено їх психічний стан та їх психоемоційну реакцію на навантаження, з метою вияву індивідуальних особливостей та рівня загального самопочуття, а саме ступеню фізіологічної та психологічної комфортності.

3. Результати проведеного емпіричного дослідження нам підтверджують, що у переважної більшості жінок, незалежно від їхнього сімейного стану, сексуальне життя, результатом якого є отримане сексуальне задоволення, має позитивний вплив на їхній психологічний стан та,

відповідно, на їх благополуччя. Що безпосередньо мене, як жінку, дуже радує. Як кажуть, «коли задоволена жінка, задоволені всі, хто поряд з нею».

4. У випадку необхідності коригування особистісного простору жінки, за наявності у неї бажання та готовності, вона може разом з психологом, за допомогою програми інтервенції, внести у своє життя позитивні зміни та отримувати від нього тільки насолоду. Що буде вдалим завершенням пройденої програми як для жінки, так і для психолога.

Плодом такої спільної роботи та ективності програми інтервенції має стати вміння збалансованого поєднання відвертості, довіри, відкритості, розкнутості, сексуальної культури та обізнаності жінки, вимогливості. І тоді навіть та невелика група жінок, яка згідно емпіричного дослідження не є володарками сексуального задоволення, з таким відношенням до себе та до свого партнера, фактично будуть «запрограмовані» на отримання задоволення від сексуального життя. Результатом чого і стане, як мінімум, народження складового чинника психологічного благополуччя жінки.

Підбиваючи підсумки зазначу, що психологічне благополуччя являється важливою характеристикою особистості, феномен якого полягає в реалізації основних компонентів позитивного функціонування жінки, яка суб'єктивно сприймає це як задоволеність собою та своїм життям. Дане поняття залежить від багатьох чинників – як зовнішніх, так і внутрішніх, таких як ціннісно-смыслові орієнтації (життєві цілі, процес життя, результативність життя), життєстійкість особистості та факторів таких як: соціальний (сімейний стан та зв'язки з оточуючими), матеріальний (матеріальне забезпечення), особистісний (самоприйняття), тощо. І для кожного вікового етапу характерні ті чи інші особливості, які значною мірою впливають на те, чи є особа психологічно благополучна, або ж є причини, які перешкоджають позитивному формуванню даного явища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф., Суб'єктивне благополуччя та його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти/І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко//Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, №9/1. 3-10с.
2. Батурич Н.А., Теоретическая модель личностного благополучия/Н.А. Батурич, С.А.Башкатов, Н.В.Гафарова//Вестник ЮУрГУ, 2013. Т. 6. №4. 4-14с.
3. Батлер Дж., Гендерное беспокойство. Антология гендерной теории. Минск: Пропилей, 2000. 297-347с.
4. Бендас Т.В., Гендерная психология. Санкт-Петербург, 2005. 431с.
5. Бендас Т.В. Гендерные исследования лидерства. Вопросы психологии. 2000. №1. 87 – 95с.
6. Бех І.Д., Почуття гідності у духовному розвитку особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2014. 1-10с.
7. Вірна Ж. П., Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж. П. Вірна//Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. 20-25с.
8. Водопьянова Н. Е., Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни / Н. Е.Водопьянова//Практикум по психологии здоровья [под ред. Г.С. Никифорова]. М.: Питер, 2005. 148-155с.
9. Воронина А. В., Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук: спец.05.02.08/А.В. Воронина. Томск, 2002. 16 с.
10. Г.В.Морозов, В.А.Ромасенко Невропатология и психиатрия Руководство для учащихся средних медицинских учебных заведений. Государственное издательство медицинской литературы «Медгиз». Москва, 1962. 218с.

11. Григорьева Д.К. Философско-антропологические аспекты образа женщины в гендерных исследованиях: дисс... канд.филос.наук:09.00.13 (Религиоведение, философская антропология, и философия культуры). Москва, 2004. 142с.
12. Д.Л.Буртянский, В.В.Кришталь, Г.В.Смирнов, Медицинская сексология, издательство Саратовского университета, 1990, 4, 5, 7с.
13. Элиза Танака, Сексуальные практики Востока. Любовное искусство гейши, ООО «Литрес», 2006, 1-3с.
14. Є.В.Кришталь, О.Г.Луценко, В.Г.Марченко, Медична психологія, науковий журнал, том 9 №1(33), Харківська медична академія післядипломної освіти, 2014, 9-12с.
15. Ж.Годфруа, Что такое психология, том 1, под. редакцией д-ра психол.наук Г.Г.Аракелова, Москва, «Мир», 1996, 268-269с.
16. Залевский Г. В., Психология здоровья студенческой молодежи: учеб пособие / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина. – Томск: Томский государственный университет, 2013. –144 с.
17. Интернет ресурс: <http://supportme.org.ua/sex-and-relations/orgasm>
18. Интернет ресурс: <https://www.thevillage.com.ua/village/knowledge/podcast/298667-yak-otrimuvati-bilshe-zadovolennya-vid-seksu>.
19. Интернет ресурс: [https://psylab.info/Опросник «Самочувствие, активность, настроение»](https://psylab.info/Опросник_«Самочувствие,активность,настроение»).
20. К.Леонгард, Акцентуированные личности, Монография для врачей-психиатров, студентов старших курсов медицинских институтов, психологов, педагогов. Головное издательство издательского объединения «Вища школа». Киев, 1981. 11, 206-207с.
21. Клецина И.С., От психологии пола к гендерным исследованиям в психологии. Вопросы психологии, 2003. №5. 61 -78с.

22. Липовецкий Ж., Третья женщина: незыблемость и потрясение основ женственности. СПб.: Алетейя, 2003. 499с.
23. Лушин П.В., Екологія особистісної та соціальної зміни. Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М.П.Драгоманова, Вип.1 (8), 2000. 21 – 25с.
24. Никифоров Г.С., Психология здоровья: учебное пособие Особенности проблемы психологического здоровья, Санкт-Петербург 2002.
25. Н.Л.Калайтан, Б.Л.Гульман, М.А.Півень, Ю.В.Свинаренко, Основи нормальної сексуальності, Харків, Національний аерокосмічний університет ім.М.Є.Жуковського «Харків авіа.ін-т», 2018, 4, 15-16, 25с.
26. Носенко Е. Л., Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування / Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак // Вісник Дніпропетровського університету. «Серія педагогіка і психологія». 2014. Вип. 20. 89–98с.
27. О.В.Хухлаева, Корекция нарушений психологического здоровья дошкольников, Москва, Академия, 2003.
28. О.Завгородня, Моральність як психологічна проблема. Психологія і суспільство. 2009. № 2. 60, 61, 64, 67, 73, 74с.
29. Панина Е. Н., Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности / Е. Н. Панина // Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». 2006. № 3/2. 89-91с.
30. Психология. Словарь / Под общ.ред.А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.- 2-е изд., испр.и доп.-М.: Политиздат, 1990, 193с.
31. Р.М.Грановская, Элементы практической психологии. – 2-е изд.-Л.: Издательство Ленинградского университета, 1988, 392с.

32. Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету з курсу «Основи сексології та сексопатології» / упоряд. Г.М. Кожина, Н.В.Георгієвська, І.В.Лещина, В.Є.Кришталь. – Харків:ХНМУ, 2018, 3с.1.
33. Свядош А.М., Женская сексо-патология, 1991, Издание пятое, переработанное и дополненное, 25, 36, 38с.
34. Сексология/Серия «Хрестоматия по психологии». - СПб., М., Харьков, Минск, 2001.26-34с.
35. Сердюк Л.З., Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. 3-5, 124-133с.
36. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». ISSN 2312-8860. Вісник Дніпропетровського університету, 2014. Випуск 20. 90, 92с.
37. Сергій Томчук, Когнітивно-поведінкова терапія психогенної ерективної дисфункції, УІКПТ, дипломна робота, 28с.
38. С.М.Александрович, «Взаимосвязь стилей любви и уровня сексуального благополучия у мужчин и женщин», Минск, факультет философии и социальных наук, 1с.
39. Срібна О.В., Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, СНУ ім.Даля, 2017. 3, 32, 38-39с.
40. Стрілець Н., Гупаловська В.А., Психологічні особливості сексуальних установок молоді, Львівський національний університет імені Івана Франка, УДК 159.9 (075.8), 2018, 2с.
41. Т.Г.Егоров, Психология Учебное пособие для военных учебных заведений. Военное издательство военного министерства Союза ССР. Москва, 1952, 38с.

42. Уварова Светлана, Обратная сторона Луны., Женское. Сексуальность и разница полов», журнал Психоанализ №2 (22), 2019, 68с.
43. Фесенко П.П., Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01./П.П.Фесенко. М., 2005. 16 с.
44. Фрейд З., Очерки по психологии сексуальности, Белорусская советская энциклопедия имени Петруся Бровки, Минск, 1990, 4с.
45. Фуко М., Історія сексуальності. В трьох томах. Том 1. Жага пізнання. – Харків, 1997, 2с.
46. Функциональная женская сексопатология, В.И.Здравомыслов, З.Е.Анисимова, С.С.Либих, Алма-Ата, Казахстан, 1985, 3с.
47. Харківська медична академія післядипломної освіти МОЗ України, дипломна робота на тему «Подружня дезадаптація», 12с.
48. Хомуленко Т. та ін. Методика діагностики тілесного локусу контролю Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2019. № 62. 293-316с.
49. Інтернет ресурс: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/culture/10480/>
50. Keyes, C. L. «The mental Health Continuum -Short Form: from languishing to flourishing in life» // Journal of Health and Social Behaviour. –2002. – No 43. – P. 207–222.
51. Elisabeth A. Lloyd, The Case of the Female Orgasm, 2005.
52. Stella Resnick, Ph.D., “The pleasure zone. Why we resist good feelings and how to let go and be happy”, 1997.

ДОДАТОК А

Опитувальник «Показник рівня сексуальної задоволеності» має на меті виявити рівень задоволеності у сексуальних стосунках.

Інструкція опитувальника передбачає наступне:

Данный вопросник, предназначенный для читателей, состоящих на данный момент в сексуальных отношениях, поможет им оценить степень удовлетворенности своими сексуальными отношениями. Это не тест, поэтому здесь нет верных и неверных ответов. Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можно более внимательно и точно, поставив напротив каждого вопроса цифру, в соответствии со следующей шкалой:

1. Редко или никогда
2. Иногда
3. Периодически
4. Часто
5. В большинстве случаев или всегда

Вопросы:

1. Мне кажется, что наши сексуальные отношения доставляют моему партнеру большое удовольствие.
2. Моя сексуальная жизнь замечательна.
3. Секс доставляет удовольствие и моему партнеру, и мне.
4. Я чувствую, что мой партнер не находит во мне ничего интересного, кроме того, что я даю ему в сексе.
5. Я отношусь к сексу как к грязному и отвратительному занятию.
6. Моя сексуальная жизнь однообразна.
7. Когда мы занимаемся сексом, мы делаем это в спешке и торопимся поскорей завершить половой акт.
8. Я чувствую, что моя сексуальная жизнь не является полноценной.

9. Мой партнер вызывает у меня сильное сексуальное возбуждение.
10. Я получаю удовольствие от сексуальных техник, которые любит или использует мой партнер.
11. Я чувствую, что мой партнер хочет от меня слишком много секса.
12. Я считаю, что секс — это замечательно.
13. Мой партнер слишком зациклен на сексе.
14. Я пытаюсь избегать сексуальных контактов со своим партнером.
15. Мой партнер слишком неистов или груб, когда мы занимаемся сексом.
16. Мой партнер идеально подходит для меня в сексе.
17. Я чувствую, что секс является нормальной составляющей наших отношений.
18. Мой партнер не хочет секса, когда его хочу я.
19. Я чувствую, что наша сексуальная жизнь очень много дает нашим отношениям.
20. Мне кажется, мой партнер избегает сексуальных контактов со мной.
21. Моему партнеру легко сексуально возбудить меня.
22. Я чувствую, что мой партнер доволен мной в сексуальном отношении.
23. Мой партнер очень восприимчив к моим сексуальным потребностям и желаниям.
24. Мой партнер не удовлетворяет меня сексуально.
25. Я чувствую, что моя сексуальная жизнь скучна.

Підрахунок балів.

Пункти 1, 2, 3, 9, 10, 12, 16, 17, 19, 21, 22, и 23 необхідно оцінювати у зворотньому порядку. (Наприклад, якщо ви оцінюєте перший пункт в 5 балів, ви повинні змінити цю оцінку на 1). Після того як ви зміните оцінки по цим позитивно сформульованим пунктам на зворотні, і якщо ви не пропустили ніодного пункту, загальна сума буде вичислятися шляхом складення всіх

оцінок та віднімання із неї числа 25. Доведено, що отримана таким чином оцінка є достовірною та надійною.

Інтерпретація: оцінки можуть варіювати від 0 до 100: вищі оцінки відповідають низькому рівню сексуального задоволення, тобто, від 71 балу до 100 балів - наближаються до сексуальної незадоволеності. Оцінки від 31 балу і до 70 балів свідчать про середній рівень задоволення своїми сексуальними стосунками. Бали від 0 до 30-ти відповідають високому рівню сексуального задоволення.

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Самопочуття, активність, настрої (САН)».

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою, що в цілому є невід'ємною частиною благополуччя жінки. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрої) [119].

Інструкція.

Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

1	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6	Гарний настрої	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрої
7	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9	Неквапливий	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15	Збайдужілий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений

16	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
17	Запальний	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
18	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Тужливий
19	Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
20	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Зклопотаний
24	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Швидко втомлюється
26	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	В'ялий
27	Розуміти важко	3	2	1	0	1	2	3	Розуміти легко
28	Неуважний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація.

При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм.

Перекодування Повний надій 7 6 5 4 3 2 1 Розчарований

Текст САН Повний надій 3 2 1 0 1 2 3 Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою» самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми

співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Отримані бали згруповуються у відповідності з ключем в три категорії:

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.