

DOI <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2021-3-16>

## СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ В ПЕРІОД ВІКОВИХ ЗМІН ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

**Наталія Родіна,**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології,  
Національного університету України  
«Одеський національний університет імені І. І. Мечникова» (Одеса, Україна)  
ORCID ID: 0000-0002-7537-9292  
nvrodinaod@gmail.com*

**Людмила Ворнікова,**

*аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології  
Національного університету України  
«Одеський національний університет імені І. І. Мечникова» (Одеса, Україна)  
ORCID ID: 0000-0002-3218-4348  
mvornicova@gmail.com*

**Анотація.** У статті аналіз проблеми сексуального благополуччя жінок у період вікових змін як предиктора психологічного благополуччя особистості фокусується на дослідженнях таких змістовних складників психологічного благополуччя, як сексуальність, сексуальне здоров'я, задоволеність статевими стосунками. Виявлено, в яких контекстах науковці досліджують феномен сексуального благополуччя особистості, а також особливості різних аспектів суб'єктивної якості життя, щастя та оптимізму, психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя, сексуального здоров'я, задоволення власним сексуальним життям та задоволеність сексуальними відносинами. Мета статті полягає в теоретичному аналізі сучасних психологічних уявлень про природу сексуального благополуччя жінок зрілого віку як предиктора психологічного благополуччя особистості. Для досягнення цілі дослідження використані такі методи: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація сучасних наукових джерел й результатів психологічних досліджень поставленої проблеми, що дало змогу окреслити вплив сексуального благополуччя жінок у період вікових змін на їхнє психологічне здоров'я та якість життя.

**Ключові слова:** сексуальне благополуччя, сексуальне здоров'я, вікові зміни, клімакс.

## SEXUAL WELL-BEING OF WOMEN IN THE AGE OF AGE CHANGE AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

**Natalia Rodina,**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Head of the Department of Differential and Special Psychology,  
National University of Ukraine  
Odessa I. I. Mechnikov National University (Odessa, Ukraine)  
ORCID ID: 0000-0002-7537-9292  
nvrodinaod@gmail.com*

**Liudmila Vornikova,**

*Postgraduate Student at the Department of Differential and Special Psychology  
National University of Ukraine  
Odessa I.I. Mechnikov National University (Odessa, Ukraine)  
ORCID ID: 0000-0002-3218-4348  
mvornicova@gmail.com*

**Abstract.** The article analyzes the problem of sexual well-being of women in the period of age changes as a predictor of psychological well-being of the individual focuses on the study of such substantive components of psychological well-being as: sexuality, sexual health, satisfaction with sexual relations It is revealed in

which contexts researchers study the phenomenon of sexual well-being of a person, as well as features of various aspects of subjective quality of life, happiness and optimism, psychological well-being, subjective well-being, sexual intercourse, sexual intercourse. The purpose of the article is a theoretical analysis of modern psychological ideas about the nature of sexual well-being of mature women as a predictor of psychological well-being of the individual. To achieve the goal of the study, the following methods were used: analysis, synthesis, comparison, abstraction, generalization, systematization of modern scientific sources and results of psychological research on the problem, which outlined the impact of women's sexual well-being on age-related changes in their psychological health and quality of life.

**Key words:** sexual well-being, sexual health, age changes, menopause, climax.

**Вступ.** Сексуальне благополуччя як психологічна проблема досліджується тому, що сексуальність є важливою життєвою потребою жінки та позитивною частиною її сексуальної поведінки, сексуального здоров'я, психологічного благополуччя, які мають велике значення протягом усього життя жінки, а у період вікових змін набувають більшої значущості, тому що стикаються з труднощами, які жінка відчуває з приводу перебування у клімактерії. У статті представлено теоретико-методологічний аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень проблеми задоволеності статевими стосунками жінок зрілого віку.

**Основна частина.** Метою дослідження є розкриття психологічної сутності понять «благополуччя» та «сексуальне здоров'я», які допомагають розкрити суттєві особливості поняття «сексуальне благополуччя» та мають велике значення для формування і розвитку сексуального благополуччя особистості.

Для розуміння того, що являє собою поняття «благополуччя», спочатку розглянемо етимологію ключової частини цього слова, а саме слово «благо». Благо – це щось хороше, добро, щастя. Благо являє собою те, що задовольняє життєві потреби людини, приносить їй користь, добро, задоволення.

М. Селігман, один із засновників руху «позитивна психологія» та автор теорії навченої безпорадності, стверджує, що психологія як наука довгі роки вивчала те, що з людьми відбувається не так, і добилася чудових результатів у діагностуванні і лікуванні душевних захворювань. На його думку, психологія приділяла мало уваги дослідженню проблем, пов'язаних із тим, що робить людину щасливою і благополучною в житті та успішною в діяльності (Селігман, 2013).

Поняття «благополуччя» можна визначити як стан людини або ситуацію, які визначаються наявністю в людини всього того, що сприятливо характеризує життя людини в її власних очах, в очах її близьких і оточення; це суб'єктивна якість життя, задоволеність життя, психологічне здоров'я (А. Маслоу, Т. Титаренко) (Титаренко, 2013: 365). Суб'єктивна якість життя жінки зрілого віку – це те, як жінка сама визначає ставлення до власного життя та як це власне життя оцінює її оточення.

Жінка визначає свою якість життя залежно від об'єктивних чинників, таких як фізичне здоров'я, фінансове благополуччя, умови життя та інші зовнішні обставини. Проте якість життя як суб'єктивна оцінка залежить від сприйняття особистістю жінки свого життя і ставлення до неї.

П. Екман, фахівець в області психології емоцій, міжособистісного спілкування, психології «розпізнавання брехні», стверджує, що емоції визначають якість життя людини. Вчений зазначає, що «ми проявляємо свої емоції на роботі, при спілкуванні з друзями, в наших контактах із родичами і в наших прихованих від сторонніх очей стосунках із собою і близькими нам людьми, тобто в усьому, що нам дороге і про що ми широко піклуємося».

Поєднання емоцій, висновків, поведінки, отримуваних вражень пов'язуються з життєвими пріоритетами і визначають цінності, які мають для жінки найбільше значення і впливають на зміст суб'єктивної якості її життя.

Широкомасштабне опитувальне дослідження зв'язку щастя і здоров'я, яке провів Каролін Грехем, показало, що здоров'я набагато тісніше корелює із щастям, ніж інші змінні (гроші, шлюб, стать, характер, клімат).

Психологічне здоров'я жінки зрілого віку – це стан благополуччя, такий, що вона може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Гуманістична психологія акцентує на оптимальному здоровому функціонуванні людини. А. Маслоу – родоначальник гуманістичної психології, видатний фахівець в області людської потенційності, досліджував вищі людські цінності і смисли, любов, творчість, свободу, відповідальність, автономію, психічне здоров'я. Дослідник вважав, що захворювання душі, які проявляються в тривогах, страхах, незадоволенні якихось потреб людей, лежать в основі практично усіх психологічних проблем. Вчений підкреслював інтерес до психологічно здорової особистості і вказував, що перш, ніж аналізувати хворобу, треба зрозуміти, що є здоров'я. Він писав, що «люди з високим рівнем самоактуалізації – найздоровіші в психологічному сенсі люди – мають дуже високі показники розвиненості когнітивних і перцептивних здібностей».

Вітчизняна психологиня Т. Титаренко основною функцією психологічно здорової особистості вважає здатність людини активно змінювати власне життя, враховуючи як виклики непередбачуваного і динамічного навколишнього світу, так і внутрішні інтенції. Вчена пропонує розглядати готовність до відповідальних змін власного життя, підвищення його якості як базові критерії відновлення психологічного здоров'я. Серед додаткових критеріїв вона пропонує позначити: 1) можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-смыслових ресурсів особистості, що забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання; 2) можливість знов відчувати власну значущість, це відбудова віри в себе, без якої неможливо ефективно себе підтримувати і зцілювати, це можливість оновлення власної безперервності через реконструкцію каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудову нових життєвих перспектив; 3) можливість підтримання і оновлення продуктивності і самоефективності особистості, її здатності до самореалізації, креативного ставлення до власного життя; 4) можливість підтримання й оновлення продуктивності і самоефективності особистості, її здатності до самореалізації (Титаренко, 2013: 353).

Вчені позитивного напрямку психології (М. Селігман, М. Чиксентмігайї) (Селігман, 2013) почали вивчати такі суб'єктивні феномени, як «щастя», «оптимізм», «благополуччя» та інші.

М. Чиксентмігайї – американський психолог угорського походження, автор психологічного поняття стану «поток» – стверджує, що до середини минулого століття психологи під впливом авторитету біхевіоризму неохоче займалися вивченням суб'єктивного поняття «щастя», лише після зміни розстановки сил в академічних кругах знов була визнана важливість суб'єктивного досвіду і дослідження щастя поновилися з новою силою. Вчений підкреслює, що людина переживає щасливі моменти, коли вона залучена в цікаву і захоплюючу діяльність, що задовольняє її потреби, в якій виконує важливу роль, переживає стан «поток» (англ. flow). Він приділяє увагу важливому аспекту оптимального здорового функціонування людини – відчуттю потоку, що являє собою процес психологічного відбору, що відіграє вирішальну роль у визначенні власних інтересів, цілей і талантів впродовж усього життя.

М. Селігман науково визначає суб'єктивне відчуття щастя і задоволеності, позитивні риси особистості і позитивні соціальні структури і явища як основних об'єктів вивчення цього напрямку в психології. Вчений запропонував науковий погляд на щастя і сенс життя і виділив суб'єктивне відчуття щастя і загальну задоволеність від життя, позитивні риси особистості і позитивні соціальні структури і явища. На його думку, спроби гнатися за щастям не приносять бажаних результатів, навпаки, коли людина щаслива, то вона почувається сильною,

енергійною, здатною здійснювати справжні вчинки; розуміння і відчуття таких щасливих моментів допомагають здійснювати більше продуктивних дій (Селигман, 2013: 435).

Психологи здебільшого зосереджуються на негативних аспектах індивідуального життя людини. У відповідь на цей незбалансований підхід дослідники в останні десятиліття почали вивчати позитивний спектр емоційного добробуту.

Благополуччя – це складна конструкція, яка стосується оптимального досвіду і функціонування.

Р. Мей визначає психологічне благополуччя як інтегральний, системний стан людини, який являє собою складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, соціальних, культурних і духовних чинників.

На думку Керол Райфф, психологічне благополуччя відображає сприйняття і оцінку людиною своєї самореалізації з позиції піку потенційних можливостей (Ryff, 1996).

Зростання інтересу до проблем психологічного благополуччя в сучасній науці пов'язують із розвитком позитивної психології (Селигман, 2013: 430).

Сучасні дослідження благополуччя засновані на двох загальних перспективах: 1) гедоністичний підхід, який, на думку Даніель Канеман та Ед Дінер, відображає погляд, що гарне буття складається із задоволення або щастя і ця перспектива визначає добробут із позиції отримання задоволення і уникнення болю; 2) евдемонічний підхід, який фокусується на значенні та самореалізації і визначає добробут із позиції ступеня, в якій людина повністю функціонує, тобто актуалізує свій людський потенціал (А. Уотерман). Ці два погляди породили різні дослідження і сукупність знань, які в деяких областях розходяться, а в інших доповнюють один одного.

Засновницею евдемоністичного напрямку в розумінні психологічного благополуччя стала Керол Райфф. На її думку психологічне благополуччя – це наявність у людини специфічних, стійких психологічних рис, що дозволяють їй функціонувати більш успішно, ніж у разі їх відсутності. Як базові складники психологічного благополуччя вона виділила шість основних компонентів: 1) позитивні відносини з іншими (турбота про благополуччя інших, почуття задоволення від теплих і довірчих відносин з іншими); 2) автономія (незалежність, внутрішній контроль); 3) управління середовищем (здатність людини ефективно використовувати зовнішні ресурси); 4) цілеспрямоване життя (високорозвинена здатність до рефлексії, свідомість); 5) особистісне зростання (ефективне використання особистісних рис, розвиток талантів); 6) самоприйняття (визнання себе, позитивне ставлення до своїх особистісних рис).

М. Селігман стверджує, що існує три шляхи до щастя: 1) жити приємним життям із позитивними емоціями і задоволенням; 2) бути постійно поглинутим цікавими подіями, знаходитися в стані потоку; 3) жити усвідомленим життям, в якому особистісні гідності використовуються на службі щось більшого, ніж «Я». Останні два шляхи співвідносяться з евдемонічними цінностями. Вчений вважає, що евдемонічною може вважатися як спрямованість до діяльності або потоку, так і спрямованість до сенсу. Стан потоку створює основу базового елементу психологічного процвітання, названого М. Селігманом «захопленість». Сучасна позитивна психологія акцентує на оптимальному здоровому функціонуванні людини. Почуття потоку є процесом психологічного відбору, що відіграє вирішальну роль у визначенні власних інтересів, цілей і талантів протягом життя. Крім того, багато художників і вчених повідомили про переживання стану потоку, коли вони захоплені творчим процесом і винаходом (Селигман, 2013: 432).

Серед інших значущих праць у рамках евдемонічного напрямку в розумінні психологічного благополуччя можна навести праці П. Фесенко і Т. Шевеленкової, які пропонують розглядати поняття структури цього феномена як ступінь спрямованості особистості на цілісне, гармонічне функціонування в індивідуальному бутті в цей момент часу, чим відрізняється від тих моделей феномена, в яких воно відбувається з тимчасової осі, припускаючи осмислення

минулого, сьогодення, майбутнього. Автори вводять поняття «рівень психологічного благополуччя»: низький рівень – це переважання відчуття незадоволеності власним життям, бути нещасливим; високий і нормативний рівень – це переважання відчуття задоволеності своїм власним життям, відчуття щастя. Запропонований вченими аспект вимірювання рівня є зручним інструментом для порівняльного аналізу і загального орієнтиру, визначеного ними як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і своїм життям. П. Фесенко і Т. Шевеленкова розширюють сам феномен ступенем вираженості, визначивши неповторність структури в кожній особистості. Вони підкреслюють, що за своїм сенсом і змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя, володіючи такою характеристикою, як цілісність.

До гедонічних концепцій можна зарахувати всі вчення, згідно з якими благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності – незадоволеності, будується на балансі позитивного і негативного афекту.

Погляди, які висловлював Н. Брадберн, на природу і будову феномена особистісного благополуччя людей отримали широке визнання в наукових колах, а розроблена ним методика «Шкала балансу афектів» застосовується в дослідженнях, пов'язаних із вивченням різних аспектів психологічного благополуччя. Н. Брадберн досліджував залежності, що існують між рівнем психологічного благополуччя і різними соціальними факторами.

Психолог Е. Дінер – провідний фахівець із дослідження феномена суб'єктивного благополуччя – визначає його як оцінки, які дають власному життю люди. Вчений зазначає, що фактори, такі як статистика злочинності, показники здоров'я, показники багатства, безсумнівно, пов'язані з якістю життя. Ці зовнішні показники не можуть пояснити, що означає для людини бути щасливим – жоден із традиційних соціальних показників не відображає, наприклад, почуття сенсу та особистісного задоволення, щастя.

Жінки по-різному оцінюють умови залежно від їхніх очікувань, цінностей та попереднього досвіду, тому стан благополуччя визначається безліччю різних чинників: від задоволеності успіхами в конкретних областях, наприклад професійній, і до того, як часто жінка переживає приємні емоції порівняно з неприємними.

Вчені надають значення цьому суб'єктивному моменту й оцінюють думки людей і почуття про їхнє власне життя. Щоб охопити цей суб'єктивний елемент, дослідники суб'єктивного благополуччя вивчають оцінки людей свого власного життя: когнітивні (наприклад, задоволеність життям чи задоволеність роботою); афективні (наявність радості) та їх взаємозв'язки з урахуванням того, що глобальні звіти респондентів неточно відображають ситуації, що залежить від сили емоцій, які вони переживають. Існує довгострокова стабільність у кількості приємних і неприємних емоцій, які відчувають люди. Люди відчувають певний рівень афекту, його супутній гедонічний тон практично протягом усього неспання і рідко стан інтенсивних емоцій. Можливо, саме із цієї причини кількість часу, коли люди переживають приємний афект проти неприємного, сильно впливає на те, як люди повідомляють про своє щастя.

Протягом останніх десятиліть Д. Канеман (1999) експериментально досліджує швидке і повільне мислення, тобто емоційну, інтуїтивну і усвідомлену особистісну сфери і підтверджує думку, яку висловлює Е. Дінер, що більшість людей так чи інакше оцінюють те, що з ними трапляється в термінах «добре – погано», і таке когнітивне оцінювання емоційно забарвлене.

Експерименти, які проводить Д. Канеман, показують, що жінки насправді нераціонально приймають рішення під впливом когнітивних спотворень, що відбивається на якості самооцінок їх власного добробуту і благополуччя.

Проведений аналіз підходів до вивчення психологічного благополуччя визначив, що природу і чинники цього феномена можна розглядати з кількох позицій: об'єктивної (психологія здоров'я), суб'єктивної і психологічної (особистісний підхід), психотерапевтичної (психодинамічний підхід), просторосередовий.

Задоволеність сексуальними стосунками для дорослої людини давно визнана не тільки значущим фактором переживання особистісного благополуччя, а й важливим показником якості життя, успішності в професійній діяльності і суб'єктивного переживання щастя.

До близьких поняттю «сексуальне благополуччя» можна зарахувати поняття «сексуальне здоров'я». Сексуальність і здоров'я пов'язані між собою поняття. Сексуальність – це первинний і важливий аспект людського буття, який перетинається з багатьма аспектами людського досвіду, особливо зі здоров'ям людини. Сексуальне функціонування і сексуальне здоров'я необхідні як для якості людського життя, так і для продовження існування людського виду.

Сексуальне здоров'я має фундаментальне значення для загального стану здоров'я та благополуччя людей. Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що сексуальне здоров'я вимагає позитивного та шанобливого підходу до сексуальності та сексуальних стосунків, а також можливості мати приємні та безпечні сексуальні переживання без примусу, дискримінації та насильства.

З. Фройд пропонує енергетичну модель психіки, де здоровий розвиток особистості базується на ефективному перерозподілі енергії сексуального потягу на конструктивні життєві цілі (творчість і близькість з іншими людьми). Вчений визначив психічне здоров'я як здатність до любові і до роботи, як здатність узгодити принцип задоволення з принципом реальності в житті людини.

Сучасна дослідниця, доктор медичних наук із Великобританії Б. Маньянті стверджує, що хоча сучасні широкомасштабні статистичні дослідження демонструють зниження частоти сексуальних відносин і оргазму протягом останніх десятиліть, клінічні дані взаємовідносин пар показують значний вплив характеру їх відносин на частоту і якість сексуального життя. Сексуальний досвід є центральним аспектом відносин любові і за оптимальних умов інтенсивність сексуального задоволення має тенденцію до оновлення, пов'язану не з гімнастикою, а з інтуїтивною здібністю сексуальних партнерів вгадувати потреби один одного, що змінюються і проявляються в несвідомих і свідомих фантазіях і їх впливі на сексуальні стосунки партнерів.

Д. Хенсел і Дж. Форстенбері досліджують сексуальне здоров'я як організуючу парадигму проблеми сексуальності протягом усього життя людини. Сексуальне здоров'я в широкому сенсі належить до функцій сексу і сексуальності на всіх етапах життя, при цьому автори роблять акцент на сексуальності як фундаментальній частині ідентичності і ключовому елементі здоров'я і благополуччя людини. Відрізняючи сексуальне здоров'я від сексуальності, вони мають на увазі те, як культурні, соціальні, психологічні та біологічні складники сексуальності вписуються в індивідуальну тілесність і виражаються протягом усього життя людини. Зокрема, дослідники підкреслюють розвиток двох основних аспектів сексуального здоров'я протягом усього життя: партнерства і сексуальної поведінки.

Що стосується проблеми нормальної сексуальності, то питання про сексуальну норму дуже складне і вирішувалося на різних етапах дослідження феномена сексуальності жінки по-різному, тому що те, що називають «нормальним» в одному контексті, перестає бути таким в іншому контексті.

Сексуальному здоров'ю в розумінні норми та дослідженням позитивного підходу до сексуального здоров'я присвячені праці вчених (Е. Фромм).

Сексуальне здоров'я як чинник особистісного розвитку вивчає С. Лібих, який зазначає, що «сексуальне здоров'я позитивно збагачує особистість» (Либих, 2015: 38). Сексуально

здорова особистість має значущі, змістовні комунікативні зв'язки, міра якості яких зумовлена співвідношенням егоїстичних та альтруїстичних складників. Реалізуючи альтруїстичну діяльність і доставляючи іншій людині задоволення, особистість задовольняє себе, підвищує самооцінку, отримує радість від альтруїстичної взаємодії і таким чином задовольняє свою егоїстичну потребу (Либих, 2015: 45).

Дослідники У. Мастерс і В. Джонсон пропонують п'ять етапів сексуального циклу: збудження, плато, оргазм, дозвіл, рефрактерний період. Важливими етапами, якими Б. Мартель доповнює наведену структуру сексуального циклу, є такі:

– перший етап – це «сексуальний інтерес», який характеризується тим, що перш ніж проявити бажання, людина, можливо, цікавиться сексуальністю в навколишньому світі, тим, що про неї пишуть і говорять, але, можливо, що й ні – трапляються люди, в яких немає сексуального інтересу;

– другий етап – «сексуальне бажання», тобто усвідомлення свого прагнення до іншої знайомої чи уявленої людини. У сексуальному бажанні з'єднуються потяг (результат дії гормонів або зовнішніх стимулів) і збудження від думок і фантазій. Людина вирішує, чи продовжувати їй залишатися на цій фазі, загальмувати її або перервати;

– третій етап – «психічна переробка». Про цей етап забуває більшість сексологів. Це той час, коли людина асимілює свій досвід, витягує з нього висновки або приймає рішення на майбутнє. Цей етап поміщається наприкінці циклу, але може виникати протягом сексуального процесу.

До критеріїв сексуального здоров'я Б. Мартель із позицій гештальт-підходу зараховує психологічну гнучкість (саме гнучкість, а не застиглість, не застій на чомусь одному, нехай вже і застарілому, а здатність переходити до нового, що вимагає в подальшому зробити вибір, проте це не безладний перехід від одного до іншого, а ніби надмірна гнучкість, що є ознакою бордерлайна) і здатність вибирати – ці два поняття також включені дослідницею до визначення сексуального здоров'я.

Ніжність, близькість, агресивність і їх плавний перехід від одного до іншого є основними складниками сексуальних стосунків. Здатність давати і брати ніжність у формі слів, жестів, уваги є базовою якістю. Здатність переживати близькість включає афективний, тілесний, інтелектуальний і духовний аспекти. Здатність прийняти іншого на своїй території має на увазі внутрішню впевненість і автономію. Багато жінок, не розуміючи зв'язку сексуальності та агресивності, просто про неї забувають. Однак здорова агресивність потрібна як чоловікам, так і жінкам, щоб висловити своє бажання, свої потреби і піти назустріч іншій людині.

Сексуальність – це та область, де багато хто замислюється про свою нормальність. За питаннями про власну нормальність часто ховається тривога, пов'язана з недосконалістю. Відповідність статистичній нормі на якийсь час заспокоїть тривогу, але ніяк не вирішить неминучу проблему суб'єктивного переживання нашої недосконалості. Сексуальність і недосконалість – це великою мірою проблема соціальна, тому що більш соціальна конструктивістська позиція розглядає потребу людей визначати «високе» і «низьке» сексуальне бажання як побічний продукт інтересів ЗМІ, культури і фармацевтики.

Сексуальне благополуччя досліджували багато вчених, а саме такі проблеми: сексуальне задоволення та сексуальне саморозкриття у відносинах знайомств; сексуальне благополуччя, щастя, задоволеність; роль окремих та міжособистісних факторів у сексуальному задоволенні; внутрішні зміни у сексуальному задоволенні в організмі людини з часом; задоволення статевого життя, зв'язок між сексуальним благополуччям та задоволенням життя; сексуальне благополуччя як чинник суб'єктивного благополуччя; психологічні особливості сексуальності чоловіків і жінок із різним рівнем суб'єктивного благополуччя (Гупаковська, 2015: 54); сексуальне благополуччя чоловіків і жінок у стійких подружніх парах (Чалова, 2016: 230).

Що стосується сексуального задоволення, то дослідження показали, що більшість людей, які перебувають у романтичних відносинах, повідомляють про високий рівень їх сексуального задоволення.

На основі результатів широкомасштабних опитувальних досліджень, які проводили Р. Росен та Г. Бахман (2008), є дані про зв'язок між сексуальною активністю та задоволенням, з одного боку, та аспектами емоційного благополуччя, задоволеності партнера та загальної якості життя, з іншого. Хоча природа випадкових стосунків незрозуміла, жінки з більш активними та задовольняючими сексуальними стосунками повідомляють про постійно вищі оцінки емоційного задоволення та задоволеності стосунками. Це підвищення почуття благополуччя потенційно сприяє покращенню суб'єктивного здоров'я та іншим позитивним результатам.

Дослідження задоволення статевого життя на прикладі сексуально активних жінок показало, що високе задоволення від стосунків та низька тривожність прихильності служили захисними факторами, зменшуючи ступінь, в якій незадовільний сексуальний досвід був пов'язаний із зниженням рівня задоволеності життям. Ці результати поширюють попередні висновки, підтверджуючи сильний зв'язок між статевим благополуччям та загальним задоволенням життям людей протягом життя. Сила цього зв'язку модерується низкою внутрішніх та міжособистісних факторів.

Серед значущих праць у рамках дослідження феномена сексуального благополуччя можна навести праці вчених, таких як В. Гупаловська і Н. Лень, які виявляють, що сексуальне благополуччя жінок найтісніше корелює із задоволеністю сімейним життям, шлюбом (Гупаловська, Лень, 2015: 54), та праці О. Чалової, яка обґрунтовує самоцінність переживань сексуального благополуччя як важливого фактора задоволеності шлюбом чоловіків і жінок у стійких подружніх парах (Чалова, 2016: 180).

Психологічні особливості сексуальності жінок із різним рівнем суб'єктивного благополуччя досліджують вітчизняні вчені В. Гупаловська, О. Володимирець і Н. Лень та виявляють, що суб'єктивне благополуччя жінок взаємопов'язане із сімейними стосунками, зокрема, задоволеністю сімейним життям, реалізацією сімейних рольових очікувань, можливістю бути лідером у сім'ї, певними особливостями їх сексуальності (зокрема, сексуальною задоволеністю, реалізованістю, сором'язливістю) (Гупаловська, Лень, 2015: 53).

Що стосується ролі статевих відносин і сексу в суспільстві, то В. Гупаловська і О. Володимирець вважають, що сучасні процеси гендерної соціалізації трансформуються в напрямі здійснення певної деформації розвитку особистості (заохочуються і підсилюються особистісні аспекти, що відповідають гендерним стереотипам; аспекти, що не відповідають гендерним стереотипам, забороняються та затримуються в розвитку).

Сьогодні, як і в колишні часи, сексуальна активність має важливе соціально-психологічне значення для жінок. В. Гупаловська і О. Володимирець емпірично виявили такі цікаві факти: внаслідок інструментальності і змагальності стилю життя багато жінок не довіряють власним переживанням і потребують об'єктивного підтвердження своєї сексуальної ефективності; жінки з високим рівнем маскуліності орієнтовані більше на фізичну (фізіологічну) складову частину сексуальності; жінки з високим рівнем фемінності сором'язливі в сексуальних стосунках, однак прагнуть душевності; жінки зі схильністю до демонстративності легко ставляться до сексу, їх мало турбують проблеми невинності.

Психологічні умови сексуального благополуччя жінок у стійких подружніх парах вивчає О. Чалова, виявляючи психологічні фактори (конгруентність між очікуваннями і реальним сексуальним життям, а також ставлення до сексу), які пов'язані з переживанням задоволеності сексуальними стосунками чоловіками в стабільних подружніх парах. Дослідниця емпірично виявила низку цікавих фактів, які іноді навіть суперечать установкам щодо жіночої сексуальності, зокрема: велика вираженість установок на агресивний секс у жінок, ніж



у чоловіків, зв'язок вираженості «мачистських» тенденцій із рівнем фінансово-побутового добробуту та ін. Ключовим моментом її дослідження є встановлення того факту, що виділені компоненти сексуального благополуччя (психологічний, соціокультурний, фізіологічний) виявляють низку стійких взаємозв'язків, що вказують на комплексний характер досліджуваного явища і на його можливу універсальність для чоловіків і жінок.

**Висновки.** Узагальнюючи все вищезазначене, можна стверджувати, що сексуальне благополуччя жінки зрілого віку в період вікових змін як психологічна проблема пов'язане з такими феноменами, як суб'єктивна якість життя, щастя та оптимізм, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, сексуальне здоров'я, задоволення власним сексуальним життям та задоволеність сексуальними стосунками.

Жінка, яка приймає свою сексуальність як невід'ємну і важливу частину життя, виражає свої потреби і бажання і здатна встановлювати сексуальні відносини, які її задовольняють, має спрямованість на збереження і зміцнення сексуального здоров'я, яке своєю чергою є значущим компонентом психічного здоров'я і благополуччя загалом.

Поняття «сексуальне благополуччя» жінки визнається як психологічний стан, який характеризується наявністю в жінки переживання особистісного сексуального задоволення власним сексуальним життям та задоволеності сексуальними стосунками із сексуальним партнером, ступенем реалізованості сексуальної функції, що суттєво сприятливо впливає на якість життя, змугу долати вікові кризи, успішність діяльності, суб'єктивне переживання щастя та надихає саму жінку і людей, що її оточують.

#### References:

1. Ghupalovsjka, V.A., Lenj, N.I. (2015) Psykhologhichni osoblyvosti seksualnosti zhinok z pivnym pivnem sub'jektyvnogho blaghopoluchchja. [Psychological features of sexuality of women with late levels of subjective well-being.]. *Bulletin of the Chepnigiv National University ped. University*. Vol. 126. pp. 47–56.
2. Lybykh, S.S. (2015) Rukovodstvo po seksologhyy. [Guide to sexology]. SPb: Peter [in Russian]
3. Selyghman, M. (2013) Puti k procvetanyju. Novoe ponymanye schastjja y blaghopoluchyja. [The path to prosperity. A new understanding of happiness and well-being.]. Moscow: MANN [in Russian]
4. Tytopenko, T.M. (2013) Suchasna psykhologhija osobystosti. [Modern psychology of personality]. Kiev: Kapavela [in Ukrainian]
5. Chalova, A.V. (2016) Psykhologhicheskye uslovyja seksualjnogho blaghopoluchyja muzhchyn y zhenshhyn v ustojchyvykh supuzheskykh parakh. [Psychological conditions of sexual well-being of men and women in sustainable spouses]. (PhD Thesis) Moscow: FBGhOU VO MPGhU [in Russian]