

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Наумова Ксенія Олександрівна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Особливості самоставлення жінок у контексті задоволеності сексуальним  
життям

053 «Психологія»  
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело К. О. Наумова

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,  
кандидат психологічних наук, професор

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ У КОНТЕКСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СЕКСУАЛЬНИМ ЖИТТЯМ ЖІНОК .....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття і аналіз самоствавлення особистості .....	7
1.2. Поняття задоволеності сексуальним життям .....	13
1.3. Відмінності в задоволеності сексуальним життям жінок і чоловіків .....	23
Висновки до розділу 1.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ЖІНОК В КОНТЕКСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СЕКСУАЛЬНИМ ЖИТТЯМ.....</b>	<b>32</b>
2.1. Організація та методики дослідження особливостей самоствавлення жінок в контексті задоволеності сексуальним життям .....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	36
Висновки до розділу 2 .....	48
<b>РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗБІЛЬШЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СЕКСУАЛЬНИМ ЖИТТЯМ ДЛЯ ЖІНОК .....</b>	<b>50</b>
3.1. Психокорекційна програма по роботі з жінками для збільшення задоволеності сексуальним життям .....	50
3.2. Рекомендації для жінок щодо покращення задоволеності їх сексуальним життям.....	63
Висновки до розділу 3.....	68
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>75</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>83</b>

## ВСТУП

Одним із ключових факторів формування гармонійної, всебічно розвиненої, творчої та духовно багатой особистості є внутрішня активність. Значущу роль у забезпеченні цієї активності відіграє така важлива психологічна детермінанта, як самоствавлення.

Наукові дослідження виявляють, що проблема самоствавлення є багатогранною і не має однозначного трактування, оскільки безпосередньо пов'язана з особистісним розвитком і здатністю людини до самоусвідомлення. Формування самоствавлення інтегровано в процес становлення особистості, роблячи його складним психічним феноменом. Його сутність полягає в тому, як індивід сприймає самого себе в різних життєвих контекстах, під час діяльності, у взаємодії з іншими, а також у здатності інтегрувати ці образи в єдине, цілісне уявлення – поняття свого власного «Я» як унікального суб'єкта.

Особливу увагу слід приділити ролі самоствавлення жінки в контексті її задоволеності сексуальним життям.

Попри значимість цієї теми, у галузі жіночої сексуальності залишається недостатньо емпіричних даних і теоретичних досліджень. Сексуальність як сфера досі обтяжена численними міфами, соціальними догмами та табу, що свідчить про потребу не лише в науковому аналізі, але й у дорослому, зваженому погляді на цю тему.

Частково дана ситуація обумовлена тим, що окремі прошарки суспільства можуть виявитись неготовими до відповідних масових досліджень, демонструючи осуд чи супротив з причини того, що тема сексуальності все ще залишається табуваною.

Сексуальність становить собою не тільки самореалізацію сексуальної функції, а включає багаточисельні психологічні репрезентанти: фантазії, потяги, мотивації, когніції, емоції, які є сферою дослідження в психології.

Тому актуальним стає вивчення особливостей самоствавлення жінок у контексті сексуального життя.

Аналіз теоретичних і методологічних джерел, присвячених дослідженню цієї проблематики, показав відсутність єдиної концептуальної основи, що визначає сексуальне життя особистості, а також недостатню розробленість наукових підходів до його вивчення та розвитку.

Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення самоствавлення жінок у контексті сексуального життя. Вищезазначені аспекти і визначають **актуальність** теми дослідження «Особливості самоствавлення жінок у контексті задоволеності сексуальним життям».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самоствавлення жінок в контексті задоволеності сексуальним життям.

**Завдання роботи:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми самоствавлення особистості.
2. Теоретично обґрунтувати поняття задоволеності сексуальним життям.
3. Емпірично дослідити особливості самоствавлення жінок в контексті задоволеності сексуальним життям.
4. Розробити психорекційну програму, направлену на покращення задоволеності сексуальним життям жінок.

**Об'єкт дослідження** – самоствавлення особистості.

**Предмет дослідження** – самоствавлення жінок в контексті задоволеності сексуальним життям.

Психологічна природа самоствавлення особистості залишається предметом дискусій серед науковців. Одні дослідники, такі як В. Вілюнас, С. Крягжде, В. М'ясищев, В. Ядов і С. Якобсон, вбачають його зв'язок із мотиваційною сферою. Інші, серед яких Л. Божович, Ю. Приходько,

Г. Щукіна, В. Мухіна, наголошують на його емоційній основі. Водночас В. М'ясищев і В. Ядов виділяють активність як ключовий механізм, що пояснює природу цього феномена.

У другій половині ХХ століття почали формуватися теорії жіночого психосексуального розвитку, які супроводжувалися емпіричними дослідженнями. Їхні результати свідчать про значні відмінності у сексуальній поведінці чоловіків і жінок.

Соціокультурний підхід до вивчення сексуальності базується на етнографічних дослідженнях, а також на концепціях, розроблених Т. Парсонсом і Р. Бейлсом, Р. Коллінзом і М. Мід, які аналізують різницю у виконанні гендерних ролей. У сфері сексології підкреслюється, що жіночі сексуальні реакції значною мірою залежать від психологічних чинників, таких як емоційний стан, настрої та якість міжособистісних стосунків. І. Кон виділяє кілька основних факторів, які можуть обмежувати жіночу сексуальність. Серед них – антисексуальні установки, пуританське виховання в дитинстві, недостатнє інформування про статеву поведінку, а також примітивний сексуальний досвід із партнером, який нехтує емоційними та фізичними потребами жінки, зокрема любовними ласками.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та виконання завдань дослідження було застосовано комплекс методів. Серед теоретичних методів використовувались аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння, що дозволило глибше розкрити сутність і визначити основні поняття досліджуваної проблеми, а також методи математико-статистичного аналізу. Було проведено структурування та аналіз психодіагностичних методик, що оцінюють сексуальну сферу особистості. Також у роботі були використані авторська анкета та методики спрямовані на дослідження задоволеності стосунками, локусу контролю, сексуальних підходів та самоствалення.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо різних аспектів самоствавлення особистості, а також особливості сексуальної задоволеності жінок, їх відмінності від чоловіків;

удосконалено:

- уявлення щодо культурно-історичного впливу на формування жіночої сексуальності;

- емпіричним шляхом досліджено чинники, які впливають на задоволеність сексуальним життям;

- розроблена психокорекційна програма для покращення задоволеності сексуальним життям жінок.

**Практичне значення дослідження.** Матеріали дослідження можуть бути використані психологами у роботі з жінками, які мають сексологічні запити.

Теоретичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів «Основи сексології», «Психологія особистості», «Психологія стосунків».

**Апробація.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на V Міжнародній конференції Університету "КРОК" *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* 7 грудня 2023 року у тезах на тему «Емоційна складова сексуального життя жінок» та на VI Міжнародній конференції Університету "КРОК" *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* 5 грудня 2024 у тезах на тему «Психологічні аспекти задоволеності жінок сексуальним життям»

**Структура та обсяг курсової роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (92 найменування) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 113 сторінок, основний обсяг – 77 сторінок. Робота містить 6 додатків (на 27 сторінках).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ У КОНТЕКСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СЕКСУАЛЬНИМ ЖИТТЯМ ЖІНОК

### 1.1. Поняття і аналіз самоствавлення особистості

Дослідження проблеми самоствавлення особистості залишається актуальною та традиційною темою в психології і досі.

Значні трансформації в соціально-економічному, політичному та культурному житті сучасного суспільства негативно впливають на характер родинного та суспільного виховання. Сьогодні воно більше орієнтується на прагматичні потреби, ділове спілкування та інтелектуальний розвиток, залишаючи мало уваги для внутрішнього світу особистості, що є джерелом її переживань і важливою складовою психологічної ідентичності. Такий недостатній розвиток внутрішнього світу може ускладнити формування самоствавлення та вплинути на соціальну активність, життєву позицію та ціннісні орієнтації особистості. Сьогоднішні реалії повномасштабної війни мають численні негативні наслідки для психічного здоров'я українців. Згідно з прогнозами Міністерства охорони здоров'я України 15 млн. українців потребуватимуть психологічної підтримки, причому 3-4 мільйонам потрібно буде призначати медикаментозне лікування [27, с. 215].

Розвиток особистості починається з раннього дитинства і ґрунтується на сприйнятті реакцій на власні якості, що мають значення для неї. Дитина сприймає себе через призму часткових точок зору інших людей. Розвиток ставлень дитини відображає її особистісний зріст. Етапи цього розвитку включають усвідомлення себе як об'єкту ставлень інших, а потім – як суб'єкта стосунків та формування уявлень про себе. Ставлення до себе та до інших в основному формується через спілкування, де відбувається особистісний вибір.

Самоствалення є ключовим компонентом особистості, яке визначається ставленням до життя та адекватним оцінюванням себе, що є передумовою для гармонійного функціонування як суб'єкта суспільних відносин. Термін "самоствалення" широко використовується для опису системи ставлень індивіда до себе. Ця категорія є ключовою для формування та розвитку особистості, оскільки визначає оцінку та прийняття або відкидання власного "Я".

Психологічна природа ставлення досить складна і різноманітна. У сучасній психології немає однозначного визначення "самоствалення". Аналіз робіт, присвячених цьому питанню, вказує на велике розмаїття психологічних концепцій, таких як "узагальнена самооцінка", "самоповага", "самосприйняття" та інші, які часто вживаються як синоніми.

Основним поняттям, що зустрічається в англійських дослідженнях, пов'язаних з темою цієї роботи, є термін «Self», який означає самість або «Я». Це поняття було детально розглянуто У. Джеймсом, який виокремив дві складові «Self»: «Me» або «Я» як об'єкт сприйняття та «I» або «Я» як суб'єкт сприйняття [69, с. 81].

Термін «самоствалення» вперше застосував радянський та грузинський психолог Н. Сарджвеладзе, визначаючи його як «ставлення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, яке спрямоване на самого себе».

Згідно з Н. Сарджвеладзе, самоствалення складається з трьох компонентів: когнітивного, емоційного та конативного. У когнітивному компоненті Н. Сарджвеладзе звернув увагу на підхід В. Століна, відповідно до якого самосвідомість допомагає людині формувати «схему тіла». Також Н. Сарджвеладзе підкреслив дослідження І. Сеченова щодо ролі відчуттів і самовідчуттів у розвитку самосвідомості. Когнітивний компонент охоплює процеси сприйняття, оскільки самосприйняття своєї зовнішності є важливим аспектом життя людини, особливо в підлітковому віці [22].

У сучасній психологічній науці приділяється особлива увага концепції "ставлення" як ключовому елементу формування особистості. Вчені, такі як

С. Рубінштейн та Б. Ананьєв, розглядають становлення особистості як процес формування нових ставлень до світу, а ступінь їх сформованості визначає рівень зрілості особистості.

За твердженням І. Чеснокової, самосвідомість являє собою надзвичайно складний процес опосередкованого пізнання власного «я», який розгортається в часі. Цей процес охоплює перехід від окремих ситуативних уявлень до їх інтеграції у цілісну структуру – уявлення про себе як суб'єкта, що відрізняється від інших. Такий багаторівневий процес самопізнання супроводжується різноманітними переживаннями, які згодом перетворюються на емоційно-ціннісне ставлення до власної особистості. Узагальнення результатів цього пізнання і відповідного ставлення формує самооцінку, яка стає одним із ключових чинників регуляції поведінки індивіда [40, с. 199].

І. Чеснокова виділяє три основні компоненти самосвідомості: пізнання себе, емоційно-ціннісне переживання щодо власної особистості та здатність до саморегулювання. Саме ці елементи визначають високий рівень розвитку самосвідомості.

Різні теоретичні та прикладні аспекти поняття «ставлення» знайшли відображення в роботах таких науковців, як М. Алексєєва, О. Андрєєва, О. Алфьорова, Л. Божович, В. Бондаревський, Р. Гурова, Г. Костюк, О. Леонтєв, В. Мерлін, В. М'ясищев, С. Рубінштейн, М. Савчин, Г. Щукіна та інших. Дослідники звертали увагу на багатогранність цього феномену, вивчаючи його структуру, зв'язок із потребами, мотивами, пізнавальними інтересами та ставленням до діяльності.

Ставлення має складний психологічний характер і включає емоційну, когнітивну та поведінкову складові. Наразі найбільше досліджень присвячено когнітивному та поведінковому аспектам, тоді як емоційний компонент залишається менш вивченим. Це частково пояснюється складністю дослідження емоцій, хоча останніми роками у цій галузі спостерігаються позитивні зміни завдяки роботам таких авторів, як Б.

Додонов, О. Запорожець, В. Котирло, О. Кульчинська, Я. Неверович, К. Обуховський, О. Овчинникова, Т. Титаренко, О. Чебикін та інших.

Емоційний компонент є ключовим у структурі ставлення, оскільки саме він визначає зв'язок між емоціями особистості та об'єктом її ставлення. Ставлення завжди супроводжується емоційними переживаннями, і без цього компонента неможливе формування об'єктивних оцінних суджень. У свідомості відображаються як когнітивні, так і смислові аспекти реальності, які завжди взаємодіють у психічній діяльності. Дослідники зазначають, що особистісне ставлення характеризується інтенсивністю інтересу, силою емоцій і бажань, які проявляються у поведінці, діях та переживаннях індивіда. Як зазначав С. Рубінштейн: «Наші переживання, якими б безпосередніми вони не здавалися, стають усвідомленими лише через їх зв'язок із об'єктами».

Ставлення є складним продуктом індивідуального розвитку особистості, що відображає рівень інтересу, силу емоцій та бажань, і проявляється у поведінці. Самоставлення, у свою чергу, визначається як ставлення до себе, що формується поступово і не може раптово виникнути. Воно включає осмислене ставлення до власних суб'єктивних утворень, а саме – особистісних властивостей.

Вивчаючи самоставлення, науковці звертають увагу на різні аспекти цього явища. Наприклад, проблеми онтогенезу самоставлення, механізми формування стійкого позитивного самоставлення, фактори, що можуть порушити нормальний розвиток особистості, і чутливий період становлення самоставлення. У контексті цих проблем використовуються різні терміни, такі як «глобальна самооцінка», «самоповага», та «емоційно-ціннісне ставлення до себе».

Наприклад, У. Джеймс вивчав поняття самооцінки, розглядаючи взаємозв'язок між досягненнями та очікуваннями індивіда, тобто співвідношенням реального та ідеального "Я". Р. Бернс та С. Куперсміт підкреслюють важливість емоційного аспекту установки на себе та стійкість

самоствалення в рiзних контекстах [53]. М. Розенберг розглядає самооцiнку як вiдображення розвиненостi почуття самоповаги та позитивного ставлення до себе, що впливає на ухвалення себе. Згiдно з розумiнням I. Кона, самооцiнка є засобом вимiрювання "Я" у виглядi підсумкового ставлення до себе, включаючи позитивне або негативне ставлення, яке виражається у сукупностi окремих самооцiнок.

Таким чином, розумiння та дослiдження поняття самоствалення виявляється багатогранним та ускладненим завдяки рiзноманiтностi пiдходiв та аспектiв, якi враховують науковцi у своїх дослiдженнях.

Концепцiя самоствалення, розроблена В. Столiним, вирiзняється тим, що вона не зводиться лише до знань про себе чи реакцiй на окреми аспекти свого образу «Я». Основний акцент робиться на зв'язок самоствалення з реальним життям людини через особистiснi мотиви. На думку В. Столiна, кожен емоцiйний компонент самоствалення є самостiйним i робить незалежний внесок у загальне почуття «Я». Цю властивiсть вiн назвав адитивнiстю: зменшення одного компонента не змiнює загального ставлення до себе, оскiльки iншi компоненти компенсують цей дефiцит.

В. Столiн використовує термiн «глобальне самоствалення», яке розумiє як суму емоцiйних проявiв: самоповаги, аутосимпатiї та самоiнтересу. Завдяки адитивностi цi компоненти об'єднуються в загальне позитивне чи негативне ставлення до себе. Це означає, що при нормальному функцiонуваннi самосвiдомостi зменшення одного з показникiв, наприклад, самоповаги чи самовпевненостi, компенсується за рахунок iнших, зберiгаючи стабiльнiсть глобального самоствалення.

Разом iз тим пiдхiд В. Столiна викликав критику з боку iншого вiтчизняного психолога, С. Пантiлеєва. Вiн наголошує, що у кожної людини мiра вираження рiзних емоцiйних модальностей може суттєво вiдрiзнятися. Для когось провiдним компонентом буде самоповага, а для когось – симпатiя до себе. Тому самоствалення, на його думку, не є простою сумою емоцiйних проявiв, а має унiкальну структуру зi специфiчним емоцiйним тоном. С.

Пантилеєв описує самоствавлення як динамічну ієрархію, де ядром системи виступає домінантна емоційна модальність. Він також виділяє дві підсистеми самоствавлення:

1. Самооціночні судження, які формуються через усвідомлення власних якостей і супроводжуються відповідними емоційними реакціями.
2. Емоційне самоствавлення, яке базується на суспільно обумовлених нормах емоційно-міжособистісної взаємодії.

Важливі функції самоствавлення детально описані Н. Сарджвеладзе:

1. Функція «дзеркала» – самовідображення та осмислення власного образу.
2. Функція самовираження і самореалізації, що сприяє особистісному розвитку.
3. Функція збереження внутрішньої стабільності, яка дозволяє зберігати цілісність образу «Я».
4. Функція саморегуляції та самоконтролю – завдяки уявленням про себе людина може керувати своєю діяльністю.
5. Функція психологічного захисту, яка активується в ситуаціях, що загрожують уявленню про себе, або під час психотравм.
6. Функція інтракомунікації, яка забезпечує внутрішній діалог особистості з самою собою на основі її системи самоствавлень.

Особливу увагу в цьому контексті приділено теорії Е. Берна про три позиції спілкування («Батько», «Дорослий» і «Дитина»), які можуть проявлятися і в самоствавленні [1].

Таким чином, самоствавлення є посередником між людиною та її внутрішнім світом, формуючи її взаємодію із собою та зовнішнім середовищем. Його суть полягає в емоційному компоненті, що інтегрується з когнітивними аспектами. Самоствавлення відображає ставлення людини до свого «Я» і формується на основі її самооцінки, моральних переконань і мотивів. Воно має вирішальне значення у психологічній регуляції, впливаючи на особистість, її поведінку, цілі та життєвий шлях.

Загалом, самоствавлення не можна розглядати виключно як внутрішній аспект особистості, адже воно тісно пов'язане з реальним життям через мотиви та потреби в самореалізації.

## **1.2. Поняття задоволеності сексуальним життям**

Сексуальність є однією з ключових граней особистості та відіграє важливу роль у житті кожної людини. Вона присутня в усіх видах взаємодії, навіть якщо ми не завжди це усвідомлюємо. За пірамідою потреб Маслоу, сексуальність належить до базових фізіологічних потреб, поряд із харчуванням, сном і водою [24].

Задоволення цих базових потреб є фундаментом для подальшого розвитку. Недостатність на цьому рівні створює внутрішній «голод», який важко компенсувати іншими засобами, хоча багато людей намагаються це зробити.

Тема сексуальності залишається недостатньо вивченою, що свідчить про необхідність розширення наукових досліджень у цій галузі. Брак знань щодо норм сексуального життя, а також численні міфи, стереотипи та табу створюють необхідність більш глибокого, науково обґрунтованого та людського підходу до цієї сфери.

Частково проблема полягає в тому, що деякі групи суспільства залишаються неготовими до відкритого обговорення теми сексуальності, демонструючи осуд або супротив через її табуованість.

Сексуальність охоплює не лише фізичні аспекти, але й численні психологічні елементи, такі як фантазії, емоції, мотивації, когніції та потяги, які стають об'єктами психологічних досліджень [75].

Як зазначав український сексолог В. Кришталь, у сучасній сексології виокремлено кілька етапів формування сексуальності, які були розроблені ще в радянські часи під керівництвом Г. Васильченка. Згідно з цим підходом, процес психосексуального розвитку включає три основні етапи [30]:

1. Формування статевої самосвідомості (ідентифікації) у віці 1–7 років.

2. Розвиток статево-рольової поведінки у період 7–13 років.
3. Вироблення психосексуальної орієнтації у віці 13–26 років.

Третій етап, своєю чергою, поділяється на три стадії:

- формування платонічного лібідо;
- формування еротичного (романтичного) лібідо;
- розвиток сексуального лібідо, що триває з 16 до 26 років [30].

На кожному етапі закладаються психологічні установки, які в гештальт-терапії називають інтроектами. Ці установки формують майбутнє сексуальне життя людини, допомагаючи їй усвідомити власні потреби та почуття, що виникають у цій сфері [30]. Установки є мимовільними й не завжди усвідомлюються, але вони впливають на ставлення до об'єктів і спосіб їхнього сприйняття. Вони містять життєвий досвід людини та відображають впливи соціального середовища [79].

Ключову роль у розвитку здорової сексуальності відіграє формування особистісних кордонів. Люди, які зазнали порушення цих меж, часто стикаються з труднощами у розпізнаванні власних почуттів і бажань, а також у розмежуванні їх від потреб інших. Водночас вони можуть приписувати свої почуття іншим, що призводить до конфліктів і розчарувань [33].

Табуїзованість теми сексуальності часто породжує почуття сорому, який може стати токсичним. Сором зазвичай стосується невідповідності людини її власним уявленням про те, якою вона «повинна» бути. Це почуття часто ґрунтується на приниженні, пережитому в дитинстві, і може викликати низьку самооцінку та пригніченість [75].

Іншим поширеним почуттям у цій сфері є провина, яка стосується дій або бездіяльності. Токсична провина нерідко виникає через суб'єктивне відчуття провини за події, які фактично не залежать від людини [75]. Такі емоції можуть викликати ізолюваність і заважати насолоджуватися повноцінним сексуальним життям.

Задоволеність сексуальним життям як психологічна проблема досліджується тому, що сексуальність є важливою життєвою потребою

людини та позитивною частиною її сексуальної поведінки, сексуального здоров'я, психологічного благополуччя, які мають велике значення протягом усього життя людини.

Розглянемо послідовно психологічну сутність понять «задоволеність» та «сексуальне життя», які, на наш погляд, допомагають розкрити суттєві особливості поняття «задоволеність сексуальним життям» та мають велике значення для формування і розвитку сексуального благополуччя особистості.

Задоволеність особистості та близькі до нього поняття вивчали вчені, досліджуючи різні проблеми, такі як: суб'єктивна якість життя, задоволеність, психологічне здоров'я (П. Екман [61], О. Литвиненко [24], А. Маслоу [76], Т. Титаренко [36]); щастя та оптимізм (М. Аргайл [42], Д. Гілберт [5], D. Kahneman [70-71], R. Ryan [86], М. Селігман [88-89], М. Csikszentmihalyi [54], А. Waterman [91]); психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя (Е. Diener [56-59], D. Kahneman [70-71], R. Ryan [86], С. Ryff [87], М. Селігман [88-89], Т. Чернявська [39]); сексуальне задоволення, сексуальне благополуччя (Е. Vuers [50], В. Гупаловська [8-9], R. Rosen [85]).

*Суб'єктивна якість життя, задоволеність життя, психологічне здоров'я* (П. Екман [61], О. Литвиненко [24], А. Маслоу [76], Т. Титаренко [36]). Суб'єктивна якість життя - це те, як саме людина оцінює своє життя і як його сприймають оточуючі. Людина формує свою оцінку на основі різних факторів, таких як фізичне здоров'я, матеріальний стан, умови життя тощо. Однак, суб'єктивна оцінка якості життя залежить від того, як саме особистість сприймає своє життя і яке ставлення має до нього. Експерти, такі як П. Екман, стверджують, що емоції відіграють важливу роль у визначенні якості життя людини. Вчений підмічає, що «ми проявляємо свої емоції на роботі, при спілкуванні з друзями, в наших контактах з родичами і в наших прихованих від сторонніх очей стосунках з собою і близькими нам людьми - тобто у всьому, що нам дорого і про що ми щиро піклуємося» [61, с. 10]. Взаємозв'язок емоцій, висновків, поведінки і отриманих вражень пов'язаний

із життєвими пріоритетами та визначає цінності, які мають найбільше значення для особистості, впливаючи на сприйняття суб'єктивної якості її життя. Масштабне опитувальне дослідження взаємозв'язку між щастям і здоров'ям, проведене С. Graham, виявило, що здоров'я має значно більший зв'язок із щастям, порівняно з іншими факторами, такими як гроші, шлюб, стать, характер або клімат [65]. Психологічне здоров'я – це стан, при якому людина здатна розкривати свій потенціал, ефективно справлятися з життєвими труднощами, працювати продуктивно та конструктивно, а також вносити позитивний внесок у життя своєї громади.

І. Мечников, визнаний учений та лауреат Нобелівської премії (1908), у своїй книзі "Етюди оптимізму", досліджуючи гармонійний розвиток людини, пропонує шляхи вирішення проблем передчасного старіння через перехід від песимізму до оптимізму у повсякденному житті. Він висловлював сподівання, що наука зможе запобігти передчасному старінню та забезпечити людині продуктивне життя і нормальне довголіття.. Гуманістична психологія зосереджується на оптимальному функціонуванні здорової людини. А. Маслоу, який вважається засновником гуманістичної психології, вивчав вищі людські цінності і смисли, такі як любов, творчість, свобода, відповідальність, автономія та психічне здоров'я. Він підкреслював, що багато психологічних проблем мають коріння в захворюваннях душі, які проявляються у тривогах, страхах та незадоволенні потребами людей. Дослідник підкреслював важливість розуміння суті психологічного здоров'я перед тим, як аналізувати саму хворобу. Він стверджував, що «люди з високим рівнем самоактуалізації – це психологічно найздоровіші індивіди, які демонструють надзвичайно високі показники розвитку когнітивних і перцептивних здібностей». [76]. За словами вітчизняної психологині Т. Титаренко, ключовою ознакою психологічно здорової особистості є здатність активно змінювати власне життя, враховуючи як виклики непередбачуваного та динамічного світу, так і внутрішні мотивації. Вона закликає до готовності до відповідальних змін у власному житті та підвищення його якості як

основних критеріїв відновлення психологічного здоров'я. Серед додаткових критеріїв вона пропанує позначити:

1. Розширення мотиваційних, ціннісних і смислових ресурсів особистості, які сприяють її розвитку, визначають напрямки самозмін і виступають джерелом енергії для зростання.
2. Відновлення почуття власної цінності, що включає відбудову віри у свої сили – ключового елементу для самопідтримки й зцілення. Це також передбачає оновлення відчуття безперервності через перегляд і реконструкцію причинно-наслідкових зв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім, а також створення нових життєвих перспектив.
3. Формування й укріплення нових життєвих орієнтирів і перспектив.
4. Підтримка та оновлення продуктивності та самоефективності особистості, її здатності реалізовувати себе, знаходити креативні підходи до свого життя.
5. Підтримка й оновлення особистої продуктивності та ефективності, що забезпечують можливості для самореалізації.[36].

*Щастя та оптимізм* Вчені позитивного напрямку психології (М. Аргайл [42], Д. Гілберт [5], М. Селігман [88-89], М. Csikszentmihalyi [54]) почали вивчати такі суб'єктивні феномени як «щастя», «оптимізм», «благополуччя» та інші. Міхай Чиксентміхайї, американський психолог угорського походження, який ввів психологічне поняття "поток", стверджує, що до середини минулого століття психологи, під впливом авторитету біхевіоризму, неохоче займалися вивченням суб'єктивного поняття "щастя". Тільки після зміни розстановки сил в академічних колах була визнана важливість суб'єктивного досвіду, і дослідження щастя оновилися з новим поштовхом. Вчений підкреслює, що людина переживає щасливі моменти, коли вона занурена в цікаву та захоплюючу діяльність, яка задовольняє її потреби та дозволяє відчувати себе важливою, що викликає у неї стан "поток" (англ. "flow"). Він акцентує увагу на важливому аспекті оптимального

функціонування людини – відчутті потоку, яке є процесом психологічного вибору, що відіграє ключову роль у визначенні особистих інтересів, цілей та талантів протягом усього життя [54].

М. Селігман науково визначає суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності, позитивні характеристики особистості, а також позитивні соціальні структури та явища як основні об'єкти дослідження даного напрямку в психології. Вчений розробив науковий підхід до розуміння щастя та сенсу життя, визначивши суб'єктивне відчуття щастя та загальне задоволення життя, позитивні характеристики особистості та позитивні соціальні структури та явища як ключові компоненти. На його думку, спроби гнатися за щастям не приносять бажаних результатів, навпаки, коли людина щаслива, то вона почуває себе сильною, енергійною, здатною здійснювати справжні вчинки; розуміння і відчуття таких щасливих моментів допомагають здійснювати більше продуктивних дій [88].

Д. Канеман, американський психолог ізраїльського походження та лауреат Нобелівської премії (2002), є засновником психології економічної поведінки, яка вивчає ірраціональність у людських рішеннях щодо ризику в умовах невизначеності з когнітивного підходу. Він розглядає особливості оптимістичної поведінки, стверджуючи, що оптимізм часто має генетичне коріння та впливає на почуття благополуччя. Д. Канеман вважає, що оптимісти зазвичай проявляють життєрадісність, що збирає навколо себе симпатію, менше страждають від стресу та депресії, мають сильний імунітет і більше довголіття. Його дослідження показали, що оптимісти частіше спрямовані на досягнення високих доходів та мають більшу схильність до повторних шлюбів. Дослідник пише, що «звичайно блага оптимізму дістаються лише тим людям, чий омани не дуже великі і у них є рідкісне вміння зосереджуватися на позитиві, не втрачаючи при цьому зв'язку з реальністю» [71].

*Сексуальність, сексуальне бажання та задоволення, сексуальна задоволеність, сексуальне здоров'я* вивчали дослідники, фокусуючись на

проблемах, таких як; сексуальність с позицій психоаналізу (З. Фрейд [37]); основи сексології (У. Мастерс, В. Джонсон [77]); міфи про секс, про секс індустрію (Б. Маньянті [74]); сексуальність з позицій гештальт-підходу (Б.Мартель [75]); сексуальне бажання та сексуальне задоволення (L. Brotto, K. Smith [47]); сексуальність протягом життя з точки зору сексуального здоров'я (D. Hensel & J. Fortenberry [67]). Задоволеність сексуальними відносинами вже давно визнається як значущий елемент особистого щастя і благополуччя для дорослої людини. Це не лише важливий показник якості життя, а й чинник успішності у професійній сфері та загального суб'єктивного відчуття щастя.

Поняття "задоволеність сексуальним життям" тісно пов'язане з поняттям "сексуальне здоров'я". Сексуальність є важливою складовою людського буття, яка переплітається з численними аспектами людського досвіду, особливо зі здоров'ям. Сексуальне функціонування та сексуальне здоров'я є важливими для якості життя людини та для забезпечення продовження існування людства. Важливо підкреслити, що сексуальне здоров'я є фундаментальною складовою 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 [92]. Сексуальне здоров'я – це не тільки відсутність хворобливих змін в організмі людини, котрі можуть призводити до зниження сексуальної функції, це інтегральний комплекс взаємодіючих компонентів сексуальності – біологічного (анатомо-фізіологічного), соціального, психологічного, – які забезпечують сексуальну поведінку, складну систему сексуальних стосунків, що зумовлюють оптимальну сексуальну адаптацію до протилежної статі, сексуальну гармонію відповідно до норма соціальної і особистісної моралі [2, с. 44].

3. Фрейд висуває концепцію енергетичної моделі психіки, в якій здоровий розвиток особистості заснований на ефективному перерозподілі енергії сексуального потягу на конструктивні життєві цілі, такі як 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 [37].

Доктор медичних наук з Великобританії, Б. Маньянті, наголошує, що незважаючи на те, що сучасні широкомасштабні статистичні дослідження свідчать про зниження частоти сексуальних відносин і оргазму протягом останніх десятиліть, клінічні дані щодо взаємовідносин пар вказують на значний вплив характеру їх відносин на частоту і якість сексуального життя. Сексуальний досвід є центральним аспектом відносин любові і при оптимальних умовах інтенсивність сексуального задоволення має тенденцію до оновлення, пов'язану ні 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 відносини партнерів [74].

Д. Генсель і Дж. Фортенберрі досліджують концепцію сексуального здоров'я як ключову парадигму для розуміння проблем сексуальності протягом усього життя. Вони розглядають сексуальне здоров'я в контексті функцій сексу та сексуальності на різних етапах життя, звертаючи особливу увагу на роль сексуальності як необхідної складової ідентичності та важливого аспекту здоров'я та благополуччя. Вони розрізняють сексуальне здоров'я від сексуальності, звертаючи увагу на те, як культурні, соціальні, психологічні та біологічні аспекти сексуальності впливають на індивідуальне самопочуття та проявляються протягом життя. Зокрема, дослідники підкреслюють розвиток двох основних аспектів сексуального здоров'я протягом всього життя: партнерство і сексуальну поведінку [67].

Питання сексуальної нормальності є складним і вирішувалося на різних етапах дослідження сексуальності людини по-різному. Однак те, що

вважається "нормальним" у одному контексті, може не відповідати такому в іншому контексті. Сексуальному здоров'ю в розумінні норми та дослідженням позитивного підходу до сексуального здоров'я присвячені праці вчених таких, як Е. Фромм [38]. Сексуальне здоров'я як чинник особистісного розвитку вивчає С. Лібіх, який зазначає, що «сексуальне здоров'я позитивно збагачує особистість». Сексуально здорова особистість характеризується значущими комунікативними зв'язками, які визначаються взаємозв'язком між егоїстичними та альтруїстичними компонентами. Реалізуючи альтруїстичну діяльність і доставляючи іншій людині задоволення, особистість задовольняє себе, підвищує свою самооцінку, отримує радість від альтруїстичної взаємодії, і таким чином, задовольняє свою егоїстичну потребу.

Встановлено, що комунікація – це не тільки процес обміну інформацією, а й взаємодія між суб'єктами на різних рівнях (особистісному, когнітивному, емоційному та ідейному). Комунікація є основним інструментом конструювання особистісної ідентичності і базується на низці засобів, за допомогою яких сприйняття, ідеї, знання і настрої, засновані на суб'єктивному досвіді, передаються співрозмовнику. Для того, щоб комунікація відбулася, повинні бути дотримані наступні умови: наявність щонайменше двох осіб (комунікатора та реципієнта), інформаційного повідомлення, каналу комунікації та зворотного зв'язку [28, с. 126].

Дослідники У. Мастерс і В. Джонсон пропонують 4 наступних етапи сексуального циклу: збудження, плато, оргазм, розривання [2]. Б. Мартель доповнює вище зазначену структуру сексуального циклу додавши такі етапи:

- Перший етап, який він називає «сексуальним інтересом», характеризується тим, що людина може або не може виявляти бажання залучитися до сексуальності. Досягнення сексуального інтересу може передувати загальний інтерес до сексуальних тем або інформації про цю тему.

- Другий етап, що називається «*сексуальним бажанням*», полягає усвідомленні своїх прагнень до іншої особи, яка може бути як знайомою, так і уявленою. Сексуальне бажання поєднує в собі природні потяги (спровоковані гормонами або зовнішніми стимулами) і збудження, викликане думками та фантазіями. Людина вирішує, чи продовжувати їй залишатися на цій фазі, загальмувати її або перервати.
- Після етапу розршення (чи одночасно з ним) настає «*рефракторний період*» Його інтенсивність різна для різних людей, але він більш помітний у чоловіків. В цей час інший цикл не може початись, так як стимуляція може сприйматись навіть негативно. Цей етап триває довше у чоловіків, похилого віку. У багатьох жінок ця фаза відсутня.
- 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 в кінці циклу, але може виникати на всьому протязі сексуального процесу [75].

До критеріїв сексуального здоров'я Б. Мартель, з позицій гештальтпідходу, відносить, психологічну гнучкість (саме гнучкість, що не застиглість, що не застій на чомусь одному, нехай вже і застарілому, а здатність переходити до нового, що вимагає в подальшому зробити вибір, а проте це не безладний перехід від одного до іншого, як би надмірна гнучкість, що є ознакою бордерлайна) і здатність вибирати - ці два поняття також включені дослідницею в визначення сексуального здоров'я [75]. Близькість, ніжність та агресивність, а також їх перехід від одного до іншого, є ключовими складовими сексуальних відносин. Здатність проявляти і отримувати лагідність у формі словесних висловів, жестів і уваги є базовою якістю. Здатність до відчуття інтимності охоплює емоційний, фізичний, інтелектуальний і духовний аспекти. Можливість прийняти іншу особу у своєму просторі виражається у внутрішній впевненості і автономії. Багато людей, не розуміючи зв'язку між сексуальністю та агресивністю, просто не звертають на це уваги. Однак здорова агресивність є важливою як для

чоловіків, так і для жінок, для вираження своїх бажань і потреб і для знаходження спільної мови з партнером.

Сексуальність – це та область, де багато хто замислюється про свою нормальність. За питаннями про власну нормальність часто ховається тривога, пов'язана з недосконалістю. Відповідність статистичної нормі може бути на якийсь час заспокоїть тривогу, але ніяк не вирішить неминучу проблеми суб'єктивного переживання нашої недосконалості. Сексуальність і недосконалість – це великою мірою проблема соціальна тому, що більш соціальна конструктивістська точка зору розглядає потребу людей визначати «високе» і «низьке» сексуальне бажання як побічний продукт інтересів ЗМІ, культури і фармацевтики [47].

Отже, узагальнюючи все вищезазначене, можна стверджувати, що задоволеність сексуальним життям, як психологічна проблема пов'язано з наступними феноменами: суб'єктивна якість життя, щастя та оптимізм, психологічне благополуччя, сексуальне здоров'я, задоволення власним сексуальним життям та задоволеність сексуальними відносинами. Особа, яка приймає свою сексуальність як невід'ємну і важливу частину свого життя, і що відкрито виражає свої потреби та бажання, і здатна на побудову задовільних сексуальних відносин, спрямовується на збереження та підтримку сексуального здоров'я. Це, в свою чергу, є важливою складовою психічного здоров'я та загального благополуччя. Поняття «задоволеність сексуальним життям» можна визначити як психологічний стан людини, який характеризується наявністю у людини переживання особистісного сексуального задоволення власним сексуальним життям та задоволеності сексуальними стосунками з сексуальним партнером, ступенем реалізованості сексуальної функції, що суттєво сприятливо впливає на якість життя, успішність діяльності, суб'єктивне переживання щастя та надихає саму людину і людей, що її оточують.

Феномен задоволеності сексуальним життям особистості є багатокомпонентним утворенням, яке складається із когнітивного, емоційного, комунікативного блоків компонентів.

### **1.3. Відмінності в задоволеності сексуальним життям жінок і чоловіків**

Коли говорять про різницю між чоловічою та жіночою сексуальністю, важливо враховувати, що, попри їхню схожість, всередині груп жінок і чоловіків спостерігаються суттєві відмінності в фізіологічних, психологічних і соціально-психологічних аспектах. Водночас проводяться й порівняльні дослідження цих двох типів сексуальності, оскільки вважається, що жінки мають специфічну сексуальну фізіологію, особливості тілесної будови та здатність до дітородіння. Передбачається, що такі відмінності значною мірою впливають на характер жіночої сексуальності [51].

Сучасна успішна жінка намагається поєднувати сімейну (шлюб, материнство) та професійну або творчу самореалізацію, проте це не просто, бо вимагає від жінки певних навичок самоорганізації, позитивного самоствавлення, мотивації тощо. [20]. Стрес погано впливає на лібідо жінок через те, що пригнічується різноманітна секреція статевих гормонів [26, с. 133].

Дослідження показують, що ставлення жінок до своєї зовнішності має значний вплив на їх сексуальні стосунки. Зокрема, виявлено, що жінки з надмірною вагою або ожирінням демонструють нижчі рівні сексуальної активності та задоволення. Також було зафіксовано зворотний зв'язок між масою тіла та сексуальністю: надлишкова вага впливає на рівень збудження, виділення, задоволення та оргазм, але не має значного впливу на сексуальне бажання чи біль під час статевих контактів [63].

Що стосується розвитку сексуальності, дівчата зазвичай розвиваються еротично та емоційно раніше, ніж хлопці – вони досягають статевої зрілості швидше, але потреба у сексуальних стосунках та здатність відчувати

задоволення з'являється у них пізніше. Це рідко трапляється спонтанно, як у чоловіків, і зазвичай після тривалого періоду інтимних стосунків. Дівчата починають ходити на побачення, цілуватися та закохуватися раніше за хлопців, однак їх перші сексуальні стосунки часто відбуваються пізніше, ніж у юнаків. [68].

Якщо ж сексуальні стосунки і мають місце у дівчат, то їхня частота та інтенсивність (до 20 років) майже вдвічі нижча, ніж у хлопців. Більшість дівчат (67%) вважають, що секс без кохання неможливий, на відміну від лише 20% хлопців, які поділяють таку думку. Чоловіки значно частіше розглядають свою сексуальну здатність як показник чоловічої гідності.

Дослідження показують, що у жінок сексуальні розлади трапляються частіше, ніж у чоловіків, і часто пов'язані з суворим вихованням у дитинстві. У дівчат існує більше заборон і обмежень порівняно з хлопцями. Вони мають більш виражений романтичний, платонічний та еротичний потяг, ніж сексуальний. Спершу у дівчат формується потреба в емоційному та психологічному контакті з партнером, і лише згодом – еротичний потяг. Чоловіча сексуальність, у свою чергу, часто залишається більш екстенсивною, орієнтованою на фізичні аспекти, не завжди пов'язану з емоційною близькістю, і часто переживається не як ставлення, а як досягнення чи завоювання. Більшість юнаків асоціює дорослішання з початком сексуального життя [72].

Тема сексуальності дуже довго була оповита різноманітними табу, міфами та соромом, але це особливо стосувалось жіночої сексуальності. У середні віки спеціалісти з анатомії називали жіночі генеталії *rudendum*, від латинського *prudere* – «соромитись». Виходить, що тоді назва жіночих геніталій звучала так: «те, що соромно показувати» [23].

Негативне ставлення до сексуальності, яке часто приписувалося жінкам або було властиве їм у період XIX – початку XX століття, можна пояснити нерівними рольовими позиціями статей у сексуальних стосунках. В. Райх зазначав, що сексуальна мораль, яка була пронизана власницькими

інтересами, перетворила на щось природне ситуацію, коли чоловік «володіє» жінкою, а жінка «віддається» чоловікові. Внаслідок цього, оскільки володіння чоловіка асоціювалося з честю, а «віддатися» – з приниженням, у жінок сформувалося боязке та негативне ставлення до сексуального акту [83].

Ставлення української народної культури до сексу загалом було неоднозначним. По-перше, секс визначався дозволеним винятково в офіційному шлюбі задля основної мети – продовження роду. Будь-які сексуальні практики поза шлюбом визначались як «блуд», усіляко табувались, а порушників (насамперед, «жіноцтво») суворо карали цькуванням, приниженням, маргіналізацією в суспільстві тощо. Коли жінка порушувала норми, по'язані із сексуальністю, оточення сприймало її як ірраціональну істоту, внутрішньо схожу на тварину, що свої фізіологічні потреби ставить вище за суспільну мораль. Всі міфологічні, демонологічні жіночі персонажі народного фольклору зазвичай змальовувались як сексуально нестримні розпусниці. Зокрема, молоді відьми, які літають на шабаші не стільки задля лихих справ, скільки заради можливостей улаштувати бурхливі оргії. [14].

Це ставлення до жіночої сексуальності одиноких жінок мало багато спільних рис і в інших патріархальних культурах, що чудово описала австрійська вчена Еммі Косінс: «Уявлення про жінок ґрунтувалось на дихотомії між природно пасивною, цнотливою та самовідданою дружиною і матір'ю, яка уособлювала потреби чоловіка потреби чоловіка й держави (розмноження і жіночність), та «сексуально агресивною блудницею», яка була ізгоєм, тому що вона кидала виклик суворим кодексам поведінки, які регулювали жіноче тіло. Коли жінка порушувала норми, по'язані з сексуальністю жіночого тіла, вона вважалась ірраціональною або злою та звинувачувалась в «забуванні своєї статі» (фраза, яка використовувалась в той час). Стаючи більш схожою на тварину всередині, вона була міфічною фігурою сили і руйнування, продаючи «свою душу силам Темряви» [13].

У СРСР, де офіційно «сексу не було», про сексуальність і сексуальне задоволення не говорили, не було сексуальної освіти. Це було щось брудне і огидне, не достойне «високосвічених» радянських людей. Лиш на початку 60-х років ХХ століття частково стало дозволено дослідження у сфері сексуальності, однак публічне обговорення сексуальності не проводилось, зберігалось правило утримання від сексу до шлюбу та *більш ліберальні моральні стандарти для чоловіків, ніж для жінок* [2].

Традиційні стереотипи щодо ролей продовжують відтворюватися, що призводить до численних негативних наслідків на особистісному, міжособистісному та суспільному рівнях. Зазвичай очікується, що чоловіки й жінки дотримуватимуться визначених норм у виборі одягу, виконанні сімейних обов'язків чи способах проведення дозвілля. Вихід за рамки таких ролей часто викликає нерозуміння чи неприйняття, навіть якщо це не супроводжується відкритим осудом [15].

Сексуальність, що протягом століть залишалася табуованою, не може зазнати кардинальних змін лише за кілька десятиліть більш ліберального ставлення.

Процеси вагітності, пологів і лактації теж помітно впливають на жіночу сексуальність. Жінка, яка з різних причин не може мати дітей (безпліддя, менопауза, гістеректомія), часто відчуває зниження впевненості у своїй сексуальності, особливо якщо її виховували з установкою, що народження дітей – основна мета життя. Під час вагітності сексуальні бажання жінки змінюються: зазвичай вони зменшуються в першому триместрі, покращуються у другому, а на пізніх термінах знову знижуються. Також оргазми під час вагітності іноді супроводжуються дискомфортом або навіть болем [46].

Дослідження відзначають кілька ключових відмінностей у сексуальності чоловіків і жінок: сексуальні бажання, стосунки, агресія та сексуальна гнучкість [81]. Як стверджують С. Реган і Е. Бершід, сексуальне бажання відображає інтерес до сексуального партнера та взаємодії з ним [82]. Згідно з

дослідженнями, чоловіки зазвичай виявляють більший інтерес до сексу, ніж жінки [63]. Вони частіше мають досвід випадкових сексуальних контактів, раніше починають сексуальне життя та частіше мастурбують [44].

Аналіз онлайн-активності, пов'язаної із сексуальним контентом, також показує, що чоловіки значно активніші в цьому аспекті. До таких дій належать листування, обмін мультимедійними файлами, перегляд порнографії та пошук партнерів для сексуальних стосунків. У 2016 році 60% чоловіків порівняно з 35% жінок переглядали різні види порнографії [48]. Чоловіки зазвичай використовують онлайн-ресурси для індивідуального збудження, тоді як жінки частіше – для емоційного підсилення стосунків із партнером [45].

Жінки частіше пов'язують сексуальність із емоційною близькістю, що є однією з головних відмінностей між ними та чоловіками. Чоловіки, порівняно з жінками, більш толерантні до випадкових чи позашлюбних сексуальних стосунків [80]. У сексуальних фантазіях чоловіків частіше фігурують незнайомі або анонімні партнери, тоді як жінки уявляють близьких знайомих [81].

Психологи зазначають, що жіночі сексуальні реакції більше залежать від емоційного стану та особливостей взаємин, тоді як чоловічі переважно обумовлені біологічними чинниками. Наприклад, І. Кон вказує, що на жіночу сексуальність негативно впливають пуританське виховання, антисексуальні установки, недостатність інформації про сексуальність та невміння партнера задовольнити потреби жінки. За сприятливих умов жіноча сексуальність може перевершувати чоловічу, що підтверджують дані з розвинених країн Європи другої половини ХХ століття.

Н. Смахтіна звертає увагу на інфантильні елементи у жіночій сексуальності, які формуються в ранньому віці під впливом стосунків із батьками [31]. Також дослідники виділяють кілька типів сексуальних установок: на техніку статевого акту, на оргазм чи на отримання задоволення [6].

Ще одна відмінність у сексуальності – агресія. Чоловіки частіше асоціюють сексуальність із домінуванням та владою, тоді як у жінок ці риси менш виражені [41]. У стосунках чоловіки частіше ініціюють фізичну близькість, а також відіграють провідну роль у сексуальних контактах [81]. Тим не менш, останнім часом жінки стали активніше заявляти про свої права на сексуальне задоволення та частіше ініціюють інтимні стосунки.

Жіноча сексуальна гнучкість, або пластичність, також більш виражена, ніж у чоловіків. Р. Баумейстер відзначає, що сексуальність жінок частіше змінюється під впливом культурних і соціальних факторів [44]. У стабільних стосунках жінки можуть мати активне сексуальне життя, але після розриву здатні тривалий час обходитися без інтимності [55]. Для чоловіків, навпаки, більш характерні спроби швидко відновити статеве життя після розриву.

Навіть жінки, які у соціальному житті виглядають сильними та самостійними, часто зізнаються, що їхні сексуальні бажання більше залежать від партнерів. С. Хардинг у роботі «Сексуальність: психоаналітичні перспективи» порушує питання про те, як жінці знайти владу над своїми бажаннями та навчитися їх відстоювати. Авторка підкреслює важливість роботи над внутрішніми образами батьків, які впливають на сексуальність жінки, і закликає переосмислити традиційні уявлення про чоловічі та жіночі ролі [66].

Отже, сексуальність чоловіків і жінок відрізняється за кількома ключовими аспектами: бажанням, відносинами, агресією та пластичністю. Ці відмінності зумовлені як фізіологічними, так і соціальними факторами. Жіноча сексуальність довгий час була обмежена суспільними стереотипами, але сучасні тенденції свідчать про значні зміни в розумінні та вираженні цього аспекту життя.

Також виявлено значно більший вплив психологічних факторів на задоволеність сексуального життя жінок таких, як: емоційна близькість, образ власного тіла, сексуальні установки, виховання.

## Висновки до розділу 1

Самоствалення є динамічною ієрархічною системою, що містить взаємоперетворювані, у різний спосіб пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Загалом можна виокремити щонайменше три підходи щодо трактування сутності самоствалення як психічного феномену: як афективний компонент самосвідомості особистості; як риса особистості; як компонент саморегуляції. Теоретичний аналіз проблеми показав, що самоствалення вважається одним з джерел саморозвитку особистості і реалізації її самостійності, є обов'язковою основою суб'єктності людини; необхідним каналом впливу особистості на розвиток своїх ставлень щодо життя. Різноманіття наукових підходів до структури самосвідомості дає можливість краще розуміти сутність цього феномену, зокрема через виділення її когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Самоствалення проявляється через емоційну складову самосвідомості, яка тісно пов'язана з когнітивним компонентом. Саме на основі знань про себе формується ставлення до власної особистості, яке може бути як позитивним, так і негативним, адекватним чи неадекватним. На основі цього ставлення формується модель поведінки та дій, що складає поведінковий або регулятивний компонент самоствалення.

У підлітковому віці неабиякого значення у розвитку ставлення до себе набувають взаємини з батьками, що утворює сприятливий фон для усвідомлення особливостей власного «Я» підлітка та формування адекватної самооцінки.

Самоствалення жінок може відрізнятися від самоствалення чоловіків в залежності від культурних та соціальних факторів. Деякі з особливостей жіночого самоствалення включають: схильність до самокритики, вплив соціальних стереотипів, вплив зовнішньої привабливості. Відмінність формується за рахунок різного підходу у вихованні чоловіків і жінок.

Задоволеність сексуальним життям, як психологічна проблема пов'язано з наступними феноменами: суб'єктивна якість життя, щастя та оптимізм,

психологічне благополуччя, сексуальне здоров'я, задоволення власним сексуальним життям та задоволеність сексуальними відносинами. Особа, яка приймає свою сексуальність як невід'ємну і важливу частину свого життя, і що відкрито виражає свої потреби та бажання, і здатна на побудову задовільних сексуальних відносин, спрямовується на збереження та підтримку сексуального здоров'я. Це, в свою чергу, є важливою складовою психічного здоров'я та загального благополуччя. Поняття «задоволеність сексуальним життям» можна визначити як психологічний стан людини, який характеризується наявністю у людини переживання особистісного сексуального задоволення власним сексуальним життям та задоволеності сексуальними стосунками з сексуальним партнером, ступенем реалізованості сексуальної функції, що суттєво сприятливо впливає на якість життя, успішність діяльності, суб'єктивне переживання щастя та надихає саму людину і людей, що її оточують.

Феномен задоволеності сексуальним життям особистості є багатокомпонентним утворенням, яке складається із когнітивного, емоційного, комунікативного блоків компонентів.

Сексуальність чоловіків і жінок має суттєві відмінності. Основні гендерні особливості проявляються у таких аспектах, як сексуальне бажання, стосунки, агресивність у сексуальності та її пластичність. Важливо враховувати фізіологічні фактори, які впливають на жіночу сексуальність. Зокрема, вагітність, процес пологів, період лактації, а також вікові зміни мають значний вплив на інтимне життя жінок. Протягом дуже тривалого часу саме жіноча сексуальність вважалась чимось гріховним, «блудливим», ірраціональним. Також виявлено значно більший вплив психологічних факторів на задоволеність сексуального життя жінок таких, як: емоційна близькість, образ власного тіла, сексуальні установки, виховання.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ЖІНОК В КОНТЕКСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СЕКСУАЛЬНИМ ЖИТТЯМ

#### 2.1. Організація та методики дослідження особливостей самоствавлення жінок в контексті задоволеності сексуальним життям

Нами було проведено дослідження, яке відповідає поставленій *мети* роботи: емпірично дослідити задоволеність сексуальним життям жінок з урахуванням особливостей їх самоствавлення. У роботі використовували наступні *методики*:

1. Авторська анкета;
2. Шкала задоволення стосунками (Relationship Assessment Scale, Hendrick 1998);
3. Тест-опитувальник ставлення до себе (В. Столін);
4. Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale);
5. Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSAQ; Snell, 1992).

Вибірка даного емпіричного дослідження складалась із жінок віком від 20 до 60 років. Загальна кількість осіб, що була залучена до експериментального дослідження, становила 60 осіб. Дослідження проводилося в режимі онлайн. Респондентам було надіслано Google форму з методиками.

*Авторська анкета* дозволила нам отримати пряму суб'єктивну оцінку рівня якості відносин між батьками респондента, легкість обговорення сексуальних відносин з партнером та у сім'ї, де зростав респондент, задоволеність своїм зовнішнім виглядом та сексуальним життям. До методики увійшли 13 запитань, серед яких є одне відкрите щодо речей, які могли б покращити сексуальне життя. Питання з 6 по 12, які оцінюються за п'ятибальною шкалою, на основі теоретичного аналізу можна віднести до

чинників задоволеності сексуальним життям, що і було перевірено в роботі.

**Шкала задоволення стосунками (*Relationship Assessment Scale*) (Hendrick, 1998).** Короткий опитувальник якості партнерських романтичних взаємин, який складається із 7 запитань. Кожне твердження пропонується оцінити за шкалою від 1 до 5, де 1 – найменший, а 5 – найбільший ступінь згоди. Опитувальник містить 2 обернені твердження. Підрахунок результатів відбувається за допомогою додавання цифрового значення оцінки на кожному пункті. Результат трактується наступним чином: чим вищий загальний бал, тим вищий показник задоволеності стосунками у респондентки.

***Тест-опитувальник ставлення до себе (В. Столін).***

Опитувальник самоствавлення, створений на основі ієрархічної моделі структури самоствавлення, розробленої В.В. Століним, дає змогу виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

1. Глобальне самоствавлення – загальне ставлення до себе, що може бути позитивним або негативним.
2. Диференційоване самоствавлення – охоплює такі аспекти, як самоповага, аутосимпатія, самоінтерес та очікування ставлення до себе від інших.
3. Конкретні дії стосовно себе – готовність до певних внутрішніх дій, спрямованих на самовдосконалення або інші взаємодії зі своїм "Я".

Основою методики є розрізнення між знанням про себе, тобто уявленням про свої риси, і самоствавленням, яке формується на основі цих знань. Самоствавлення визначається як емоційна реакція людини на своє "Я", що є результатом накопичених знань і оцінок.

***Методика вивчення локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale)***, розроблена Джуліаном Роттером у 1966 році, ґрунтується на його теорії суб'єктивної локалізації контролю. Під локусом контролю розуміється стабільна риса особистості, що відображає схильність людини пояснювати причини подій через зовнішні чи внутрішні чинники. Цей опитувальник допомагає оцінити рівень відповідальності, яку індивід

приписує собі за значущі події у своєму житті.

Методика розрізняє два основних типи локусу контролю:

1. Інтернальний локус контролю. Людина вважає, що більшість подій у її житті залежить від власних якостей, таких як компетентність, наполегливість, здібності, і є результатом її власних дій.

2. Екстернальний локус контролю. Людина переконана, що її досягнення та невдачі зумовлені переважно зовнішніми факторами: обставинами, діями інших людей, випадковостями, удачею чи невезінням.

Результати дослідження дозволяють визначити, де саме на континуумі між цими двома крайнощами розташовується конкретна особистість. Напрямок локусу контролю випробуваного визначається за співвідношенням балів, отриманих за показниками інтернальності та екстернальності.

***Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSAQ; Snell, 1992)*** призначений для оцінки кількох різних способів, якими люди можуть підходити до своїх сексуальних стосунків (наприклад, з точки зору турботи чи обміну). Снелл виявив суттєвий зв'язок між тим, як люди підходять до своїх сексуальних стосунків і їхніми сексуальними та любовними ставленнями.

Сексуальний стиль (або підхід) відображає особливості внутрішнього сприйняття сексуальності у зовнішній поведінці людини. Це своєрідна форма активної взаємодії, яка демонструє сексуальність партнеру і водночас слугує засобом самопрезентації. Сексуальний стиль охоплює широкий спектр психосексуальних проявів, включаючи процес знайомства, підтримання контакту, встановлення дистанції в спілкуванні, фізичні доторки, створення емоційної атмосфери, передачу сексуальних сигналів тощо.

Згідно з дослідженнями Вільяма Е. Снелла, М. Злокович та Д. Вулдріджа, люди, які бачать свої сексуальні стосунки через призму романтики та пристрасті, схильні до ідеалізації партнера. Вони не відчують потреби у незалежності й високо цінують свої відносини та партнера [90].

На противагу цьому, особи з так званим ігровим підходом до

сексуальних відносин поводяться легковажно, демонструючи поверхневе й нещире ставлення до партнерів. Цей стиль відповідає любові «людус» за класифікацією Дж. А. Лі, де пріоритетом є гедонізм і часто наявність кількох партнерів. У таких стосунках зазвичай немає глибокої прихильності чи справжнього почуття любові [73].

Сексуальні стосунки, побудовані на основі дружби, є характерними для супутнього стилю. Люди, які тяжіють до цього підходу, прагнуть гармонійного поєднання дружніх і сексуальних аспектів у своїх інтимних стосунках.

На відміну від цього, прагматичний стиль передбачає стратегічний підхід до вибору партнера, орієнтований на відповідність певному «списку якостей». Такий тип любові, названий Дж. А. Лі «прагма», характеризується розумним, реалістичним підходом до відносин, нерідко заснованих на вигоді чи раціональному розрахунку [73].

Залежний стиль відзначається прагненням до глибокої духовної близькості з партнером. Ці люди цілком віддаються своїм стосункам, але їхня впевненість часто залежить від підтримки та схвалення з боку партнера.

Ті, хто притримується альтруїстичного підходу, сприймають сексуальні стосунки через призму ідеалізму. Вони прагнуть до емоційної чуйності, відповідальності та готовності до самопожертви. Цей стиль схожий на описану Дж. А. Лі любов «агапе», що відображає самовідданість і турботу [73].

Люди з дбайливим сексуальним стилем акцентують увагу на відповідальному підході до інтимності. Вони враховують потреби партнера, дбають про спільне благополуччя і практикують захищений секс, що свідчить про їхню міжособистісну орієнтованість.

Обмінний стиль базується на принципі взаємовигоди («quid pro quo»). Люди, які дотримуються такого підходу, відзначаються легким ставленням до сексу. Хоча вони демонструють готовність щось віддавати у стосунках, як показують дослідження Снелла з колегами, такі люди та їхні партнери часто

залишаються незадоволеними своїми відносинами [90].

Кожен із цих стилів відображає різні аспекти ставлення до сексу, емоційної близькості та взаємодії у стосунках, демонструючи, наскільки індивідуальними можуть бути інтимні вподобання та пріоритети.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Після проведення дослідження можна здійснити наступний аналіз результатів.

За допомогою обробки авторської анкети (додаток А) було з'ясовані певні характеристики опитуваних жінок, які більш детально розглянемо далі.

Спочатку більш детально подивимось на структуру демографічних характеристик респондентів.

На рис 2.1. представлений розподіл за віком:.

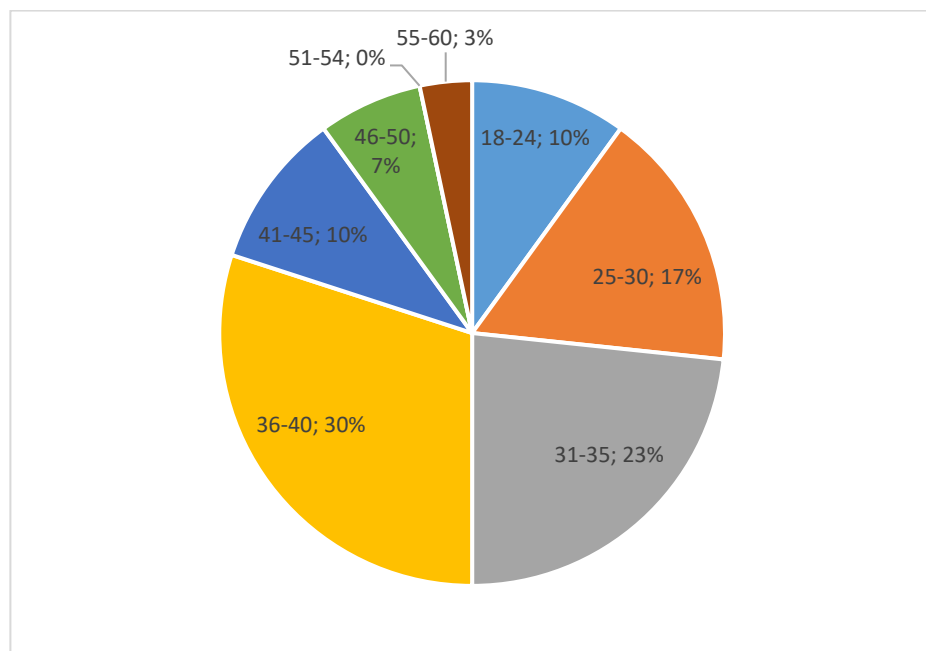


Рис. 2.1. Вікова структура респондентів

Як бачимо з діаграми переважна більшість респондентів знаходиться у проміжку від 25 до 40 років. Це 70% усіх опитаних.

На рис 2.2 представлений розподіл опитуваних за ознакою перебування у шлюбі.

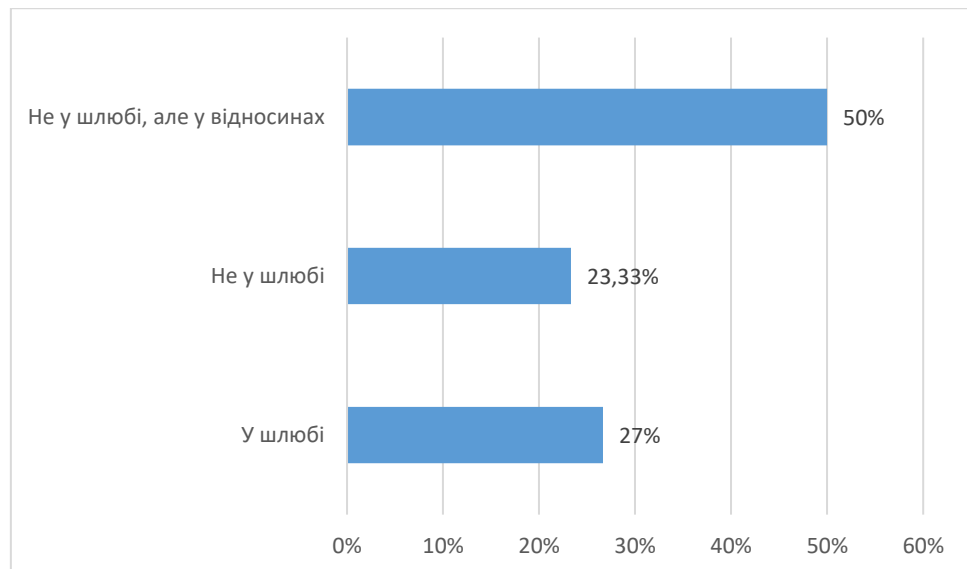


Рис. 2.2. Структура респондентів за наявністю шлюбу

На рис. 2.3 представлений розподіл опитуваних за наявністю дітей:

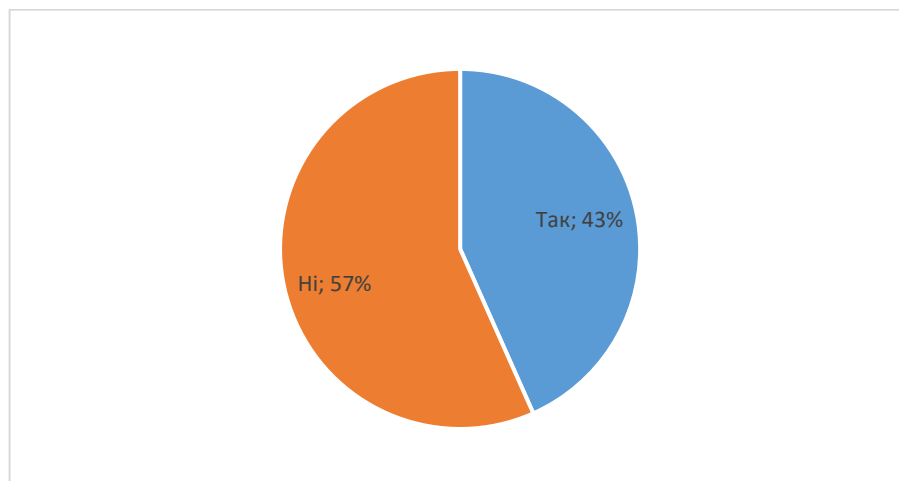


Рис. 2.3. Структура респондентів за наявністю дітей

Більшість опитуваних жінок не мають дітей, але перевага не суттєва.

Коли переходимо предметно до характеристик жінок, які напряду пов'язані з темою дипломної, то бачимо, що лише 10% жінок зростали у сім'ях, де легко обговорювалась тема сексуальності та сексу. Жані представлені на рис. 2.4.

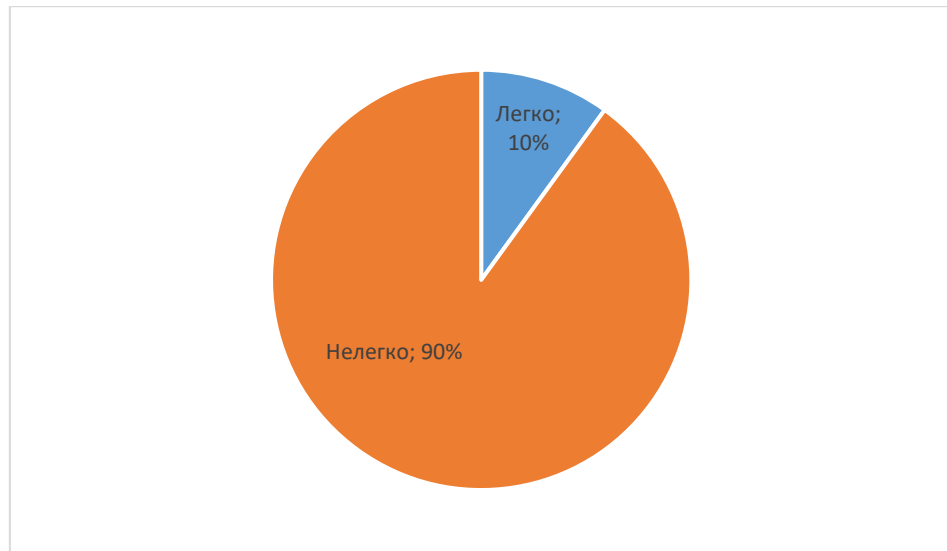


Рис. 2.4. Розподіл жінок за легкістю обговорення теми сексу у родині, де вони зростали

На рис. 2.5 представлений розподіл опитуваних за ступенем задоволеності сексуальним життям.

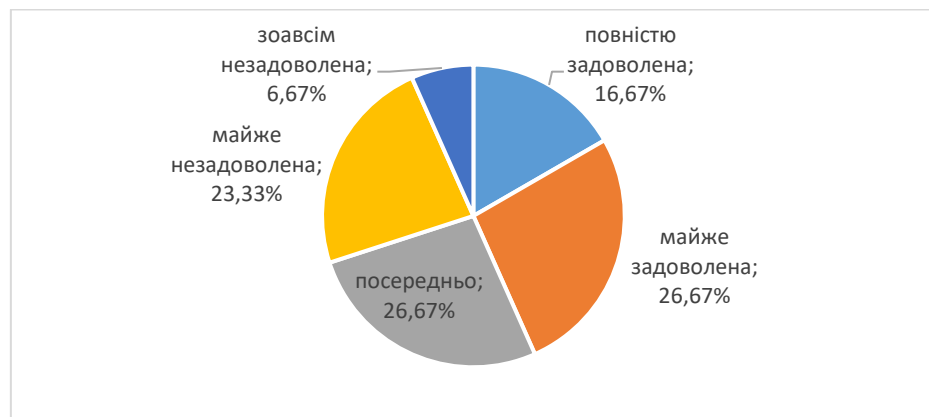


Рис. 2.5. Ступінь задоволеності сексуальним життям

Як видно з діаграми найбільша питома вага жінок, які майже та посередньо задоволені сексуальним життям. А найменша питома вага – тих, хто повністю незадоволений. На другому місці з кінця – ті, хто повністю задоволені, тобто найбільша питома вага припадає саме на середній ступінь задоволення.

Далі проаналізуємо відповіді учасниць на основні питання Авторської анкети за шкалою від 1 до 5, де 5 – найвищий ступінь згоди, 1 – найнижчий ступінь згоди, 4 і 2 означають майже згода і майже незгода відповідно, 3 – посередині. Структура відповідей представлена у таблиці 2.1.

**Структура відповідей респондентів за чинниками впливу на  
задоволеність сексуальним життям**

Шкала	Наскільки хороши і були відносини між батьками?	Наскільки Вам зараз легко обговорювати тему сексуальних відносин з Вашим партнером?	Чи позитивний у Вас досвід першого сексу?	Наскільки Ви задоволені, як виглядаєте?	Чи знаєте Ви, що Вам подобається/не подобається у сексі?	Наскільки б Ви оцінили свої знання у сфері сексуальної освіти?
1	10%	0%	10%	0%	0%	0%
2	27%	7%	13%	13%	7%	7%
3	40%	30%	27%	27%	23%	43%
4	20%	43%	23%	47%	47%	43%
5	3%	20%	27%	13%	23%	7%
<b>Всього</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Як бачимо з таблиці переважна більшість відповідей знаходиться на шкалі 3 і 4, в той самий час найменша питома вага припадає на шкалу 1. Ці показники корелюють з показниками структури задоволеності сексуальним життям. Найбільший розподіл відповідей спотерігається на питання про перший сексуальний досвід.

Останнім питанням авторської анкети було про 3 речі для покращення сексуального життя. Відповіді були проаналізовані та згруповані у відповідні категорії. На рис 2.6 представлені відповіді в тій кількості разів, якій вони зустрічались в анкеті.



Рис. 2.6. Речі, які можуть покращити задоволеність сексуальним життям

Як бачимо ТОП-3 відповіді – експерименти, покращення стосунків з партнером та зменшення стресу. Варто зазначити, що відповіді могли бути сформовані по-різному, проте згруповані за значенням. Наприклад, під поняттям експерименти могло звучати: секс-іграшки, різноманіття, пробувати нове; під поняттям зменшення стресу зустрічались терміни: відпочинок, розслабленість, зниження відчуття небезпеки. Хоч кожна з відповідей потребує ще більш детальний аналіз, проте можна вже зараз зазначити, що з деякими з них можна працювати напряму, такі як: покращення стосунків з партнером, наявність партнера, розкутість, любов до себе, а деякі є швидше наслідками більш глибоких процесів, які потребують детальний дослідження: вище лібідо, експерименти, чесність, розмови. В кожній ситуації важливо провести глибокий аналіз та дослідити першопричину речей, відсутність яких погіршує задоволеність сексуальним життям. Зазвичай, таких причин не одна, і це комплексна робота.

Для визначення загального задоволення романтичними стосунками була використана *Шкала задоволення стосунками (Hendrick, 1998)*, що містить 7 запитань (Додаток Б). При середньому значенні 25,70 стандартне відхилення дорівнювало 5,46 ми отримали наступне ранжування:

- Від 0 до 21 балу – низький рівень задоволеності стосунками

- Від 22 до 28 балів – середній рівень задоволеності стосунками
- Від 29 балів і вище – високий рівень задоволеності стосунками.

Результати даних представлені на рис 2.7.

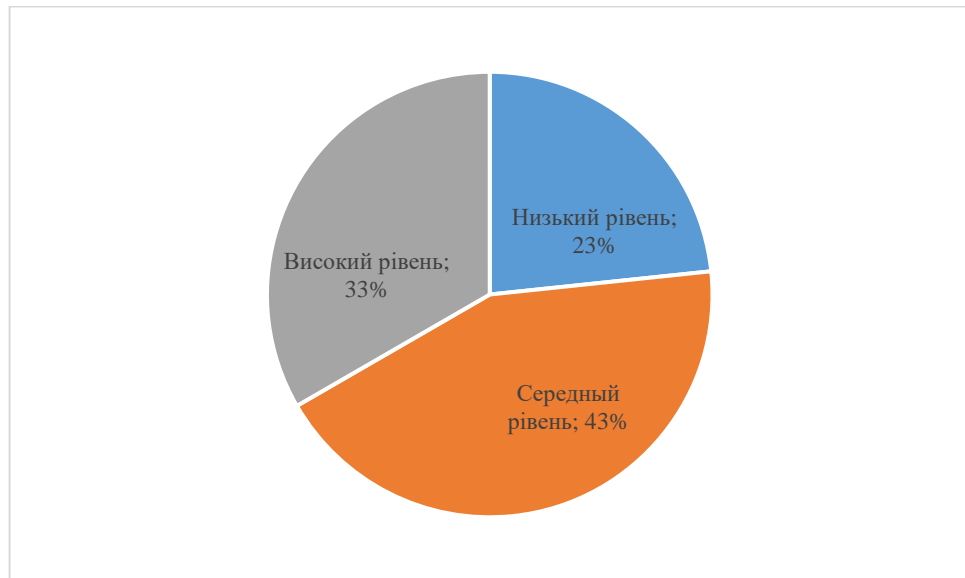


Рис 2.7. Рівень задоволеності стосунками

Як бачимо переважна більшість респондентів має середній рівень задоволення стосунками – 43%, що корелює з великою кількістю відповідей покращення стосунків – одна з речей, необхідних для збільшення задоволеності сексуальним життям. Середній бал для групи високого рівня задоволення – 31, для групи середнього рівня задоволення – 26.2, для групи низького рівня задоволення – 17.1.

При аналізі локусу контролю за допомогою методики, запропонованою Джуліаном Роттером у 1966, отримали наступні дані, які представлені на рис 2.8.

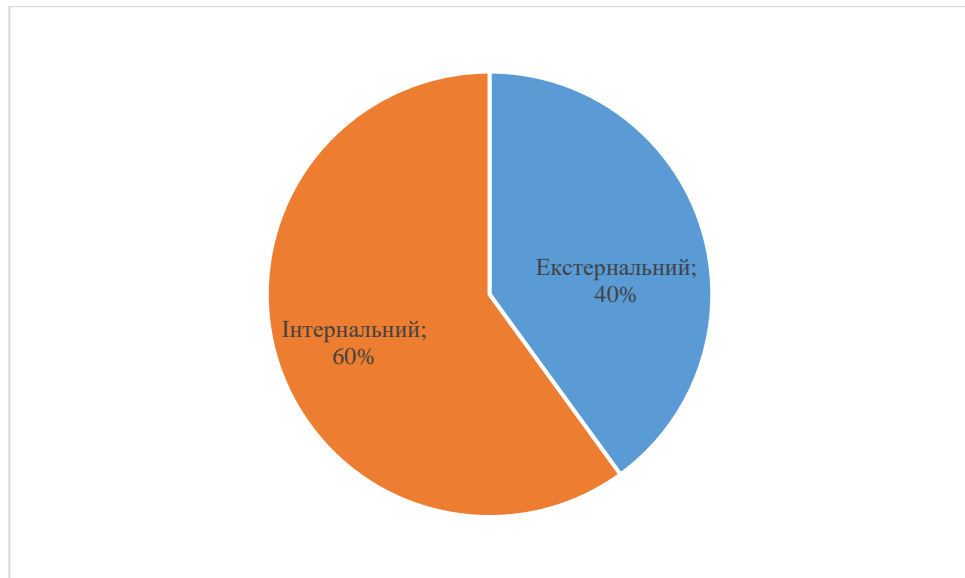


Рис 2.8. Розподіл досліджуваних за локусом контролю  
Як бачимо більшість жінок мають інтернальний локус контролю.

Далі розглянемо дані емпіричного дослідження по самостваленню за методикою Століна. Дані за інтегральною шкалою представлені на рис. 2.9.

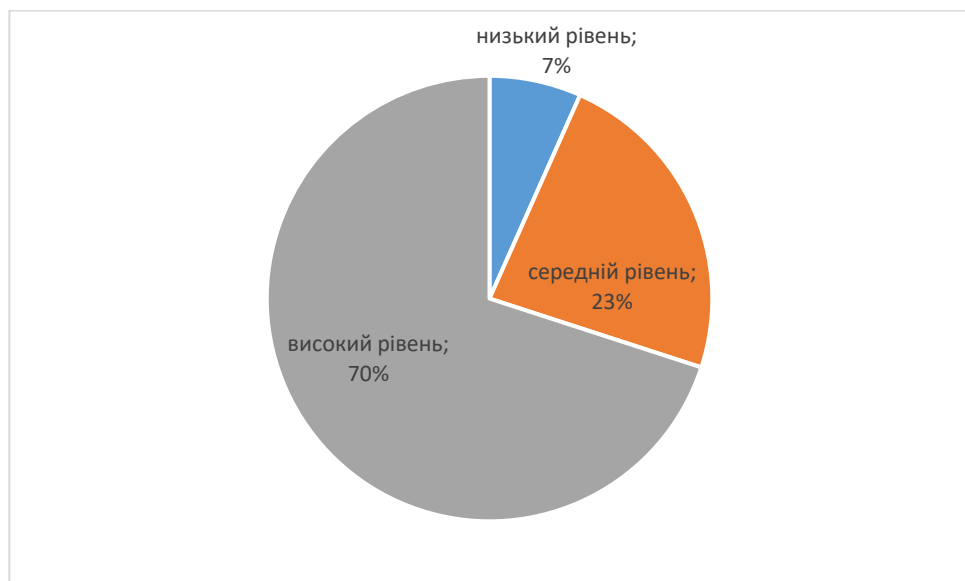


Рис. 2.9. Розподіл досліджуваних за інтегральною шкалою самоствалення

Як бачимо, переважна більшість респондентів має високий рівень глобального самоствалення. І лише 7% мають низький рівень інтегрального почуття «за» себе. Середній бал для групи високого рівня – 95, для групи середнього рівня – 67, для групи низького рівня – 27.

Проте цей показник не однаковий за різними шкалами і ознаками, які дана методика дозволяє проаналізувати. Далі розглянемо самоствавлення, диференційоване за 4 різними шкалами: самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуваним ставленням до себе. Дані представлені на рис. 2.10.

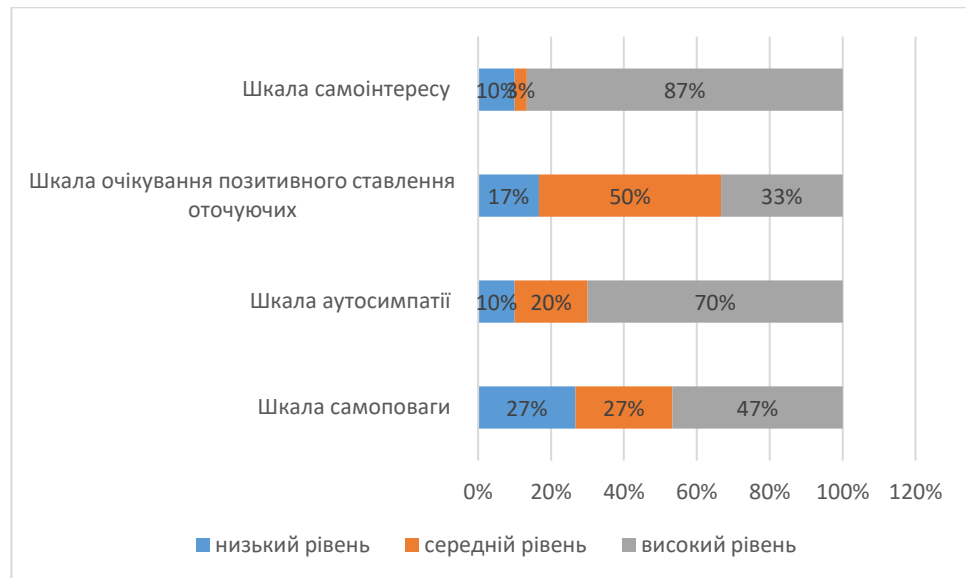


Рис. 2.10. Розподіл респондентів за шкалами самоствавлення

Як бачимо по трьом шкалам переважна більшість респондентів мають високий рівень самоповаги, аутосимпатії та самоінтересу, середній рівень переважає лише по шкалі очікування позитивного ставлення до себе. Низький рівень займає найменшу питому вагу по всім шкалам.

У таблиці 2.2 представлений середній бал кожної групи: низький рівень, середній та високий за кожною шкалою, представленою вище.

Таблиця 2.2

### Середній бал за рівнями та шкалами самоствавлення

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високрий рівень.
Шкала самоповаги (I)	23.9	67.8	92.4
Шкала аутосимпатії (II)	26.0	63.5	90.4
Шкала очікування позитивного ставлення інших (III)	27.6	63.1	91.0
Шкала самоінтересу (IV):	34.3	71.0	96.0

Далі розглянемо на шкалах вираженість установок щодо свого «Я» на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного. Дані представлені на рис. 2.11.

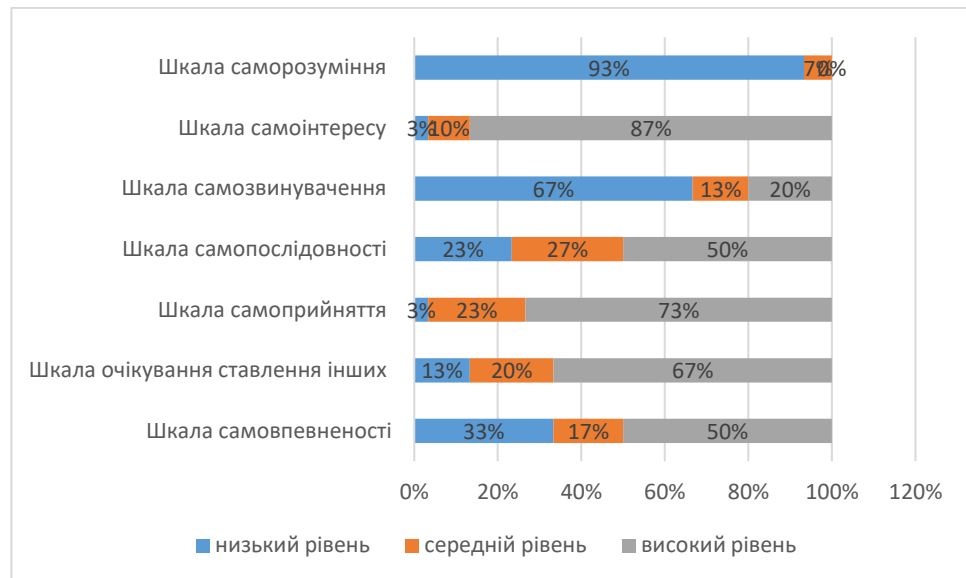


Рис. 2.11. Розподіл респондентів за шкалами вираженості установок

Як бачимо шкала саморозуміння і самоінтересу є наче оберненими, адже рівень саморозуміння досить низький, проте рівень самоінтересу, тобто цікавості до себе досить високий, що є чудовим індикатором бажання налагодити контакт з собою. Також позитивним фактором є те, що більшість респондентів мають низький показник самозвинувачення. Шкала самопослідовності та смовпевненості мають схожі результати, де половина респондентів мають високий показник по цим шкалам. По шкалі самосприйнття високий рівень мають 73% респондентів.

У таблиці 2.3 представлений середній бал кожної групи: низький рівень, середній та високий за шкалами вираженості установок самоствавлення, представлених вище.

Таблиця 2.3

**Середній бал за рівнями та шкалами вираженості установок  
самоствавлення**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високрий рівень.
Шкала саморозуміння	22.2	54.0	--81ь

Шкала самоінтересу	11.0	54.0	96.2
Шкала самозвинувачення	31.0	60.0	89.2
Шкала самопослідовності (самокерівництва)	34.3	60.0	81.6
Шкала самоприйняття	2.0	61.4	95.0
Шкала очікування ставлення інших	21.5	51.0	84.0
Шкала самовпевненості	31.9	65.0	92.5

Тобто, підводячи підсумки по загальному аналізу самоствалення, можемо сказати, що переважна більшість респондентів мають високі або середні показники самоствалення. А середній бал в групі низького рівня коливається від 2 до 34 балів, в групі середнього рівня – від 51 до 65 балів, в групі високого рівня від 81 до 96 балів.

При вивченні сексуальних стилів чи підходів за допомогою Багатовимірного опитувальника сексуальності були отримані наступні результати, які представлені на рис. 2.12. Дані представлені у вигляді балів, які отримали респонденти, де кожен респондент міг отримати від -14 до 14 балів, враховуючи кількість респондентів – 60, загальні бали могли варіюватись по кожному стилю від -840 до 840.

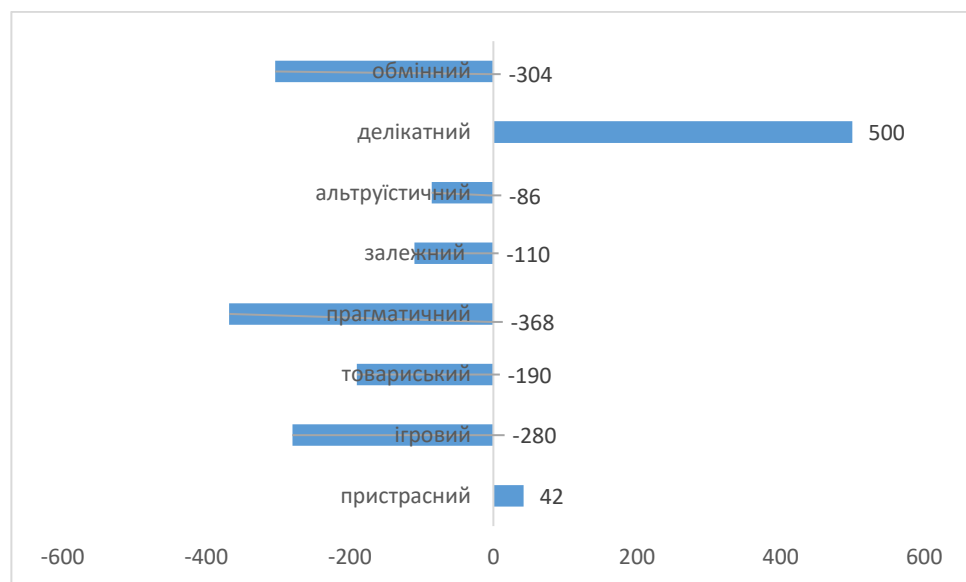


Рис. 2.12. Загальна кількість балів по кожному сексуальному стилю

Домінуючим є делікатний або загальний підхід до сексуальних стосунків, який наголошує на турботі про сексуальні потреби та переваги партнера, він є домінуючим для переважної більшості респондентів – 73%. В той час, як найменш вираженим є прагматичний стиль, що базується на

застосуванні до вибору своїх сексуальних партнерів стратегічного підходу «за списком якостей», - він набрав найменшу кількість балів серед 33% респондентів. Розподіл респондентів за найбільш популярним і найменш популярним стилем представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів за найбільш- і найменш- вираженим сексуальним стилем**

Сексуальний стиль	Найбільш виражений стиль	Найменш виражений стиль
Пристрасний	13%	10%
Ігровий	0%	17%
Товариський	10%	17%
Прагматичний	3%	33%
Залежний	0%	7%
Альтруїстичний	0%	3%
Делікатний	73%	3%
Обмінний	0%	10%

Переважна більшість респондентів мають делікатний або загальний альтруїстичний стиль, з відчутним відривом на друге місце посідає пристрасний стиль.

Далі розглянемо кореляційні зв'язки між отриманими результатами методик та анкети. У таблиці 2.5 представлений коефіцієнт кореляції Пірсона між задоволеністю сексуальним життям та іншими питаннями, які були представлені у авторській анкеті.

Таблиця 2.5

**Коефіцієнт кореляції Пірсона між задоволеністю сексуальним життям та іншими питаннями авторської анкети**

	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Задоволеність сексуальним життям	
Відносини між батьками	-0.05
Легкість обговорення теми сексуальних відносин з партнером	0.02
Досвід першого сексу	0.18
Задоволеність зовнішнім виглядом	0.15
Знання що подобається/не подобається у сексі	0.37
Знання у сфері сексуальної освіти	0.26

Як видно з таблиці найбільш значущий кореляційний зв'язок маємо зі знаннями про свої сексуальні вподобання та знаннями у сфері сексуальної освіти, менш виражений позитивний зв'язок з категоріями задоволеністю зовнішнім виглядом та досвідом першого сексу. Між задоволеністю сексуальним життям та легкістю обговорення сексуальних відносин з партнером і відносинами між батьками майже відсутній кореляційний зв'язок.

Далі проаналізуємо кореляційний зв'язок між задоволеністю сексуальним життям та результатами, отриманих згідно методик. Вони представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Коефіцієнт кореляції Пірсона між задоволеністю сексуальним життям та результатами методик**

Задоволеність сексуальним життям	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Задоволеність стосунками	0.56
Локус контролю	-0.05
Самоставлення (інтегральне)	0.07
Тип сексуального стилю	0.07

Як бачимо з таблиці значний позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між задоволеністю сексуальним життям та задоволеністю стосунками. З усім іншими показниками: локус контролю, інтегральне самоставлення та тип сексуального стилю кореляційний зв'язок прагне до нуля.

І нарешті розглянемо кореляційний зв'язок інтегрального самоставлення та інших шкал самоставлення. Дані представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Коефіцієнт кореляції Пірсона між інтегральним самоставленням та іншими шкалами самоставлення**

Інтегральна шкала самоставлення	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Шкала самоповаги	0.68
Шкала аутосимпатії	0.47
Шкала очікування позитивного ставлення оточуючих	0.47

Шкала самоінтересу	0.49
Шкала самовпевненості	0.60
Шкала очікування ставлення інших	0.45
Шкала самоприйняття	0.39
Шкала самопослідовності	0.47
Шкала самозвинувачення	-0.49
Шкала самоінтересу	0.63
Шкала саморозуміння	0.16

Як видно з таблиці між інтегральною шкалою самоствавлення та майже всіма іншими шкалами відслідковується високий прямий кореляційний зв'язок. Найбільшим він є зі шкалами самоповаги, самовпененості та самоінтересу. Високий обернений зв'язок спостерігається зі шкалою самозвинувачення, що цілком зрозуміло. Та не дуже високий прямий зв'язок зі шкалою саморозуміння. Отримані дані засвідчують валідність даної методики.

## Висновки до розділу 2

В даному розділі дипломної роботи було здійснено підбір методик, який відповідає меті та завданням дослідження. В дипломній було використано авторська анкета та 4 методики: Шкала задоволення стосунками (Relationship Assessment Scale, Hendrick 1998), Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін), Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale), Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSAQ; Snell, 1992).

Проаналізувавши результати дослідження ми побачили, що переважно більшість жінок мають середній ступінь задоволення сексуальним життям або майже задоволені. Так само переважна більшість відповідей на питання авторської анкети, які мають шкалу від 1 до 5, була 3 і 4. Що насправді відображається на кореляційному аналізі, адже ми бачимо значні позитивні кореляційні зв'язки між задоволеністю сексуальним життям і знанням у сфері сексуальної освіти, знанням про себе, досвідом першого сексу, задоволеністю зовнішнім виглядом.

Основні фактори, які могли б покращити задоволеність сексуальним життям жінок, – експерименти, покращення стосунків з партнером, зменшення стресу.

Переважає більшість респондентів мають делікатний або загальний стиль сексуальних відносин, середній рівень задоволеністю стосунками та мають високий рівень глобального самоствавлення. Розподіл респондентів по типу локусу контролю із незначною перевагою припадає на інтернальний тип.

Виявлені значні кореляційні зв'язки між задоволеністю стосунками та задоволеністю сексуальним життям. При аналізі самоствавлення виявлено високий прямий кореляційний зв'язок між інтегральною шкалою самоствавлення та майже всіма іншими шкалами, крім шкали самозвинувачення, що цілком зрозуміло. Отримані дані засвідчують валідність даної методики.

Між задоволеністю сексуальним життям і локусом контролю, глобальним самоствавленням та типом сексуального стилю майже відсутні кореляційні зв'язки.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗБІЛЬШЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СЕКСУАЛЬНИМ ЖИТТЯМ ДЛЯ ЖІНОК

#### **3.1. Психокорекційна програма по роботі з жінками для збільшення задоволеності сексуальним життям**

Враховуючи результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма щодо збільшення задоволеності сексуальним життям для жінок.

*Мета* даної корекційної програми – підвищення задоволеності сексуальним життям, тілом, вивільнення сорому та усунення негативних сексуальних установок, шляхом використання проєктивних методик, ознайомлення учасників з поняттями, що відносяться до заданої теми, та сприяння розвитку самоприйняття та позитивного ставлення до себе, пізнання своєї сексуальності.

Перелік *методів і форм роботи*, які будуть використовуватися під час занять:

групова форма роботи сприяє взаємодії учасників, розвитку довіри та підтримки між ними, що важливо для розкриття особистісних тем у груповому контексті;

тренінг – інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток необхідних навичок і зміну негативних установок, зокрема в сексуальній сфері;

лекція – теоретичні аспекти, на яких базується корекційна програма, з поясненням ключових понять, моделей і технік;

проєктивні методики – використання спеціальних методів, що дозволяють учасникам проєктувати свої думки, почуття та установки через творчі вправи, що може сприяти глибшому розумінню власних сексуальних установок.

*Організація занять*: програма розрахована на 7 занять, середньою тривалістю 2,5 години. Заняття проводиться 1 раз на тиждень. Форма занять:

групова (7-8 учасників).

Корекційна програма має наступну структуру:

1. Ритуал вітання. Мета: створення комфортної та підтримуючої атмосфери в групі. Оцінка емоційного стану учасників на початку заняття, встановлення позитивного настрою.

2. Основний етап. Мета: Підвищення задоволення від сексуального життя, корекція негативних сексуальних установок, формування здорових моделей поведінки через тренінгові вправи, лекції та медитацію..

3. Рефлексія. Мета: підсумок заняття, оцінка виконаних завдань, рефлексія учасників щодо змін у своїй свідомості та емоційному стані, усвідомлення того, що було досягнуто протягом заняття..

### **Зустріч 1. Вступна.**

Мета: знайомство учасників між собою, знайомство із поняттями сексуальність та сексапільність, дослідження своєї сексуальності.

Оголошення правил поведінки під час тренінгу. Мета: засвоєння учасниками основних правил і форм поведінки під час проведення тренінгового заняття. Тренер називає базові правила поведінки учасників тренінгу. Потім пропонує учасникам доповнити цей список і вносить їх варіанти. Перелік базових правил поведінки у тренінговій групі:

Форма звертання на «ти» – для створення атмосфери довіри всі учасники тренінгу, включаючи психолога, звертаються один до одного на «ти», що зрівнює всіх, незалежно від віку, статусу чи досвіду, та сприяє відвертості.

Спілкування за принципом «тут і тепер» – під час тренінгу учасники говорять лише про те, що їх хвилює саме зараз, обговорюючи поточні переживання в групі.

Конфіденційність – всі обговорення під час тренінгу залишаються в межах групи і не обговорюються поза її межами, що забезпечує щирість і вільність учасників.

Щирість у спілкуванні – під час тренінгу учасники повинні

висловлювати лише свої справжні думки та почуття, замінюючи тактичну поведінку на відкритість.

Повага до того, хто говорить – коли хтось висловлюється, ми уважно слухаємо і не перебиваємо, даючи можливість завершити, а вже потім висловлюємо свої запитання чи думки. І лише після того, як він закінчить говорити, задаємо свої питання або висловлюємо свою точку зору, намагаючись це робити через емоційний відгук, тобто висловлюючи ті почуття, які виникали, коли інший говорив. Час проведення: 5 хвилин

Знайомство. Цілі:

- Знайомство учасників між собою;
- Установка контакту і комфортної атмосфери в групі.

Вправа: кожна людина називає своє ім'я та говорить будь-яке одне речення про себе. Далі кожен учасник відгукується через свої проєкції, де він починає фразу: «Я фантазую, що ти». Ці фантазії можуть включати будь-які сфери життя: роботу, сім'ю, хобі. Після відгуку кожного, учасник відповідає, що з сказаного правда, а що – ні. Час проведення: 30 хвилин

Міні-лекція на тему: « Що таке сексуальність, що вона включає, відмінність від сексапільності»

Сексуальність – це центральний аспект людського життя, що охоплює стать, гендерні ідентичності та ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, задоволення, близькість та розмноження.

Сексуальність не можна нанести на себе, як парфуми. Її можна досліджувати і розвивати зсередини назовні, а не навпаки. Вона проявляється у сферах, які лежать далеко поза межами сексу.

Сексапільність завжди проявляється зовнішньо. Вона проявляється через яскравий чи відвертий одяг, макіяж, зачіску. Проте сексапільність не дорівнює сексуальності. Швидше, ми можемо говорити, що сексапільність є складовою сексуальності.

Невід'ємні складові сексуальності: тілесність і комфорт, вміння насолоджуватись, дозвіл і вміння бажати, усвідомлення своїх потреб і

орієнтація на себе, збудження, здорова агресія.

Проективна вправа: «Яка моя сексуальність?»

Учасницям необхідно прислухатись до себе і порефлексувати над відповідями на наступні питання: як Ви сприймаєте, переживаєте та відчуваєте Вашу сексуальність? Що вона для Вам? Вона для Вас тільки про сексуальне життя чи вона значить для Вас щось більше? Як Ви відчуваєте її всередині себе? Поки Ви прислуховуєтесь до себе, ви контактуєте з нею.

Після цього необхідно обрати в кімнаті якийсь предмет, який буде Вашою сексуальністю. Краще, якщо це буде спонтанний вибір, перше, що прийде в голову. Візьміть цей предмет, повзаємодійте з ним, роздивіться. Чим він Вас приваблює? Що в ньому особливого? Які почуття підіймаються, коли Ви торкаєтесь цього предмета?

Далі необхідно уявити себе на місці цього предмета, і на наступні запитання відповідати від імені цього предмета. Відповіді можна записувати на листочку або відповідати про себе.

Яка ти сексуальність? Чим ти особлива? Чого б тобі хотілось? Чого ти боїшся? За що хочеш подякувати своїй хазяйці? Що хочеш в неї попросити? Якби ти могла сказати щось своїй хазяйці, що б це було?

Після чого можна зробити петлю назад, і почувши/прочитавши свої відповіді, порефлексувати над ними, поділитись з групою, що вони значать для кожної учасниці. Час проведення: 30 хвилин.

## **Зустріч 2. Робота з тілом.**

Міні лекція: «Роль тілесності в задоволеності сексуальним життям»

Тілесність є невід'ємною складовою нашої сексуальності. Ця тема включає декілька аспектів: наскільки налагоджений зв'язок з тілом, наскільки воно чутливе, наскільки жінка добре знає своє тіло, приймає його та відчуває комфорт.

Якщо жінці подобається її тіло, і вона добре його знає, – в її сексуальності можна не сумніватись. Коли жінка тілом не задоволена, її невпевненість передається в кожному русі: оскільки м'язи зажаті – рухи

виходять скованими та грубими.

Прагнучи бути сексуальною, жінка може скільки завгодно змінювати себе: зробити гарні губи, активно займатись спортом, гарно одягатись, але якщо в неї немає контакту з тілом, і вона не вважає себе привабливою, відчуті цей драйв і сексуальність не вийде. Це точно не перший крок.

Іншими словами сексуальність живе всередині нас, і не пов'язана з красивими губами чи пружними сідницями. Тому перше з чого варто почати рух до своєї сексуальності – це з дослідження власного тіла.

Вправа на зв'язок з тілом

Мета вправи: помітити свої тілесні відчутті та підвищити тілесну чутливість.

Поставити таймер на 3 хвилини. І протягом цього часу відслідковувати, які тілесні реакції Ви відчуваєте. Кожне речення подумки чи вголос починати з фрази: «Я усвідомлюю, що я відчуваю», і далі все, що Ви відчуваєте на даний момент: як волосся торкається шиї, як тканина прилягає до тіла, як спина опирається на стілець, як живіт підіймається, коли Ви дихаєте, як годинник сидить на зап'ясті, тепло від доторку однієї руки до іншої.

Якщо учасникам важко виконувати цю вправу протягом трьох хвилин, це означає, що зв'язок з тілом недостатньо налагоджений, адже ми відчуваємо щось протягом усього періоду часу поки живемо. Необхідно продовжувати виконання допоки не стане легко усвідомлювати і відчувати усі тілесні прояви та реакції.

Техніка «Дзеркало» (виконується вдома)

Мета техніки: підвищити ступінь прийняття та задоволення від свого тіла

Підготувати простір. Роздягнутися і підійти до дзеркала. Дати відповідь на запитання: «Кого Ви там бачите? Що Ви можете сказати про цю людину? Чи цікава вона? Чи користується прихильністю інших? Чи наповнена вона щастям? Які емоції викликає у Вас Ваше відображення у дзеркалі? На що у першу чергу Ви звертаєте увагу?». Тепер необхідно

увімкнути диктофон і широко говорити компліменти своєму відображенню, своїй зовнішності, своїм психологічним і духовним якостям. Після виконання вдома – на групі учасник ділиться своїм досвідом, почуттями, думками, які виникали.

### **Зустріч 3. Робота з емоціями.**

Міні-лекція: «Блокуючі почуття в підвищенні задоволеності сексуальним життям»

Оскільки, тема сексуальності – достатньо табуована, то одне з почуттів, яке найчастіше зустрічається в темі сексуальності – це сором, а саме токсичний сором. Чому власне почуттям приділяється так багато уваги у темі психотерапії? Почуття – є маркерами потреб, які лежать в основі нашого існування. В людині все взаємопов'язано: почуття, тіло, образи, дії, уявлення про себе та світ. Тому неможливо досліджувати щось одне окремо без всього іншого. Сором завжди стосується образу «Я», того образу, яким жінка по її уявленню має бути, та не є. Сором зазвичай опирається на приниження, пережите в дитинстві, він складається на основі почуття власної неповноцінності, ненависті до себе, подавленості, мовчання про свої страждання. Почуття сорому може стосуватись будь-якого образу себе, адже дівчатам з дитинства транслують, що таких, які вони є НЕДОстатньо. У кожній жінки це може бути щось своє: «Я занадто темпераментна, Я недостатньо темпераментна, Я занадто експресивна, Я поламана, нездатна пережити оргазм, я недостатньо гарна, Я товста, я непластична, я зажата.....». Таких «я якась нетака» може бути десятки у кожній жінки. І це міфічне «що я маю бути якоюсь» заважає побачити, яка я є насправді. Робота з почуттям сорому в терапії дуже кропітка і непроста, адже переживання сорому перед терапевтом при його посиленні може привести до руйнування терапевтичного альянсу. Та важливо усвідомити, що почуття сорому соціальне, воно не належить конкретній людині відокремлено від інших людей, адже з кимось це почуття посилюється, з кимось слабшає, варто це помічати, і не сприймати все на свій рахунок.

Що стосується іншого почуття, яке часто зустрічається в темі сексуальності жінок – провина, яка стосується саме сфери дій або бездіяльності. В основі токсичної провини лежать не реальні події, а суб'єктивні судження, що це «швидше за все трапилось через мене».

Також одне з почуттів, яке може зустрічатись у темі сексуальності – це страх: страх пробувати нове, бути відштовхненою, якщо я щось не те зроблю, запропоную. І з однієї сторони страх може мати природній характер, якщо ми говоримо про щось нове, та треба також досліджувати, з якими переконаннями пов'язаний страх, в якій саме ситуації він виникає, та чого саме ви боїтесь. Часто саме усвідомлення страху полегшує його переживання.

Токсичні почуття ведуть до переживання ізолюваності і відчуження, що звісно заважає до отриманню усіх можливих насолод, які може принести сексуальне життя.

Техніка 1: дослідження сорому в темі сексуальності. Кожна учасниця говорить вголос фразу: «Я безсоромну отримую насолоду під час сексу». Під час цієї вправи жінка помічає усі емоції, які виникають, і ділиться своїми думками, емоціями, тілесними відчуттями. Якщо виникав сором, наприклад, то важливо досліджувати, чий голос був того, хто соромив.

Техніка 2: робота зі страхом, соромом і негативними упередженнями на тему сексуальності. Ця техніка дуже важлива і цікава в роботі, адже саме страх і сором блокують наші бажання, стримують нас у наших проявленнях. Жінки пишуть на листочку 3 категорії, з якими далі будемо працювати:

страхи, пов'язані з сексуальним життям (5-7 пунктів);

5-7 пунктів того, за що соромно (запропонувати, сказати, попросити);

обмежуючі переконання, що зупиняють бажання у темі сексуальності.

Під час написання цих пунктів важливо звертати увагу на емоції та стан, що виникають під час вправи, можуть зринати в пам'яті історії, які сформували ці почуття та переконання або ті, що їх посилили. Після написання важливо ще раз подивитись на всі ці пункти з усвідомленням того,

що це все на разі блокує вашу сексуальність. Чи підіймається бажання щось змінити в цих пунктах? І далі ми переходимо до другої частини вправи: напроти кожного пункту зі страхом необхідно написати: «Це лише мій страх, що я можу змінити та зробити для вирішення цього питання», можна вказати 3-4 пункти, які ви можете змінити. Напроти кожного пункту з соромом необхідно написати фразу: «Я готова ризикнути, спробувати нові можливості». Дивлячись на обмежуючі переконання можна спробувати побачити в них нові можливості та написати нове переконання, яке буде звучати так, як вам буде подобатись. А далі коли кожна жінка розписала всі ці 3 категорії, важливо порефлексувати, як зміниться життя кожної після того як вона ризикне, змінить обмежуючі переконання та наважиться на зміни.

#### **Зустріч 4. Збудження.**

Міні-лекція « Як народжується, збільшується і зупиняється збудження»

Наше сексуальне збудження та наше збудження до життя дуже подібні. Вони обидва запускаються від нашого бажання щось отримати, задовольнити певну свою потребу. У кожного з нас воно по-різному народжується, триває та зупиняється. В дослідженні і розумінні свого збудження нам допоможе чутливість до себе, яку можна тренувати протягом дня, звертаючи увагу на те, як ви відчуваєте натхнення, бажання до будь-якої дії, як це натхнення посилюється та зупиняється. Важливою умовою реалізації сексуального збудження є простір безпеки. Він знову таки по-різному впливає на наше сексуальне збудження, в більшості випадків при незадоволеній потребі у безпеці, наше сексуальне збудження знижується, іноді на нетривалий час в ситуації небезпеки сексуальне збудження може зростати. Ми вже тривалий час живемо у стані війни, і це не може не впливати на задоволеність сексуальним життям. Тут важливо бути чутливою та бережною до себе.

Сексуальне збудження зупиняється об невиражені потреби та утримані почуття. Коли жінка говорить, що не хоче займатись сексом, важливо зрозуміти, чи вона взагалі не хоче сексу чи не хоче його зі своїм партнером, чи не хоче такого сексу. Тому в дослідженні збудження важливо розуміти, як

саме воно зупиняється, чого не вистачає, щоб далі рухатись по циклу сексуальних реакцій до найвищої насолоди.

Вправа на дослідження власного збудження, виконується поза групою впродовж трьох тижнів. Протягом першого тижня необхідно при зустрічі з будь-яким чоловіком, дивлячись йому в очі, про себе говорити: «Я люблю тебе», протягом другого тижня говорити фразу: «Ти любиш мене», протягом третього тижня говорити: «Ми любимо один одного». Під час виконання вправи важливо звертати увагу на всі почуття та стани, які підіймаються під час цієї вправи: сором, збудження, обезцінення; як змінюються ці почуття при зміні фрази, які думки при цьому виникають.

### **Зустріч 5. Робота з установками.**

Міні-лекція «Формування установок та їх вплив на сексуальне життя жінок»

У сучасній сексології виділяють кілька ключових етапів розвитку та прояву сексуальності. Весь процес психосексуального становлення, за концепцією Г. Васильченко, охоплює три основні фази:

1. Формування статевої самосвідомості (ідентифікації) (1–7 років)  
На цьому етапі дитина починає усвідомлювати свою статеву належність, формуються перші уявлення про те, що означає бути хлопчиком або дівчинкою.
2. Розвиток статево-рольової поведінки (7–13 років)  
У цей період дитина засвоює поведінкові моделі, які вважаються типовими для її статі в суспільстві, а також формуються перші уявлення про взаємодію між статями.
3. Формування психосексуальної орієнтації (12–26 років)  
Ця фаза включає три стадії:
  - Платонічне лібідо: Перші романтичні почуття, не пов'язані із сексуальним потягом.
  - Еротичне (романтичне) лібідо: Виникають почуття, пов'язані з емоційною прив'язаністю та закоханістю.

- Сексуальне лібідо (16–26 років): Формується статевий потяг і сексуальна поведінка.

На кожному етапі відбувається закладення певних психологічних установок або інтроєктів, як їх називають у гештальт-терапії. Ці інтроєкти визначають сприйняття людиною себе та своєї сексуальності у подальшому житті. Згідно цих інтроєктів жінка надалі буде своє сексуальне життя, усвідомлює свої потреби та почуття, які виникають у зв'язку з ними.

Техніка «Посудина і меч».

Цілі: визначення та відображення жіночого та чоловічого архетипів в структурі особистості, ідентифікація особистості зі своїм гендерним началом.

На аркуші А4 за допомогою олівців чи фарб намалюйте посудину і меч. Після закінчення роботи людина розміщує намальовані об'єкти перед собою і записує відповіді на запитання, подані у рефлексивному аналізі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: як відчуває себе посудина? Як відчуває себе зброя? Що думає посудина про зброю? Що думає зброя про посудину? Який образ з'явився першим? Хто із них важливіший і чому? У яких стосунках між собою ці дві речі? Чи подобаються вони Вам? Якщо так, то чим? Наскільки їм комфортно знаходитися поруч? Який девіз у посудини? У меча?

Деякі аспекти інтерпретації Посудина та зброя можна розглядати як символи жіночності та маскулінності відповідно, і кожен із цих предметів відображає специфічні риси та можливості, що впливають на формування особистості. Особливості посудини та зброї вказують на сильні сторони фемінного та маскуліного аспектів особистості. Важливо звернути увагу на те, як ці два символи – посудина і меч – взаємодіють між собою, чи гармонійно доповнюють один одного, чи ж між ними виникає конфлікт. Крім того, варто визначити, які ресурси для особистісного розвитку приховані в кожному з цих символів.

Час проведення: 40 хвилин.

Техніка «Пік сексуальності».

Мета: формування позитивного ставлення до власної сексуальності, виявлення ресурсів для підтримки сексуального «Я» та посилення впевненості у своїй сексуальності.

Опис вправи: клієнту пропонують пригадати момент, коли він чи вона відчували себе максимально сексуально. Важливо зосередитися на деталях: місці події, часі року, обставинах, емоціях, фізичних відчуттях. Після цього клієнт малює себе в цій ситуації – акцент робиться на процесі, а не на художній майстерності. Далі слід описати малюнок від третьої особи, починаючи словами: «Він/вона сексуальна, бо...», що дозволяє побачити себе зі сторони.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексії: як її звіти? Скільки їй років? Які емоції вона переживає? Де вона знаходиться? Хто біля неї? Чим вона займається? Що вказує на її сексуальність? Чи знаєте вона, що сексуальна? Чи говорить їй хтось про це? Що вона може побажати чи порадити іншим для розвитку сексуальності?

Аспекти інтерпретації: аналіз акцентує увагу на домінуючих каналах прояву сексуальності (тілесний, емоційний чи поведінковий), контексті (вік, події, емоції) і адресаті (собі, партнеру, суспільству). Побажання та поради клієнта вказують на його ставлення до власної сексуальності й особливості її розвитку. Тривалість: 30–40 хвилин.

Вправа на дослідження установок, пов'язаних із сексуальністю.

Мета: змінити нав'язані, та не асимільовані установки на ті, які покращать сексуальне життя жінок.

З лівої сторони аркуша написати 10 фраз з приводу своїх сексуальних відносин з партнером, які починаються із слів: «Я повинен». Далі з правої сторони аркуш розділити на 3 колонки: «Я буду», «Я можу», «Я хочу».

Порефлексувати над тими установками, які відмічені, у колонці «Я буду», та в них немає відміток в двох інших. Приклади питань для рефлексії: звідки клієнт знає, що він повинен це робити? Як йому те, що він повинен? Чого він боїться, якщо перестане це робити? Якби звучала його відмова, якби

він наважився сказати, що не хоче це робити? Чи можу він про свою відмові сказати тут?

Час проведення 30 хвилин.

### **Зустріч 6. Особисті кордони.**

Міні-лекція «Особисті кордони у темі сексуальності»

Питання кордонів є ключовим у розвитку сексуальності. У людей, чії особисті межі часто порушуються, виникають труднощі з вираженням власних почуттів і потреб, а також з визначенням того, чого вони насправді хочуть. Вони можуть не вміти відокремлювати свої емоції та потреби від бажань іншої людини. Крім того, існує тенденція приписувати власні почуття і думки іншому. І коли виявляється, що інша людина має свої власні плани, потреби та бажання, які не збігаються з моїми, це часто призводить до трагедії і розчарування. Поняття особистих кордонів базується на усвідомленні свого «Я» та усвідомленні того, що у партнера також є особисті кордони. Особисті кордони повинні бути стійкими, але і гнучкими одночасно. Адже, якщо вони непроникні і супер стійкі, це означає, там немає місця для дослідження. Дуже важливо розуміти власні кордони, вміти обговорювати їх з партнером та чути і розуміти його кордони. Потрібно розуміти, що потреби і кордони іншої людини не зміняться кардинально протягом ваших відносин. Тож вам має бути комфортно з кордонами іншої людини, ба бажання залишатись у відносинах з ілюзією того, що інший зміниться у своїх вподобаннях та потребах веде майже завжди до розчарування. Крім усвідомлення власних кордонів, важливим кроком у їх вибудові є помічання того, де вони порушуються. Маркером порушення кордонів завжди є відчуття дискомфорту, напруги, газлайтинг, погрози, об'єктивізація відносин, образи, маніпуляції, обмеження контактів з іншими, ігнорування відмов, орієнтація на задоволення і потреби партнера, а не свої. І якщо щось у сексуальному житті відбувається без згоди одного з партнерів, це може призвести до повного відторгнення будь-якої сексуальної взаємодії.

Без озвучення власних потреб та кордонів, інший ніяк не здогадається про них.

Вправа на розуміння власних кордонів. Група ділиться на міні-групи по 3 людини. В міні-групі жінки обговорюють, що для них неприйнятно в темі сексуальності, які саме дії, слова партнера є для них маркером порушення кордонів. Після обговорення у міні-групах ми повертаємось до загального обговорення, і усі пункти виписуємо на дошці, продовжуючи обговорення. Ця вправа необхідна для того, щоб усі жінки усвідомили власні кордони та цей термін став повністю зрозумілим для кожної.

Вправа на дослідження здорової агресії. Ця вправа опціонально виконується або прямо в групі, або може бути варіантом домашнього завдання. Необхідно походити по приміщенню (бажано незнайомому, але не обов'язково), звертаючи увагу на свої почуття, не поспішати десь сісти, і помітити, чи більше підіймається збудження чи тривоги, чи, можливо, сорому, як ці відчуття змінюються. Якщо вправа виконується в групі, то учасники можуть пофантазувати і уявити себе будь-яким звіром, і поводитись так, наче вони і є ці звірі, і з місця цієї фантазії повзаємодіяти. Важливою частиною вправи є рефлексія після: що було важко, що було особливо цікаво.

Вправа на дослідження здорової агресії (другий варіант). Кожен з учасників групи фантазує про тварину, з якою він себе асоціює. А далі перетворюється у своїй уяві на цю тварину, тобто починає діяти з іншими учасниками, з простором та з самим собою, як ця тварина. Під час цієї вправи не можна розмовляти, можна взаємодіяти тільки через жести, рухи та звуки, які можуть робити та тварина, з якою учасник себе асоціює. Важливим етапом завершення вправи, звісно, також є рефлексія. Учасникам важливо поділитись, що для них було цікаво, легко, що давалось важко, де було відчуття дискомфорту. Тривалість виконання до 30 хвилин.

### **Зустріч 7. Формування позитивного самоствавлення.**

До заняття необхідно підготувати список з 10 пунктів своїх досягнень, якими вони пишаються. На занятті ми будемо обговорювати, що є мірилом для кожного в цьому списку.

Далі ми дивимось це відео та обговорюємо почуття, які виникають після нього.

TED-відео «Хто ти насправді?».

Who are you, really? The puzzle of personality  
[https://www.ted.com/talks/brian\\_little\\_who\\_are\\_you\\_really\\_the\\_puzzle\\_of\\_personality](https://www.ted.com/talks/brian_little_who_are_you_really_the_puzzle_of_personality)

Вправа «Погляд на себе очима того, хто вас любить»

Мета: допомогти сформувати адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе.

Інструкція: сядьте зручно, закрийте очі та спробуйте повністю розслабитися. Уявіть себе автором книги, в якій ви описуєте людей, що вплинули на ваше життя. Один із ключових персонажів – це ви самі. Поміркуйте, хто з ваших знайомих вас щиро любить. Це не обов'язково має бути взаємне почуття, але важливо знати, що ця людина вас цінує. Оберіть когось одного та уявіть наступне:

Ви сидите за столом, перед вами лежить аркуш паперу, олівець чи стоїть друкарська машинка. За вікном – світ, де зараз живе та діє ця людина, яка вас любить. Настав момент описати її у вашій книзі. Відкиньтесь на спинку стільця, розмірковуючи про цю людину, її особливості та риси, які роблять її унікальною.

Опишіть її своєрідні звички, манери, почуття гумору, сильні та слабкі сторони. Уявіть, як це виглядає в очах читача. Намагаючись зрозуміти, що саме ви цінуєте в цій людині, ви завершите опис і перемкнетесь на новий ракурс.

Уявіть, що ви перетворюєтесь на цю людину. Відчуйте себе в її тілі, подивіться на себе очима того, хто вас любить. Які ваші слова, жести, дії вона сприймає як унікальні та важливі? Що вона цінує у вас найбільше?

Прислухайтесь до її думок і спогадів, зрозумійте, чому ви важливі для цієї людини. Ви бачите свої риси, які раніше могли здаватися недоліками, але для когось є цінними.

Завершивши цю уявну подорож, поступово поверніться до себе, усвідомлюючи, наскільки ви важливі для людини, яка вас любить.

**Обговорення:** учасники діляться своїми враженнями, обговорюють різницю між прийняттям себе без оцінок і традиційним аналізом у категоріях «хороше-погане».

**Час проведення:** 30 – 40 хвилин.

У формуванні позитивного самоствалення важливо розуміти себе, свої почуття та потреби. І розуміти, що образ себе це не застигла конструкція, він змінюється з часом, важливо помічати ці зміни. Наступна вправа буде направлена на дослідження змін.

Техніка «Я вчора, я сьогодні, я завтра». Кожна учасниця закриває очі і прислуховується до себе, відповідаючи про себе на наступні запитання: яким було її життя 5 років назад, що відбувалось довкола неї, який одяг вона носила, чим жила, які були основні цінності на той момент, про що мріяла, чого хотіла, як виглядала? Відкривши очі, кожна учасниця має запам'ятати цей образ та свій основний стан. Далі необхідно заплющити очі та подивитись на себе сьогоднішню, наче кожна учасниця дивиться фільм про себе сьогоднішню та відповісти на наступні запитання: яке її життя зараз, як вона одягається, яка зачіска зараз, як вона виглядає, що зараз є основними цінностям, мріями, бажаннями? Відкривши очі потрібно зафіксувати у свідомості цей образ і стан та порівняти його з тим що був 5 років назад, що змінилось за цей час, де відбулись зміни всередині чи також ззовні, як внутрішні зміни вплинули на зовнішній вигляд, чи внутрішні зміни вплинули на систему цінностей? Якщо виникає відчуття, що за 5 років не відбулось жодних змін варто переходити до 3ого кроку. Кожна учасниця закриває очі і фантазує про свій образ в майбутньому, той образ, який їй подобається, про ту себе, яка реалізувала мрії, які є зараз та отримала те, що для неї цінно і

важливо, виглядає так, як хоче та подобається собі. Можна у своїх фантазіях проекспериментувати зі своєю зовнішністю, довжиною та кольором волосся, одягом, парфумами. Фантазуючи про це важливо відповісти на питання: що змінилось ззовні, всередині, як себе відчуває учасниця, що змінюється у зовнішньому світі навколо неї від цих змін. Кожній учасниці необхідно нафантазувати образ, який їй максимально сподобається, запам'ятати його та свої відчуття від нього, і з цими відчуттями відкрити очі. Після завершення даної техніки важлива рефлексія, особливо на предмет емоцій та почуттів, які з'являються при фантазуванні про образ майбутнього.

Час проведення 30 хвилин.

Домашнім завданням буде есе на тему: «Не здаватися, а бути».

Важливим етапом завершення групи є рефлексія учасників з приводу своїх вражень, емоцій, інсайтів, які були протягом тривалості програми.

### **3.2. Рекомендації для жінок щодо покращення задоволеності їх сексуальним життям**

Задоволеність сексуальним життям є важливою частиною як психічного, так і фізичного благополуччя, адже це природний (і безкоштовний) спосіб почуватися добре. У міжнародних дослідженнях для вимірювання рівня задоволення сексуальним життям використовується широкий спектр змінних. Після аналізу загальних результатів таких досліджень можна зробити висновок, що найбільш важливими чинниками, які впливають на задоволення інтимним життям, є прояви ніжності, турботи та ласки з боку партнера, які є ознаками любові, а також рівень довіри між партнерами, що більшість респондентів вважають основою стосунків. Крім того, наше дослідження показало, що рівень задоволення сексуальним життям тісно пов'язаний із задоволенням від стосунків у цілому. Тому далі ми розглянемо основні рекомендації для жінок, спрямовані на покращення задоволення від сексуального життя:

1. Забезпечити якісний відпочинок. Іноді найкращий спосіб відновити бажання – це добре виспатися. Якщо змінити свій розпорядок дня складно, варто зосередитися на покращенні гігієни сну. Якісний відпочинок покращує як фізичний, так і емоційний стан, що позитивно впливає на лібідо. Основні поради:

- Дотримуватися стабільного графіка сну, засинати та прокидатися в один і той самий час щодня. Це допоможе регулювати циркадні ритми, які відповідають за природний цикл сну й активності.
- Створити комфортні умови для сну: темну, прохолодну, тиху спальню. Перед сном кімнату варто провітрювати.
- Регулярно займатися фізичною активністю – від тренувань у спортзалі до прогулянок.
- Не лягати спати одразу після їжі чи голодним.

2. Розв'язати внутрішні конфлікти. Душевні переживання можуть стати перешкодою для гармонійного життя. Звинувачення себе лише погіршують ситуацію. Варто освоїти техніки релаксації або звернутися за допомогою до фахівця, який допоможе вирішити психологічні труднощі.

3. Займатися фізичною активністю. Фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, настрій і сексуальне бажання. Це чудовий спосіб одночасно поліпшити емоційний стан і фізичну форму.

4. Працювати над стосунками в парі. Злети й падіння є невід'ємною частиною будь-яких стосунків. Важливо залишатися відкритим до обговорення проблем і спільного їх розв'язання.

- Проводьте більше часу разом, відкривайте одне одного заново.
- Звертайтеся до сімейного консультанта для глибшого аналізу взаємин.
- Деяким парам допомагає планування сексуальних контактів, щоб уникнути їх відкладання. Інші ж знаходять вихід у тому, щоб перенести увагу на інші аспекти життя.

5. Внести елемент новизни. Спробуйте додати у стосунки щось нове. Для когось це може бути незвичайний час або місце для близькості, нові пози

чи експерименти з фантазіями й іграшками. Важливо спілкуватися з партнером і ділитися своїми побажаннями – наприклад, щодо прелюдії.

6. Не брати на себе більше, ніж Ви можете зробити.

Коли Ви берете на себе забагато: дім, побут, чоловік, діти, домашні тварини, самореалізація, Ви забуваєте піклуватись про себе. Важливо навчитись делегувати, і припинити давати обіцянки, які Вам важко виконати чи не дуже хочеться виконувати. Важливо не забувати про свої потреби.

7. Не терпіти, не мовчати, коли виникають образи.

Неможливо мати високу задоволеність сексуальним життям і низький рівень задоволеності відносинами з партнером. Важливо обговорювати, коли щось іде не так, щось не подобається, доставляє дискомфорт. В діалозі народжується рішення, а мовчання – це проблема.

8. Не зупинятись у своєму розвитку.

Цей розвиток стосується усього: пробувати щось нове, читати, дізнаватись. Це про цікавість до самого життя, коли чогось хочеться, щось викликає натхнення. Замість спостерігати за цікавими людьми в соціальних мережах стати самою такою людиною, за якою цікаво спостерігати.

9. Налагодити зв'язок зі своїм тілом

Тілесність – невід'ємна частина задоволеності сексуальним життям. Для її розвитку важливо звертати увагу на усі тілесні відчуття протягом дня, та важливо не ігнорувати їх.

10. Носити максимально зручний одяг, в якому комфортно.

Як вже зазначалось, сексуальність – це вперше чергу про внутрішнє, ніякі короткі плаття чи високі підбори її не посилять, якщо всередині немає відчуття задоволення собою.

11. Хвалити себе та робити собі компліменти

Наш мозок завжди шукає вирішення якихось проблем, усунення недоліків, а помічання існуючих переваг, досягнень – це навик, якому треба вчитись. Важливо хвалити себе за найменші досягнення та помічати усі свої маленькі перемоги.

## 12. Роздивляйтесь своє тіло у дзеркалі.

Важливо звикнути до нього та полюбити. Можна ввімкнути музику і потанцювати перед дзеркалом, або уявити, що зараз фотозйомка, і спробувати подивитись на себе у різних позах. Також одним зі способів є ходити в красивій нижній білизні по дому, щоб звикати і починати насолоджуватись своїм тілом.

13. Не сумнівайтесь у своїх силах, можливостях та не підлаштовуватись під думку оточуючих.

Задоволеність сексуальним життям буде тоді найвищою, коли жінка поводить себе так, як хоче, а не опирається на думку оточуючих. Тоді, справді, її сексуальність проявляється, і зростає збудження. Це можливо, коли жінка починає мріяти, планувати та реалізовувати свої мрії.

## **Висновки до розділу 3**

В даному розділі дипломної роботи було описано психокорекційну програму, направлену на підвищення задоволеності сексуальним життям жінок. Дана програма складається з семи зустрічей, тривалість 2,5 години кожна. Під час цих зустрічей будуть використані різноманітні відео, лекції, направлені на підвищення знань у сфері сексології серед жінок, а також різноманітні техніки та вправи, направлені на роботу з емоціями, тілом, негативними установками, здоровою агресією, збудженням та роботою із самоставленням. Кожна зустріч скрадатиметься з трьох частин: ритуал вітання, основана частина та рефлексія. Програма розроблена для проходження раз на тиждень для групи з 9-10 учасників. Ця група має бути закритого типу для створення максимального простору безпеки серед жінок. На першій групі будуть озвучені правила групи, які забезпечать найбільш ефективну взаємодію та роботу групи, також кожен з учасників зможе додати власні правила. Важливим етапом завершення групи є рефлексія учасників з приводу своїх вражень, емоцій, інсайтів, які були протягом тривалості програми.

У даному розділі наведені основні рекомендації, направлені на підвищення задоволеності сексуальним життям. Вони стосуються відносин з партнером, відпочинку, комфорту, новизни, фізичної активності, вирішення внутрішніх конфліктів, роботи з сприйняттям свого тіла, позитивним ставленням до себе і орієнтацією на себе. На перший погляд деякі рекомендації можуть виглядати досить простими, але основна їх дієвість полягає у регулярному використанні.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного дослідження було впорядковано понятійну базу самоствавлення особистості, яке є динамічною ієрархічною системою, що містить взаємоперетворювані, у різний спосіб пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Загалом можна виокремити щонайменше три підходи щодо трактування сутності самоствавлення як психічного феномену: як афективний компонент самосвідомості особистості; як риса особистості; як компонент саморегуляції. Теоретичний аналіз проблеми показав, що самоствавлення вважається одним з джерел саморозвитку особистості і реалізації її самостійності, є обов'язковою основою суб'єктності людини; необхідним каналом впливу особистості на розвиток своїх ставлень щодо життя. Розмаїття наукових поглядів щодо структури самосвідомості дозволяє нам більш чітко зрозуміти сутність феномену «самосвідомість» саме через виділення когнітивного, емоційного та поведінкового її компонентів. Самоствавлення реалізується через емоційну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи ні. І вже на основі самоствавлення будується модель вчинків та дій, яка й утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоствавлення.

У підлітковому віці неабиякого значення у розвитку ставлення до себе набувають взаємини з батьками, що утворює сприятливий фон для усвідомлення особливостей власного «Я» підлітка та формування адекватної самооцінки.

Самоствавлення жінок може відрізнятися від самоствавлення чоловіків в залежності від культурних та соціальних факторів. Деякі з особливостей жіночого самоствавлення включають: схильність до самокритики, вплив соціальних стереотипів, вплив зовнішньої привабливості. Відмінність формується за рахунок різного підходу у вихованні чоловіків і жінок.

2. Обґрунтовано психологічні чинники задоволеності сексуальним життям. Ця психологічна проблема пов'язано з наступними феноменами: суб'єктивна якість життя, щастя та оптимізм, психологічне благополуччя, сексуальне здоров'я та задоволеність сексуальними відносинами. Особа, яка приймає свою сексуальність як невід'ємну і важливу частину свого життя, і що відкрито виражає свої потреби та бажання, і здатна на побудову задовільних сексуальних відносин, спрямовується на збереження та підтримку сексуального здоров'я. Це, в свою чергу, є важливою складовою психічного здоров'я та загального благополуччя. Поняття «задоволеність сексуальним життям» можна визначити як психологічний стан людини, який характеризується наявністю у людини переживання особистісного сексуального задоволення власним сексуальним життям та задоволеності сексуальними стосунками з сексуальним партнером, ступенем реалізованості сексуальної функції, що суттєво сприятливо впливає на якість життя, успішність діяльності, суб'єктивне переживання щастя та надихає саму людину і людей, що її оточують.

Феномен задоволеності сексуальним життям особистості є багатокомпонентним утворенням, яке складається із когнітивного, емоційного, комунікативного блоків компонентів.

Досліджено особливості формування сексуальності жінок. Основні гендерні відмінності сексуальності розглядаються у таких проявах як сексуальне бажання, сексуальність та стосунки, сексуальність та агресія, сексуальна пластичність. Не можна розглядати різницю у сексуальності між чоловіками та жінками без фізіологічного впливу, адже вагітність, пологи та лактація, вікові зміни мають дуже великий вплив на жінок. Протягом дуже тривалого часу саме жіноча сексуальність вважалась чимось гріховним, «блудливим», ірраціональним. Ставлення до теми сексуальності, яка була високотабуйовано століттями неможливо повністю змінити за десятки років ліберального ставлення.

Також виявлено значно більший вплив психологічних факторів на задоволеність сексуального життя жінок таких, як: емоційна близькість, образ власного тіла, сексуальні установки, виховання. Наявність саме емоційної близькості з партнером дуже часто грає більш важливу роль, ніж саме технічна складова сексу.

На жінок сильний вплив мають суспільні заборони стосовно сексуальності. Жінки не схильні до знеособлених сексуальних стосунків, не схвалюють порнографію – вони не схильні розглядати сексуального партнера в якості об'єкта для отримання чуттєвого задоволення, не приймаючи до уваги його особистість.

Вищесказане вказує на необхідність підвищення обізнаності та свідомості жінок у сфері сексуальності. Бо саме підтримка та психоедукація є важливими складовими фізичного, психологічного благополуччя та задоволення жінок у сексуальному житті.

3. В дипломній роботі було здійснено підбір та опис методик, який відповідає меті та завданням дослідження, це такі методики: Шкала задоволення стосунками, Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін), Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale), Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSAQ; Snell, 1992) також було використано авторську анкету.

Було проведено емпіричне дослідження на основі вказаних вище методик. Проаналізувавши результати дослідження ми побачили, що переважно більшість жінок мають середній ступінь задоволення сексуальним життям або майже задоволені. Найбільша питома вага відповідей на більшість питань авторської анкети, які мають шкалу від 1 до 5, була 3 і 4. Що насправді відображається на кореляційному аналізі, адже ми бачимо значні позитивні кореляційні зв'язки між задоволеністю сексуальним життям і знанням у сфері сексуальної освіти, знанням про себе, досвідом першого сексу, задоволеністю зовнішнім виглядом.

Основні фактори, які могли б покращити задоволеність сексуальним життям жінок, – експерименти, покращення стосунків з партнером, зменшення стресу.

Переважає більшість респондентів мають делікатний або загальний стиль сексуальних відносин, середній рівень задоволеністю стосунками та мають високий рівень глобального самоствавлення. Розподіл респондентів по типу локусу контролю із незначною перевагою припадає на інтернальний тип.

Виявлені значні кореляційні зв'язки між задоволеністю стосунками та задоволеністю сексуальним життям. При аналізі самоствавлення виявлено високий прямий кореляційний зв'язок між інтегральною шкалою самоствавлення та майже всіма іншими шкалами, крім шкали самозвинувачення, що цілком зрозуміло. Отримані дані засвідчують валідність даної методики.

Між задоволеністю сексуальним життям і локусом контролю, глобальним самоствавленням та типом сексуального стилю майже відсутні кореляційні зв'язки.

4. З врахуванням проведеного дослідження була розроблена психокорекційна програма для покращення задоволеності сексуального життя жінок. Дана програма не обмежується отриманими результатами емпіричного дослідження.

Дана програма складається з семи зустрічей, тривалість 2,5 години кожна. Під час цих зустрічей будуть використані різноманітні відео, лекції, направлені на підвищення знань у сфері сексології серед жінок, а також різноманітні техніки та вправи, направлені на роботу з емоціями, тілом, негативними установками, здоровою агресією, збудженням та роботою із самоствавленням. Кожна зустріч скрадатиметься з трьох частин: ритуал вітання, основана частина та рефлексія. Програма розроблена для проходження раз на тиждень для групи з 7-8 учасників. Ця група має бути закритого типу для створення максимального простору безпеки серед жінок.

На першій групі будуть озвучені правила групи, які забезпечать найбільш ефективну взаємодію та роботу групи, також кожен з учасників зможе додати власні правила. Важливим етапом завершення групи є рефлексія учасників з приводу своїх вражень, емоцій, інсайтів, які були протягом тривалості програми.

Були наведені основні рекомендації, направлені на підвищення задоволеності сексуальним життям. Вони стосуються відносин з партнером, відпочинку, комфорту, новизни, фізичної активності, вирішення внутрішніх конфліктів, роботи з сприйняттям свого тіла, позитивним ставленням до себе і орієнтацією на себе. На перший погляд деякі рекомендації можуть виглядати досить простими, але основна їх дієвість полягає у регулярному використанні.

Здійснена робота не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять далеко за межі формату роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення задоволеності сексуальним життям жінок.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 256 с.
2. Бойко М.І., Білобровка Р. І., Кришталь Є. В. Сексологія та Сексопатологія. Київ: ВД «АДЕФ-Україна», 2023. 304с.
3. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 65–71.
4. Вовчук Р.Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія і педагогіка»*. Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. 2011. № 17. С. 75–82.
5. Гілберт Д. Спотикаючись об щастя. Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2019. 400 с.
6. Говорун Т.В. Стать та сексуальність: Психологічний ракурс. Тернопіль: Нова книга, 1999. 383 с.
7. Головаха Є.І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді. К.: *Наукова Думка*, 1998. 15с.
8. Гупаловська В.А., Лень Н.І. Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник Чернігівського нац. пед. університету*. Вип. 126. 2015. С. 47–56.
9. Гупаловська В. А. Сексуальне благополуччя як чинник суб'єктивного благополуччя: особливості сексуальних сценаріїв осіб з інвалідністю. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: матеріали II всеукр. конгресу із соціальної психології*. Київ, 2019. С. 81–83.
10. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. К. : Арістей, 2003. 302 с.
11. Дятленко Н. М. Психологічні умови розвитку самоповаги у дошкільників. К: Центральний ін-т після дипломної педагогіки освіти АПН України, 2002. 22 с.

12. Єрмакова А. С. Психологічні особливості сексуального здоров'я людини як розвиток ідей ортобіозу. Дослідження психології ортобіозу людини: монографія, Київ: Ліра-К, 2021. С. 144–161.
13. Ігнатенко І. В. Жіноче тіло у традиційній культурі українців. К.: Дуліби, 2013. 226 с.
14. Ігнатенко І. Тіло, секс, шлюб. Історія інтимних стосунків в українських традиціях. К: Віхола, 2023. 256 с.
15. Кибукевич І. П., Сингаївська І. В. Психологічні особливості сучасних жінок. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 410–412.
16. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід): Дис докт. психол. наук. К., 2000. 336с.
17. Кочарян Г. С. Сучасна Сексологія. Київ.: Ніка-Центр, 2007. 400 с.
18. Кочарян О. С. Особистість і статеві ролі: Симптомокомплекс маскулітності фемінітності в нормі і патології. Харків.: Основа, 1996. 127 с.
19. Кришталь В.В., Гульман Б.Л. Сексологія. Нормальна сексологія. Т. 1. Харків: Академія сексологічних досліджень, 1997. 352 с.
20. Лесяк О.О., Сингаївська І.В. Життєва успішність жінки як сучасний феномен. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К. : Університет "КРОК", 2021. С. 268–271.
21. Литвиненко О.Д. Взаємовплив окремих особистісних потенціалів та здоров'я особистості. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. №2(20). Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. С. 33–38.
22. Мирошниченко А.В. Гендерні особливості самоствавлення підлітків. Наука і освіта. Серія «Психологія і педагогіка» : науково-практичний журнал

Південного наукового Центру НАПН України. Одеса : Південний науковий Центр НАПН України, 2014. № 6/СХХІІІ. С. 85–89.

23. Нагоскі Е. Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я: оновл. та доп.; пер. з англ. В. Зенгви, А. Саженок. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 480с.

24. Наумова К.О., Сингаївська І. В. Емоційна складова сексуального життя жінок. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.). – Київ: Університет "КРОК", 2023.

25. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., доповн. К.: Академвидав, 2011. 382 с.

26. Сапольські Р. М. Чому зебри не страждають на виразку/пер з англ. О. Лобастова. Харків: «Ранок», 2023. 400 с.

27. Сенека Л. А. Діалоги; [пер. з латин. А. Содомора]. Львів: Апріорі, 2016. 320 с.

28. Сингаївська І. В., Берестовська А. В. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 1 (73). С. 214–226.

29. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3 (71). С. 125–134.

30. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107–114.

31. Смахтіна Н.О. Індивідуально-психологічні особливості жіночої сексуальності: автореф. дис канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2011. 22 с.

32. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

33. Тавваб Н. Г. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 304 с.
34. Татенко В.А. Психологія в суб'єктивному вимірі: монографія. К.: Просвіта, 1996. 404 с.
35. Телон Гікс Я. Гарячі й безтурботні. Відчуй бажання свого тіла; пер. з англ. В. Кучменко. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 480с.
36. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К.: Каравела, 2013. 372 с.
37. Фройд З. Психологія сексуальності; пер. укр. Є. В. Тарнавського. Харків: Фоліо, 2018. 153 с.
38. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 112с.
39. Чернявська Т.П. Психологія благополуччя і успішності діяльності особистості в контексті ортобіозу людини. Дослідження психології ортобіозу людини: монографія. Київ: Ліра-К, 2021. С. 58–75.
40. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоствавлення: ціннісний аспект. Актуальні проблеми психології. Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/ХІІ. С. 198–206.
41. Andersen, B. L., Cyranowski, J. M., & Espindle, D. Men's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. №76(4). P. 645–661. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.645>
42. Argyle M. *The Psychology of Happiness* 2nd Edition, 2001. 320p.
43. Bancroft J. *Human Sexuality and its Problems*. Edinburg: Churchill Livingstone, 2014. 540 p.
44. Baumeister R.F. & Vohs K.D. Sexual Economics: Sex as Female Resource for Social Exchange in Heterosexual Interactions. *Personality and Social Psychology Review*, 2004. №8(4). P. 339–363.

45. Bélanger Lejars, V. O., Bélanger, C. H., & Razmak, J. Exploring new measures of online sexual activities, device use, and gender differences. *Computers in Human Behavior*, 2020 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106300>
46. Bernhard, L. A. Sexuality and Sexual Health Care for Women. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 2002. №45(4). P. 1089–1098.
47. Brotto, L.A., & Smith, K.B. . Sexual desire and pleasure. *APA handbook of sexuality and psychology*. 2014. Vol. 1, Person-based approaches. P. 205–244.
48. Brown, R. T., & Brown, J. D. Adolescent Sexuality. Primary Care: Clinics in Office Practice. 2006. №33(2). P. 373–390. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2006.02.003>
49. Buss D.M. & Schmitt D.P. Sexual Strategies Theory: An Evolutionary Perspective on Human Mating. *Psychological Review*. 1993. 100(2). P. 204–232.
50. Byers E.S. & Demmons S. Sexual Satisfaction and Sexual Selfdisclosure within Dating Relationships. *Journal of Sex Research*. 1999. №36(2). P. 180–189.
51. Chivers, M. L., & Bailey, J. M. A sex difference in features that elicit genital response. *Biological Psychology*. 2005. №70(2). P. 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.12.002>
52. . Collins R. Conflict Sociology: Toward an Explanatory Science. New York: Academic Press, 1975. 584 p.
53. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.
54. Csikszentmihalyi M. Leadership, Flow and the Making of Meaning. London: Penguin Group, 2004. 320 p.
55. Diamond, L. M. Was it a phase? Young women’s relinquishment of lesbian/bisexual identities over a 5-year period. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. №84(2). P. 352–364. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.352>
56. Diener E., Lucas E. M., Lewis & J. M. Haviland. Subjective Emotional Well-Being. *New York: Guilford*, 2000. P. 325–337.

57. Diener E. The Science of Well-being: The Collected Works. Social Indicators. Research Series. V. 37, 2009. 274 p.
58. Diener E. Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. N 95. P. 542–575.
59. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C. New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*. 2010. Vol. 97, Issue 2. P. 143-156.
60. Döring, N. M. The Internet's impact on sexuality: *A critical review of 15years of research*. *Computers in Human Behavior*. 2009. № 25(5). P. 1089–1101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.003>
61. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York: Holt Paperbacks, 2007. 336p.
62. Erik H. Erikson. Childhood And Society. Random House, 1995. 397 p.
63. Eysenck, H. J. Masculinity-femininity, personality and sexual attitudes. *The Journal of Sex Research*. 1971. № 7(2). P. 83–88. <https://doi.org/10.1080/00224497109550695>
64. Felson, R. B. Violence & Gender Reexamined (Law and Public Policy: Psychology and the Social Sciences) (1st ed.). American Psychological Association (APA). 2002. P. 11-19.
65. Graham C. Happiness and Health: Lessons And Questions For Public Policy. *Health Affairs* 27. 2008. no.1. P. 72–87.
66. Harding C. Sexuality: Psychoanalytic Perspectives (1st ed.). Routledge, 2001. 251p.
67. Hensel, D. J., & Fortenberry, J. D. Life-span sexuality through a sexual health perspective., *APA handbook of sexuality and psychology*, Vol. 1. Person-based approaches, 2014. P. 385–413.
68. Huber J. On the Origins of Gender Inequality. NY: Routledge, 2007. 184p.
69. James W. Psychology: The Briefer Course. NY: Dover Publications Inc., 2003. 352 p.

70. Kahneman D, Diener E, Schwarz N, eds. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999. 575 p.
71. Kahneman D. Objective Happiness., *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation. 1999. P. 3–25.
72. Kelly G. *Sexuality Today* 10th Edition. NY: McGraw-Hill Education, 2014. 608p.
73. Lee J. A. *Colours of love*. Toronto: *New Press*, 1973. 294 p.
74. Magnanti B. *Sex Myth: Why everything we told is wrong*. NY: George Weidenfeld & Nicholson, 2014. 272p.
75. Martel B. *Sexualite, amour et Gestalt* InterEditions; Édition : 2e édition, 2014. 173 p.
76. Maslow A. H. *The Farther Reaches of Human Nature*. London: Penguin Group, 1993. 432p.
77. Masters W. H., Kolodny R. C. , Johnson V. E. *Sex and Human Loving*. NY: Little Brown & Co, 1988. 621p.
78. Money J. *Gendermaps Social Constructionism, Feminism, and Sexosophical History*. New York: Irvington, 2020. 176p.
79. Money J. *Handbook of Sexology (Human Sexuality Encyclopedia)*. New York: Excerpta Medica, 1977. 1402p.
80. Oliver, M. B., Hyde, J. S. Gender differences in sexuality: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*. 1993. №114(1). P. 29–51. <https://doi.org/10.1037/00332909.114.1.29>
81. Peplau, L. A. Human Sexuality. *Current Directions in Psychological Science*. 2003. №12(2). P 37–40. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01221>
82. Regan P. C., Berscheid E., Lust E.: *What we Know about Human Sexual Desire*. SAGE Publications, Inc. Published. 1999 <https://doi.org/10.4135/9781452233727>
83. Reich W. *The Sexual Revolution: Toward a Self-Regulating Character Structure*. NY: WRM Press, 2023. 321p.
84. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York, 1979. 350 p.

85. Rosen R.C., Bachmann G.A. Sexual Well-Being, Happiness, and Satisfaction, in Women: The Case for a New Conceptual Paradigm. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2008. P. 291–297.
86. Ryan R., Deci E. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annua Review of Psychology*. 2001. № 52. P. 141–166.
87. Ryff C.D. Psychological well-being / Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged. San Diego CA: Academic Press, 1996. 383 p.
88. Seligman Martin E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Atria Books, 2014. 368 p.
89. Seligman Martin E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage, 2006. 319 p.
90. Snell W.E., Jr., Zlokovich, M.S., Wooldridge, D.G. Sexual styles: A multidimensional approach to sexual relations. *New directions in the psychology of human sexuality: Research and theory*. Chapter 18. Cape Girardeau, Publications. 2001. URL: <http://cstl-cla.semo.edu/snell/books/sexuality/sexuality.htm>.
91. Waterman A.S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1993. P. 678–91.
92. World Health Organization. Sexual health. URL: [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1)

Всього джерел – 92

Джерел за останні десять років – 35

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (43, 45, 47, 67, 72, 74, 75, 78, 83, 88)

Джерел українських авторів за останні десять років – 25 (1, 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 35, 37, 38, 39, 40)

**ДОДАТКИ****Додаток А**

## Авторська анкета

1. Ім'я або нікнейм.
2. Вік
  - 18-24
  - 25-30
  - 31-35
  - 36-40
  - 41-45
  - 46-50
  - 51-55
  - 56-60
  - 61-65
  - 66 і більше
3. У шлюбі?
  - Так
  - Ні
  - Не у шлюбі, але у відносинах
4. Чи є у Вас діти?
  - Так
  - Ні
5. Чи легко обговорювалась тема сексу/сексуальності у сім'ї, де Ви зростали?
  - Так
  - Ні
6. Наскільки хорошими були відносини між батьками за шкалою від 1 до 5 (5- чудові, 1 - жахливі)?

7. Наскільки Вам зараз легко обговорювати тему сексуальних відносин з Вашим партнером шкалою від 1 до 5 (5- легко, 1 - неможливо)?
8. Чи позитивний У Вас досвід першого сексу за шкалою від 1 до 5 (5- позитивний, 1 - жахливий)?
9. Наскільки Ви задоволені, як виглядаєте від 1 до 5 (5- повністю задоволена, 1 - не задоволена взагалі)?
10. Чи знаєте Ви, що Вам подобається/не подобається у сексі по шкалі від 1 до 5 (5- знаю все, 1 - нічого не знаю)?
11. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям від 1 до 5 (5- повністю задоволена, 1 - незадоволена зовсім)?
12. Наскільки б Ви оцінили свої знання у сфері сексуальної освіти за шкалою від 1 до 5 (5- знань повністю достатньо, 1 - знань недостатньо взагалі)?
13. Які три речі на Вашу думку могли б зараз покращити Ваше сексуальне життя?

**Додаток Б****Шкала задоволення стосунками (Relationship Assessment Scale) (Hendrick, 1998)**

Оцініть кожне за шкалою від 1 до 5, де 1 - найменший, а 5 - найбільший ступінь згоди:

1. Наскільки добре Ваш партнер задовольняє Ваші потреби?
2. Загалом, наскільки Ви задоволені своїми стосунками?
3. У порівнянні з більшістю, наскільки добрими є Ваші стосунки?
4. Як часто Ви думаєте, що було би краще взагалі не потрапляти у ці взаємини?
5. Наскільки Ваші стосунки відповідають Вашим початковим очікуванням?
6. Наскільки сильно Ви любите свого партнера?
7. Наскільки багато проблем у Ваших взаєминах?

**Додаток В****Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale)**

Наводиться ряд парних тверджень. Вирішіть, з яким із них Ви згодні більшою мірою.

1.

- а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають.
- б) В наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.

2.

- а) Багато невдач походять від невезіння.
- б) Невдачі людей є результатом їхніх помилок.

3.

- а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.
- б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.

4.

- а) Зрештою до людей приходять заслужене визнання.
- б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5.

- а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна.
- б) Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6.

- а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин.
- б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.

7.

- a) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам.
- b) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.

8.

- a) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру та поведінки людини.
- b) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку.

9.

- a) Я часто помічав справедливість приказки: "Чому бути - того не оминуть".
- b) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

10.

- a) Для хорошого фахівця навіть упереджена перевірка не становить труднощів.
- b) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки, якщо вона необ'єктивна.

11.

- a) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння.
- b) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок.

12.

- a) Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.
- b) Суспільством керують люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити.

13.

- a) Коли я будую плани, то переконаний, що зможу здійснити їх.
- b) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

14.

- a) Є люди, про яких можна сміливо сказати; що вони погані.
- b) У кожній людині є щось гарне.

15.

- а) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.
- б) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, в житті можна часто вдаватися до цього.

16.

- а) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.
- б) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.

17.

- а) Більшість з нас не можуть впливати серйозно на світові події.
- б) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18.

- а) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.
- б) Насправді така річ, як везіння, не існує.

19.

- а) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.
- б) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20.

- а) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтесь людині чи ні.
- б) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки добре ви вмієте позитивно налаштовувати до себе інших.

21.

- а) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.
- б) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин разом узятих.

22.

- а) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити.

б) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викоренити.

23.

а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтують свої рішення керівники, коли висувають людину на заохочення.

б) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.

24.

а) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що мають робити.

б) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.

25.

а) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

б) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26.

а) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.

б) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27.

а) Характер людини залежить головним чином від її сили волі.

б) Характер людини формується переважно у колективі.

28.

а) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.

б) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі.

29.

а) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.

б) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

Твердження на екстернальність відповідають пунктам опитувальника 2а, 36, 46, 56, 6а, 7а, 9а, 106, 116, 126, 136, 156, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 226, 23а, 25а, 266, 286, 29а.

Твердження на інтернальність відповідають пунктам 26, 3а, 4а, 5а, 66, 76, 96, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 166, 176, 186, 206, 216, 22а, 236, 256, 26а, 28а, 296.

Згода з будь-яким твердженням оцінюється в 1 бал. Суми балів підраховуються за кількістю обведених кружечками букв «а» і «б»/. Максимальні суми за інтернальності і екстернальності рівні 23, оскільки 6 тверджень є фоновими.

## Багатовимірний опитувальник сексуальності

Твердження оцінюються від -2 до 2 балів, відповідно до ступеню вираженості.

2 – повністю погоджуюся із твердженням;

1 – помірно погоджуюся;

0 – ні так, ні ні; не знаю;

-1 – помірно не погоджуюся;

-2 – повністю не погоджуюся.

1. Я відчув сексуальний потяг до свого партнера одразу після нашої першої зустрічі.
2. Я відчуваю сильну сексуальну «хімію» до свого партнера.
3. У мене дуже інтенсивні та задовольняючі сексуальні стосунки з моїм партнером.
4. Я був сексуально призначений для свого партнера.
5. Я досить швидко почав займатися сексом зі своїм партнером.
6. У мене є сильне сексуальне розуміння мого партнера.
7. Мій партнер відповідає моєму уявленню про ідеального сексуального партнера.
8. Я намагаюся тримати свого партнера трохи невпевненим у своїй сексуальній прихильності до нього/неї.
9. Я вважаю, що те, чого мій партнер не знає про мою сексуальну активність, не зашкодить йому/їй.
10. Я не завжди розповідав своєму партнеру про свій попередній сексуальний досвід.
11. Я міг би досить легко і швидко припинити сексуальні стосунки зі своїм партнером.
12. Мій партнер не хотів би чути про деякі сексуальні переживання, які я мав з іншими.

13. Коли мій партнер стає занадто сексуально залученим до мене, я хочу трохи відсторонитися.
14. Мені подобається бавитися з кількома людьми, як з моїм партнером, так і з іншими.
15. Сексуальні стосунки між мною та моїм партнером почалися досить повільно.
16. Мені довелося «дбати» про свого партнера, перш ніж я зміг зайнятися з ним/нею коханням.
17. Я сподіваюся завжди бути другом для свого сексуального партнера.
18. Секс у мене з партнером кращий, тому що йому передувала довга дружба.
19. Я був другом для свого сексуального партнера до того, як ми стали коханцями.
20. Секс у нас із партнером базується на глибокій дружбі, а не на чомусь містичному та таємничому.
21. Секс із моїм партнером приносить велике задоволення, тому що він виник із доброї дружби.
22. Перш ніж займатися коханням зі своїм партнером, я витратив деякий час на оцінку його кар'єрного потенціалу.
23. Я ретельно спланував своє життя перед тим, як вибрати сексуального партнера.
24. Однією з причин, чому я вибрав свого сексуального партнера, є наше схоже походження.
25. Перш ніж займатися коханням зі своїм сексуальним партнером, я думав, як він/вона вплине на мою сім'ю.
26. Для мене було важливо, щоб мій сексуальний партнер був хорошим батьком.
27. Я думав про наслідки для моєї кар'єри, перш ніж займатися коханням зі своїм сексуальним партнером.
28. Я не займався сексом зі своїм партнером, поки не розглянув наше спадкове походження.

29. Коли секс з моїм партнером йде не так, як треба, я засмучуюся.
30. Якби мої сексуальні стосунки з моїм партнером припинилися, я б впав в депресію.
31. Іноді я відчуваю такий сексуальний потяг до свого партнера, що просто не можу заснути.
32. Коли мій партнер сексуально ігнорує мене, мені дуже погано.
33. Відколи ми з партнером почали займатися сексом, я не міг ні на чому зосередитися.
34. Якби мій партнер вступив у сексуальні стосунки з кимось іншим, я б не зміг цього винести.
35. Якщо мій партнер деякий час не займається зі мною сексом, я іноді роблю дурниці, щоб привернути її/його сексуальну увагу.
36. Якби мій партнер мав сексуальні труднощі, я б точно намагався допомогти, чим міг.
37. Я вважаю за краще сам мати сексуальні проблеми, ніж дозволити своєму партнеру страждати від них.
38. Я ніколи не міг би бути сексуально задоволеним, якщо спочатку мій партнер не був би сексуально задоволений.
39. Зазвичай я готовий відмовитися від власних сексуальних потреб, щоб дозволити своєму партнеру задовольнити свої власні сексуальні потреби.
40. Мій партнер може використовувати мене так, як він/вона хоче, щоб отримати сексуальне задоволення.
41. Коли мій партнер сексуально незадоволений мною, я все одно приймаю його/її без застережень.
42. Я займався б практично будь-якою сексуальною активністю, яку б вибрав мій партнер.
43. Мені було б неприємно, якби мій сексуальний партнер нехтував моїми потребами.
44. Якби я займався коханням із сексуальним партнером, я б взяв до уваги потреби та почуття цієї людини.

45. Якби сексуальний партнер зробив для мене щось чуттєве, я б спробував зробити те саме для нього/неї.
46. Я очікую, що сексуальний партнер буде чуйним до моїх сексуальних потреб і почуттів.
47. Я був би готовий зробити все можливе, щоб задовольнити свого сексуального партнера.
48. Якби я відчував сексуальну потребу, я б попросив допомоги у свого сексуального партнера.
49. Якби сексуальний партнер ігнорував мої сексуальні потреби, я б почувався образливим.
50. Я думаю, що люди повинні відчувати себе зобов'язаними відплатити інтимному партнеру за сексуальні послуги.
51. Я почувався б дещо експлуатованим, якби інтимний партнер не відплатив мені за сексуальну послугу.
53. Коли людина отримує сексуальні задоволення від іншої, вона повинна негайно відплатити цій людині.
54. Найкраще переконатися, що між двома людьми, що перебувають у сексуальних стосунках завжди підтримується рівність.
55. Я зробив би особливу сексуальну послугу інтимному партнеру, тільки якщо б він зробив якусь особливу сексуальну послугу для мене.
56. Якби мій сексуальний партнер виконував для мене сексуальне прохання, я, ймовірно, відчув би, що пізніше мушу відплатити йому/їй.

MSAQ було розроблено для вимірювання восьми окремих підходів до сексуальних стосунків:

(1-7 питань) пристрасний, романтичний підхід до сексуальних стосунків;

(8-14 питань) ігровий підхід до сексуальних стосунків;

(15-21 питань) товариський, дружній підхід до сексуальних стосунків;

(22-28 питання) прагматичний, логічний підхід до сексуального партнера та сексуальних стосунків;

(29-35 питання) залежний, власницький підхід до сексуальних стосунків;

(36-42 питання) альтруїстичний, безкорисливий і всевідданий підхід до сексуальних партнерів і сексуальних стосунків;

(43-49 питання) загальний підхід до сексу (тобто делікатний підхід до сексуальних стосунків, який наголошує на турботі про сексуальні потреби та переваги партнера);

(50-56) обмінний підхід до сексу (тобто підхід *quid pro quo* до сексу, за якого сексуальний партнер «стежить» за сексуальними діями та надає перевагу тому, що вона чи він робить для партнера, очікуючи, що отримають винагороду обмінятися модою на якийсь час у майбутніх відносинах).

Для оцінювання згоди із судженнями респондентам пропонувалася 5-бальна шкала Лайкерта: 2 – повністю погоджуюся із твердженням; 1 – помірно погоджуюся; 0 – ні так, ні ні; не знаю; -1 – помірно не погоджуюся; -2 – повністю не погоджуюся. Оцінки підшкали в MSAQ можуть коливатися від -14 до 14 балів.

## Додаток Д

## Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін)

Уважно прочитайте кожне твердження і, у разі згоди з ним – вкажіть «так»; якщо не погоджуєтесь із запропонованим твердженням – вкажіть «ні».

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.

22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без сарказму жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.
44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.
45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.

46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.
54. Мої достоїнства загалом переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Ключ для обробки:

Шкала S (інтегральна):

+: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57

–: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

Шкала самоповаги (I):

+: 2, 23, 53, 57

–: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50

Шкала аутосимпатії (II):

+: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54

–: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56

Шкала очікування позитивного ставлення інших (III):

+: 1, 5, 10, 15, 42, 55

–: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

Шкала самоінтересу (IV):

+: 7, 17, 20, 33, 34, 52

–: 14, 51

Шкала самовпевненості (1):

+: 2, 23, 37, 42, 46

–: 38, 39, 41

Шкала очікування ставлення інших (2):

+: 1, 5, 10, 52, 55

–: 32, 43, 44

Шкала самоприйняття (3):

+: 12, 18, 28, 47, 48, 54

–: 21

Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):

+: 50, 57

–: 25, 27, 31, 35, 36

Шкала самозвинувачення (5):

+: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56

–: –

Шкала самоінтересу (6):

+: 17, 20, 33

–: 26, 30, 49, 51

Шкала саморозуміння (7):

+: 53

–: 6, 8, 13, 15, 22, 40

### Порядок підрахунку за опитувальником Століна

“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)
Фактор S					
0	0,00	11	38,33	22	96,00
1	0,67	12	49,00	23	96,67
2	3,00	13	55,33	24	98,00

3	5,33	14	62,67	25	98,33
4	6,33	15	69,33	26	98,67
5	9,00	16	74,33	27	99,67
6	13,00	17	80,00	28	100,00
7	16,00	18	85,00		
8	21,33	19	88,00		
9	26,67	20	90,67		
10	32,33	21	93,33		
Фактор I					
0	1,67	6	34,00	12	91,33
1	4,00	7	44,67	13	96,67
2	6,00	8	58,67	14	99,67
3	9,33	9	71,33	15	100,00
4	16,00	10	80,00		
5	25,33	11	86,67		
Фактор II					
0	0,33	6	37,33	12	90,67
1	3,67	7	47,00	13	96,67

Продовж. табл. 2.1

“Сирий бал”	Накопичен і частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичен і частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичен і частоти (в %)
2	9,00	8	58,33	14	98,33
3	16,00	9	69,67	15	99,67
4	21,67	10	77,33	16	100,00
5	28,00	11	86,00		
Фактор III					
0	0,00	5	6,00	10	53,00
1	0,00	6	9,00	11	72,33
2	0,67	7	17,67	12	91,33
3	1,00	8	27,33	13	100,00
4	3,33	9	39,67		
Фактор IV					
0	0,67	3	16,00	6	71,33
1	2,00	4	29,00	7	92,33
2	5,33	5	49,67	8	100,00
Фактор 1					
0	3,67	3	29,33	6	81,33
1	7,33	4	47,67	7	92,33
2	16,67	5	65,67	8	100,00
Фактор 2					
0	0,00	3	7,33	6	51,33
1	0,67	4	15,00	7	80,00

2	3,67	5	32,00	8	100,00
Фактор 3					
0	2,67	3	34,33	6	89,67
1	7,67	4	50,67	7	100,00
2	16,67	5	70,67		
Фактор 4					
0	3,00	3	38,33	6	92,00
1	9,67	4	60,33	7	100,00
2	25,67	5	79,67		
Фактор 5					
0	1,67	3	27,67	6	81,67
1	4,67	4	43,33	7	96,67
2	15,00	5	60,67	8	100,00
Фактор 6					
0	0,67	3	20,00	6	80,00
1	3,00	4	34,33	7	100,00
2	11,33	5	54,67		
Фактор 7					
0	4,33	3	68,67	6	99,33
1	21,33	4	83,67	7	100,00
2	43,33	5	94,00		

Якщо значення показника накопичених частот

*менше 50 %* – ознака не виражена.

*50%-74%* – ознака виражена.

*Більше 75%* – ознака яскраво виражена.

Опитувальник містить такі шкали:

- ✓ Шкала S – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власне «Я» випробуваного.
- ✓ Шкала I – самоповага.
- ✓ Шкала II – аутосимпатія.
- ✓ Шкала III – очікуване ставлення від інших.
- ✓ Шкала IV – самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного.

- ✓ Шкала 1 – самовпевненість.
- ✓ Шкала 2 – ставлення інших.

- ✓ Шкала 3 – самоприйняття.
- ✓ Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність.
- ✓ Шкала 5 – самозвинувачення.
- ✓ Шкала 6 – самоінтерес.
- ✓ Шкала 7 – саморозуміння.

Глобальне самоствавлення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, які об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Мова йде про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя й бути самопослідовним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія – шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як: роздратування, презирство, глузування, винесення самоосуд («так тобі й треба»).

Очікуване ставлення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших.

## Результати емпіричного дослідження

## Коефіцієнт кореляції

	Задоволеність сексуальним життям і задоволеність стосунками
Коефіцієнт кореляції Пірсона	0.56
Об'єм вибірки	60
z( перетворення Фішера)	0.63
se (стандартна помилка)	0.13
с 95% (квантіль)	1.96
Нижня 95% межа zL	0.38
Верхня 95% межа zU	0.89
Нижня межа 95%межа rL	0.36
Верхня 95% межа rU	0.71

	Задоволеність сексуальним життям і локус контролю
Коефіцієнт кореляції Пірсона	-0.05
Об'єм вибірки	60
z( перетворення Фішера)	-0.05
se (стандартна помилка)	0.13
с 95% (квантіль)	1.96
Нижня 95% межа zL	-0.31
Верхня 95% межа zU	0.21
Нижня межа 95%межа rL	-0.30
Верхня 95% межа rU	0.21

	Задоволеність сексуальним життям і самоствавлення
Коефіцієнт кореляції Пірсона	0.07
Об'єм вибірки	60
z( перетворення Фішера)	0.07
se (стандартна помилка)	0.13
с 95% (квантіль)	1.96

Нижня 95% межа zI	-0.19
Верхня 95% межа zU	0.33
Нижня межа 95%межа rL	-0.19
Верхня 95% межа rU	0.32

	Задоволеність сексуальним життям і тип сексуальності
Коефіцієнт кореляції Пірсона	0.07
Об'єм вибірки	60
z( перетворення Фішера)	0.07
se (стандартна помилка)	0.13
c 95% (квантіль)	1.96
Нижня 95% межа zI	-0.19
Верхня 95% межа zU	0.33
Нижня межа 95%межа rL	-0.19
Верхня 95% межа rU	0.32

Задоволеність сексуальним життям	Задоволеність відносинами між батьками	Легкість обговорення теми сексуальних відносин з партнером	Позитивний досвід першого сексу	Задоволеність як виглядає	З п у
Коефіцієнт кореляції Пірсона	-0.05	0.02	0.18	0.15	
Об'єм вибірки	60	60	60	60	
z( перетворення Фішера)	-0.05	0.02	0.18	0.16	
se (стандартна помилка)	0.13	0.13	0.13	0.13	
c 95% (квантіль)	1.96	1.96	1.96	1.96	
Нижня 95% межа zI	-0.31	-0.24	-0.08	-0.10	
Верхня 95% межа zU	0.21	0.28	0.44	0.42	
Нижня межа 95%межа rL	-0.30	-0.23	-0.08	-0.10	
Верхня 95% межа rU	0.21	0.27	0.41	0.39	

Самосприйняття	Самоповага	Аутосимпатія	Шкала очікування позитивного ставлення інших	Шкала самоінтенсивності	Шкала самовпевненості	Шкала очікування ставлення інших
Коефіцієнт кореляції Пірсона	0.68	0.47	0.47	0.49	0.60	0.45
Об'єм вибірки	60	60	60	60	60	60
z(перетворення Фішера)	0.82	0.50	0.51	0.53	0.70	0.49
se (стандартна помилка)	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
c_95% (квантіль)	1.96	1.96	1.96	1.96	1.96	1.96
Нижня 95% межа zL	0.56	0.24	0.25	0.27	0.44	0.23
Верхня 95% межа zU	1.08	0.76	0.77	0.79	0.96	0.74
Нижня межа 95%межа rL	0.51	0.24	0.24	0.27	0.41	0.22
Верхня 95% межа rU	0.79	0.64	0.65	0.66	0.74	0.63

Самосприйняття	Шкала самоприйняття	Шкала самопослідовності (самокерівництва)	Шкала самозвинування	Шкала самоінтересу	Шкала саморозуміння
Коефіцієнт кореляції Пірсона	0.39	0.47	-0.49	0.63	0.16
Об'єм вибірки	60	60	60	60	60
z(перетворення Фішера)	0.41	0.51	-0.53	0.74	0.16
se (стандартна помилка)	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
c_95% (квантіль)	1.96	1.96	1.96	1.96	1.96
Нижня 95% межа zL	0.15	0.25	-0.79	0.48	-0.10
Верхня 95% межа zU	0.67	0.77	-0.27	1.00	0.42
Нижня межа 95%межа rL	0.15	0.25	-0.66	0.45	-0.10
Верхня 95% межа rU	0.58	0.65	-0.27	0.76	0.40