

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Зв'язок сексуальних практик та
психологічного благополуччя жінок»*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-22-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Долгорукова І.С.
Керівник: Батраченко І.Г.
Доктор психол. наук, доц.

Дніпро
2024 р.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Долгорукової Ірини Сергіївни
на тему:

«Зв'язок сексуальних практик та психологічного благополуччя жінок»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена проблемі зв'язку сексуальних практик та психологічного благополуччя жінок.

У теоретичному розділі з'ясовано, що аналіз і класифікація сексуальних практик розкриває глибокий культурний вплив на інтимні відносини, відзначаючи різноманіття індивідуальних виражень сексуальності в українському суспільстві. Психологічне благополуччя визначається особистісною оцінкою рівня розвитку і якості життя – розглядається як суб'єктивне.

Зазначено, що тривалість життя була вищою у жінок, які стверджують, що вони відчувають задоволення від сексуальних практик. Жінки, які регулярно досягають оргазму, мають вищий больовий поріг при артриті.

Визначено, що під час регулярних сексуальних практиках організм насичується гормонами радощів – ендорфіном, прив'язаності – окситоцином, винагороди – дофаміном, як наслідок знижується рівень тривоги, покращується настрої, ліквідується пригнічений емоційний стан жінки.

Встановлено, якщо потреба в сексуальних практиках від природи велика, то відсутність сексуального життя негативно відображається на психологічному благополуччі, знижуючи таким чином якість життя жінки.

Визначено, що оргазм, отриманий з партнером, не особливо відрізняється від оргазму, отриманого самотійно, тому мастурбація – це гарний спосіб продовжувати сексуальний досвід для жінок із середньою та високою інтенсивністю сексуальних практик.

Встановлено, якщо жінка потребує сексуальні практики, їх відсутність може впливати на психологічне благополуччя. В результаті розрахунку було встановлено кореляційний зв'язок між ступенем практики асексуальності і рівнем психологічного благополуччя жінок, зв'язок між ступенем відкритості сексуальним практикам і рівнем тривоги у жінок.

Перспективи подальшого вивчення заявленої проблеми вбачаємо у дослідженні впливу різноманітних факторів, таких як вікові та гендерні відмінності на взаємозв'язок сексуальних практик і психологічного благополуччя.

Отримані результати можуть послужити основою для створення освітніх ініціатив та інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення свідомості про важливість психосексуального здоров'я та сприяння позитивним сексуальним практикам.

Перелік ключових слів: психологічне благополуччя, сексуальні практики, жінки, сексуальність, сексуальна активність, лібідо.

SUMMARY

The Relationship between the Sexual Practices and Psychological Well-Being of Women

Qualification work of the applicant of the 2nd year, specialty 053 "Psychology" (master) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) dedicated to the problem of relationships between sexual practices and the psychological well-being of women.

In the theoretical part it is stated that analysis and classification of sexual practices reveal a profound cultural influence on intimate relationships, highlighting the diversity of individual expressions of sexuality in Ukrainian society. Psychological well-being is determined by a personal assessment of the level of development and quality of life, considered subjective.

It is stated that life expectancy was higher in women who claimed to derive satisfaction from sexual practices. Women who regularly achieve orgasm have a higher pain threshold in arthritis.

It is defined, during regular sexual practices, the body becomes enriched with pleasure hormones such as endorphins, bonding hormone oxytocin, and reward hormone dopamine. As a result, anxiety levels decrease, mood improves, and suppressed emotional states in women are alleviated.

It is stated that if the natural need for sexual practices is substantial, the absence of a sexual life adversely affects psychological well-being, thereby reducing the quality of a woman's life.

It is defined, the orgasm obtained with a partner does not significantly differ from the one achieved solo, so masturbation is a good way for women with average to high intensity of sexual practices to continue and enhance their sexual experience.

It is stated if a woman desires sexual practices, their absence can impact her psychological well-being. Through calculations, a correlation has been established between the degree of asexuality and the level of psychological well-being in women, as well as a connection between the degree of openness to sexual practices and the level of anxiety in women.

The prospects of further research are the studying of the impact of various factors, such as age and gender differences, on the relationship between sexual practices and psychological well-being.

The obtained results can serve as a basis for creating educational initiatives and informational campaigns aimed at raising awareness about the importance of psychosexual health and promoting positive sexual practices.

Key words: Psychological well-being, sexual practices, women, sexuality, sexual activity, libido.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ ПРАКТИК І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	8
1.1 Сексуальні практики як предмет психологічного та міждисциплінарного дослідження.....	8
1.2. Психологічне благополуччя: поняття та складові	22
1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку сексуальних практик і психологічного благополуччя жінок.....	29
Висновки до першого розділу	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНИХ ПРАКТИК І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	45
2.1. Організація дослідження. Обґрунтування методів і характеристика вибірки	45
2.2. Обробка та обговорення результатів дослідження впливу сексуальних практик і психологічного благополуччя жінок	47
2.3. Практичні рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя жінок і покращення комунікації в сексуальних пратиках.....	76
Висновки до другого розділу	89
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	97
ДОДАТКИ.....	114