

Вікторія Палатна,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Олена Ічанська,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Відчуття стану достатку, емоційної наповненості, задоволеності власним життям свідчить про благополуччя людини. Це комплексне поняття, що також охоплює фізичне здоров'я, міцні соціальні зв'язки, можливість протистояти стресу та можливість якісної реалізації, воно вказує на те, що є цінним і корисним для особистості. Ключовими компонентами загального благополуччя особистості є психологічний, соціальний та фізичний аспекти. Проте розглядаючи гармонійний розвиток людини не менш важливим є сексуальний компонент, який поєднує в собі ці аспекти через призму інтимності та тілесного самовираження.

Згідно з моделлю В. Гупаловської, суб'єктивне сексуальне благополуччя розглядається як інтегральне утворення, що виникає на перетині загального суб'єктивного благополуччя та функціонального стану сексуальної сфери, а саме сексуального здоров'я, реалізуючись безпосередньо через сексуальну активність особистості [1, с.41].

Включаючи в себе емоційну складову, сексуальне благополуччя, ґрунтується на розвиненій емпатії, яка передбачає здатність особистості до ідентифікації почуттів партнера, глибокого розуміння його стану та досягнення афективної близькості [2, с. 546]. До інших компонентів цього виду благополуччя можна віднести когнітивний, тілесно-фізичний та особистісно-мотиваційний аспекти. Якщо дивитись через призму соціальної сфери життя, то слід виділити поведінковий та соціально-рольовий компоненти, які вказують на здатність відкрито висловлювати свої потреби та встановлювати межі, здатність до побудови партнерських стосунків, що базуються на рівності тощо. [3, с. 23]

Розгляд зазначених компонентів вимагає особливої уваги в контексті сучасної соціокультурної ситуації в Україні, де війна виступає потужним деструктивним фактором, що переформатовує всі рівні благополуччя людини. Змін зазнає як психологічне, так і сексуальне благополуччя. Небезпечні ситуації для життя, переживання та втрата близьких людей, тривожність щодо теперішнього та майбутнього несуть в собі великий негативний вплив на особистість.

Згідно з біопсихосоціальним підходом, у ситуації загрози життю фокус уваги зміщується на базове виживання, що часто призводить до тимчасового "вимкнення" або зниження сексуального потягу як вторинної потреби. У піраміді А. Маслоу секс знаходиться на першій сходинці, поруч з безпекою, їжею та сном. Але сексуальне благополуччя включає в себе також інтимність, бажання, що знаходяться на вищих сходинках цієї піраміди, а сам секс тут розглядається як інструмент побудови емоційної близькості, довіри та прийняття. Проявом сексуального благополуччя, де секс вже стає формою творчості, пізнання себе та партнера відноситься до найвищої сходинки. І як стверджував А. Маслоу потреби вищого порядку не можуть бути задоволені, поки не задоволені базові потреби у безпеці та виживанні, тому проблема досягнення достатнього рівня сексуального благополуччя залишається складною.

Постійний стрес активує симпатичну нервову систему, що робить неможливим стан розслаблення, необхідний для тілесно-фізичного компонента благополуччя. В той час тривожність і депресія знижують інтерес до інтимної близькості, оскільки організм знаходиться в такому стані, що негативно впливає на гормональний фон. Високий рівень кортизолу блокує вироблення тестостерону у чоловіків і знижує рівень естрогену у жінок, що в свою чергу має вплив на сексуальне бажання, тобто, лібідо та власне здатність до сексуального контакту.

Підсумовуючи вищевикладене, слід зазначити, що вплив воєнного стану на сексуальне благополуччя людини має амбівалентний характер і визначається індивідуальними стратегіями адаптації особистості. З одного боку, як зазначалося раніше, дистрес та втрата стабільності у базовій потребі в безпеці можуть призводити до тимчасового зміщення сексуальних потреб на другий план, де статевий потяг пригнічується задля реалізації стратегій фізичного виживання. З іншого боку, інтимність для значної частини людей, виступає як механізм психологічного розвантаження, що через фізичну близькість повертає суб'єктивне відчуття життя та безпеки. У такому контексті сексуальне благополуччя виступає як внутрішній ресурс для подолання страху смерті, як засіб збереження емоційної близькості, що дозволяє особистості підтримувати цілісність власного "Я" у кризових умовах.

Отже, прояв сексуального благополуччя в умовах війни є індивідуальним. Воно може або пригнічуватися задля виживання, або ж ставати життєствердним ресурсом для зняття напруги. Підтримка благополуччя в позитивному руслі є надзвичайно важливим, адже воно безпосередньо впливає на загальне самопочуття, емоційну рівновагу та здатність людей зберігати відчуття повноти життя навіть у кризовий період.

Список використаних джерел

1. Гупаловська В. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. *Psychological journal*. –2021.– Т. 7– № 9 (53).– С. 36–45.

2.Єрмакова А. Емоційні складові сексуального благополуччя особистості. Theoretical and scientific bases of development of scientific thought. –2021. –С. 545-547.

3. Ніконова Ю., Пільгук Н. Соціально-психологічний та соціальний компоненти сексуального здоров'я жінок в умовах хронічного дистресу під час війни. –С. 15-37.

Наталія Полішко,
професор кафедри цивільно-правових дисциплін
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі право, доцент

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ГІДНИХ УМОВ ПРАЦІ В ТРУДОВОМУ ПРАВІ

У сучасних умовах трансформації трудових відносин, зумовлених глобалізаційними процесами, цифровізацією праці, соціально-економічною нестабільністю та військовими викликами, особливого значення набуває забезпечення психологічного благополуччя працівника. Саме цей аспект дедалі частіше розглядається як невід'ємна складова гідних умов праці та важливий елемент системи трудових прав людини. Відтак у межах трудового права актуалізується питання нормативного забезпечення та гарантування психологічного здоров'я працівників як складової права на безпечні та здорові умови праці.

Право людини на працю та належні умови її здійснення закріплене на конституційному рівні. Відповідно до ст. 43 Конституції України кожен має право на працю, що включає можливість заробляти собі на життя працею, яку особа вільно обирає або на яку вільно погоджується, а також право на належні, безпечні і здорові умови праці [1]. Традиційно категорія «здорові умови праці» асоціювалася переважно з фізичною безпекою працівника. Проте сучасний розвиток науки трудового права та суміжних дисциплін, зокрема психології та медицини праці, свідчить про необхідність більш широкого розуміння цієї категорії, яке включає також психічне та емоційне благополуччя працівника.

Психологічне благополуччя працівника можна визначити як стан психічної рівноваги, емоційної стабільності та соціального комфорту особи у процесі виконання трудових функцій, що забезпечує можливість ефективної професійної діяльності без шкоди для психічного здоров'я [9]. Такий стан формується під впливом низки факторів, серед яких важливе місце займають організація праці, стиль управління, рівень соціальної підтримки в колективі, справедливість оплати праці, баланс між роботою та особистим життям, а також відсутність психологічного насильства, дискримінації чи мобінгу на робочому місці.