

Плакса Елена Владимировна

старший преподаватель

Недвецкая Олеся Александровна

студентка

УО «Белорусский государственный университет»

г. Минск, Минская область

**СЕМЕЙНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ В КОНТЕКСТЕ
ИЗМЕНЯЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
И ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВНЕШНОСТИ
И СЕКСУАЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

Аннотация: в статье анализируется влияние образа тела и сексуальной удовлетворенности на качество партнерских отношений; рассматриваются факторы, влияющие на восприятие внешности, сексуальное здоровье и удовлетворенность жизнью в период поздней взрослости. Отдельное внимание уделяется гендерным различиям и изменениям в восприятии тела и сексуальности. Выводы акцентируют на необходимости позитивного восприятия возрастных изменений и формировании поддерживающего социокультурного контекста для улучшения качества семейных партнерских отношений в процессе взросления и старения.

Ключевые слова: семья, партнерство, образ тела, сексуальность, поздняя взрослость.

Крепость семьи и длительность семейных отношений обусловлены удовлетворенностью отношениями в партнерстве. Два наиболее важных компонента, тесно связанных между собой и имеющих существенное значение для качества партнерских отношений, – это сексуальная удовлетворенность и удовлетворенность собственной внешностью. В научных исследованиях обнаружена прямая взаимосвязь между сексуальной удовлетворенностью и отношением к своей внешности [2; 6; 7; 10].

Обе категории – отношение к внешности (образ тела) и сексуальная удовлетворенность как составляющие более широкого понятия сексуальности, – в последние годы активно претерпевают изменения в индивидуальном и общественном восприятии. Соответственно, такие изменения открывают новые горизонты для понимания качества отношений в партнерстве людей в процессе взросления и старения в современном мире. Так, люди в период поздней зрелости, имеющие большую сексуальную активность менее подвержены депрессии и другим видам хронических заболеваний, склонны испытывать удовлетворенность в партнерских отношениях и положительно оценивать общее качество жизни [9]. Наблюдается активное обсуждение и пересмотр эстетических и физиологических стандартов внешности (заметно участие моделей более зрелого возраста в показах ведущих модных домов, активное публичное подчеркивание разнообразия и индивидуальности, восприятия красоты вне привычных рамок молодого возраста), открыто исследуются возрастные процессы и их влияние на внешность, сексуальное и психологическое здоровье, меняются представления о сексуальности в процессе взросления и старения индивида.

Таким образом, можно констатировать, что и в научном дискурсе, и в общественном мнении тема сексуальности взрослых и пожилых людей стала более либеральной. Этим изменениям способствовали улучшение качества здравоохранения, рост образования среди населения, рост социального и экономического статуса, сексуальное просвещение, соответствующие изменения в законодательстве ряда стран (например, снятие запрета на продажу контрацептивов в Швеции), «сексуальная революция» 1960-х г., появление противозачаточных средств и другие [3]. Установки о сексуальности стали более позитивными, важность сексуальной сферы и сексуальная удовлетворенность среди людей в период поздней зрелости выросла и наоборот – сексуальные дисфункциональные показатели снизились (например, эректильная дисфункция у мужчин, неспособность получать оргазм среди женщин), различия в сексуальной активности между мужчинами и женщинами также снизились. Так, если в 1970-х г. 41% пожилых женщин и 51% пожилых мужчин оценивали уровень своей сексуальной

удовлетворенности как высокий, то в 2000-х г. доли уже стали 62% для женщин и 71% для мужчин [9]. Отмечены рост сексуальной активности, улучшение качества сексуальной жизни и удовлетворенности сексуальной жизнью среди людей в возрасте 70 лет за период конца XX – начала XXI века [3; 9].

Среди факторов, определяющих сексуальную жизнь людей в период поздней взрослости, выделяют: биологические процессы старения, психологическое состояние, межличностные отношения, здоровье и наличие хронических заболеваний, культуральные факторы [3]. Каждый из факторов является многоаспектным. Например, проблемы с соматическим здоровьем могут выражаться в боли во время половой близости, проблемы с психическим здоровьем – снижать мотивацию к половой близости (например, в следствие депрессии). Примером культурных факторов может быть стигматизация сексуальной активности людей пожилого возраста в определенном социуме. Содержание социокультурных факторов и их влияние на сексуальность можно оценить также и в исторической перспективе [5; 9]. В период до 1960-хх г. сексуальность имела преимущественно репродуктивный аспект. До появления контрацептивов сексуальная активность вне репродуктивного контекста была маргинальной, и так как в период постменопаузы репродуктивные цели отсутствовали, у женщин не подразумевалось продолжение сексуальной активности.

В целом, западная культура оценивает идеальный образ тела как молодое, худое, спортивное и энергичное, с красивой кожей, акцентом на физическую и сексуальную привлекательность. Следствием такого представления явилось то, что естественные процессы старения и изменения во внешности стали основанием для появления стереотипов об отсутствии сексуальности и сексуальной активности у пожилых людей. Вопреки общепризнанному в научной литературе мнению о снижении сексуальной активности с возрастом [9] исследования подтверждают сохранение высокой сексуальной активности и сексуальную удовлетворенность среди мужчин женщин в возрасте 60–80 лет, причем, среди мужчин активность выше, чем среди женщин в данном возрасте. В этой связи необходимо отметить особенности сексуальной жизни в связи с возникающей в процессе взросления и

старения населения демографической асимметрией. Существуют данные о том, что в западных странах, среди людей в возрасте старше 65 лет больше женщин, а именно – одиноких женщин. Так, исследование 2007 г. приводит следующие данные о семейном статусе пожилых людей в возрасте 75–85 лет в США – 72% женатых мужчин и 18% овдовевших мужчин в сравнении с 38% замужних женщин и 50% вдов [5]. То есть для женщин существует объективное препятствие для формирования новых отношений в процессе взросления и старения.

Для людей в период поздней взрослости вопросы сексуальной удовлетворенности и благополучия являются одними из ключевых. Несмотря на общий тренд повышения сексуального благополучия в период поздней взрослости, констатируется также и факт качественных изменений в близости в процессе взросления и старения (и, как следствие, снижение сексуальной удовлетворенности) [9]. Снижение сексуальной активности у пожилых женщин чаще связано с фактором партнерства (например, отсутствие партнера, или проблемы со здоровьем у партнера), у пожилых же мужчин – с личными причинами или негативными факторами собственного здоровья [3; 9].

Внешность имеет существенное значение в контексте сексуальной удовлетворенности среди молодых людей и утрачивает это значение в процессе взросления [9]. Однако ощущение своей привлекательности как важной составляющей сексуальной активности, переживания по поводу внешности являются актуальными для людей на протяжении всей жизни. Исследования подтвердили, что негативное отношение к телу имеет прямую взаимосвязь с сексуальными дисфункциями, неудовлетворенностью и другими проблемами среди молодых людей [9]. Обсуждение же такой взаимосвязи среди людей среднего и пожилого возраста остается дискуссионным. Так, ряд исследований скорее подчеркивают важность других факторов, например, менопаузы и симптомов менструального цикла и т. д., другие, наоборот, акцентируют взаимосвязь между образом тела и сексуальной удовлетворенностью [4; 8]. Изменения в теле в пожилом возрасте происходят за счет изменений веса и формы: во взрослом возрасте и у мужчин, и у женщин часто происходит набор веса, а в возрасте 60–65 лет показатель ВМІ начинает снижаться [8].

В целом, люди в период поздней зрелости не склонны оценивать их тело, подвергшееся естественным возрастным изменениям, как сексуально привлекательное, и с возрастом снижается как степень удовлетворенности своим телом, так и значимость темы внешности и ее возрастных изменений. Отношение людей старше 50 лет к своему телу существенно ухудшается по сравнению с людьми до 49 лет [9]. Одновременно с этим снижается и частота сексуальной активности, вне зависимости от уровня сексуальной удовлетворенности. При этом существует и противоположная точка зрения. Некоторые исследователи обнаружили что у взрослых людей среднего и более позднего возраста отношение к своему телу остается стабильным, несмотря на практически неизбежные естественные возрастные изменения в теле. Объяснением этому может служить гипотеза, что в результате взросления для мужчин и женщин становятся приоритетными здоровье и функциональные особенности тела, а не внешность [9].

Партнеры могут положительно влиять на степень удовлетворенности своим телом путем демонстрации и выражения сексуального влечения друг к другу [7]. Уважительное отношение к своему телу является фактором лучшего психосоциального функционирования и межличностного опыта, что в свою очередь определяет положительную взаимосвязь между позитивной оценкой своего тела и такими составляющими сексуального поведения и благополучия как влечение, оргазм и сексуальное удовлетворение [6]. Для людей в возрасте 60–75 лет, находящихся в отношениях, выявлена обратная взаимосвязь между недовольством собственным телом и сексуальным удовлетворением (вывод является в общем и в целом актуальным как для женщин, так и для мужчин) [7].

Несмотря на все указанные изменения, ощущение своей привлекательности является важным фактором для возможности чувствовать свою сексуальность и сексуальную удовлетворенность, что является важным компонентом общего качества жизни для мужчин и женщин в процессе их старения. Так, уверенные в своей привлекательности женщины в возрасте 60 лет подтверждают сексуальную удовлетворенность, несмотря на возрастные изменения во внешности (связанные с телом и лицом) [8].

Можно отметить ряд гендерных особенностей в переживании изменений, происходящих с телом и сексуальным поведением в пожилом возрасте.

Все указанные выше изменения на биологическом (изменения показателей гормонов, параметров тела – набор веса, утрата эластичности кожи, изменения качества волос), психологическом (депрессивные эпизоды, проблемы в межличностных отношениях – например, наличие сексуальной дисфункции у партнера), социокультурном (стигматизация относительно сексуальной активности женщин в зрелом возрасте) уровнях приводят женщину к необходимости совладания. Женщины тогда переживают две возможные стратегии – озабоченность и дискомфорт из-за изменений или же развитие самопринятия [8; 9]. Стоит отметить, что уверенные в своей привлекательности женщины в возрасте 45–60 лет подтверждают сексуальную удовлетворенность, несмотря на возрастные изменения во внешности (тело и лицо) [8].

Говоря о мужчинах, ряд исследований подтвердили, что негативное отношение к своему телу и внешности у них связано с негативным сексуальным опытом [10]. Так, от 15 до 41% мужчин не удовлетворены своей сексуальной жизнью. Отношение к телу выступает предиктором, сексуальная неудовлетворенность – итоговым результатом. Иными словами, негативное отношение к телу и направленное внимание на тело во время интимной близости были в значительной степени связаны с сексуальной неудовлетворенностью. При этом, принимая во внимание, что культурные стандарты мужской внешности в последние десятилетия популяризируют маскулинность, негативное отношение к отсутствию маскулинности и жировым отложениям оказывает дополнительное (косвенное) влияние на сексуальную неудовлетворенность.

И для мужчин, и для женщин среднего возраста характерна тенденция негативно оценивать образ своего тела в процессе снижения физической привлекательности из-за естественного процесса старения. Женщины среднего возраста склонны к мероприятиям и усилиям, направленным на улучшение внешнего вида и восстановление физической привлекательности с тем, чтобы иметь чувство удовлетворенности и психологической стабильности, усилия же мужчин

среднего возраста направлены на сохранение мускулатуры формы тела [4]. В целом, для женщин характеристики внешности имеют доминирующее значение в сравнении со значением внешности наравне с интеллектом, силой, здоровьем и т. д. для мужчин [1], однако в процессе взросления значение внешности для женщин уменьшается, несмотря на опыт возрастных изменений во внешности: женщины среднего и пожилого возраста испытывают большую уверенность относительно своей внешности, чем они испытывали в более юном возрасте [8; 9].

Таким образом, вопрос гендерных различий в восприятии своего тела остается дискуссионным. Ряд исследований говорят о существенных отличиях в удовлетворенности своим телом среди мужчин и женщин среднего возраста [9]. Наличие значительной разницы в отношении к своему телу у мужчин и женщин может объясняться социальной ценностью женской привлекательности. То есть женщины в сравнении с мужчинами более склонны испытывать неудовлетворенность своим телом, особенно из-за лишнего веса. При этом среди мужчин и женщин после 50 лет отсутствуют существенные гендерные и межкультурные различия [7].

Подводя итог, отметим наиболее важные возрастные и гендерные различия в отношении к своей внешности и сексуальной удовлетворенности, которые могут оказать влияние на взаимоотношения в семейной паре:

- удовлетворенность внешностью является фактором в вариациях сексуального удовлетворения в разных возрастных группах, как среди молодых людей, так и во взрослом и позднем возрасте;

- прямая взаимосвязь между удовлетворенностью внешностью и сексуальной удовлетворенностью выявлена как среди мужчин, так и среди женщин разных возрастных групп – и среди молодых, и среди людей 60–75 лет;

- снижение сексуальной удовлетворенности из-за возрастных изменений в теле в возрасте 60–75 лет свойственно в большей степени мужчинам, чем женщинам;

- с возрастом важность темы внешности (возрастных изменений внешности, переживаний по поводу внешности, тенденции сравнивать себя с другими и т. д.) снижается; в процессе взросления для мужчин и женщин становятся приоритетными здоровье и функциональные особенности тела, а не внешность;

– отмечается большая озабоченность возрастными изменениями во внешности в периоды средней и поздней зрелости, но это не означает ухудшение отношения к своему телу в процессе взросления и старения среди женщин; для мужчин среднего возраста характерно более позитивное отношение к образу своего тела и отношение к нему связано с социальной и сексуальной активностью;

– в силу того, что на сексуальное удовлетворение влияет фактор частоты сексуальной близости, а в процессе взросления и старения происходит снижение сексуальной активности, можно заключить, что степень сексуальной удовлетворенности на протяжении жизни имеет тенденцию снижаться.

Таким образом, восприятие своей внешности имеет решающее значение для сексуальной удовлетворенности, что в свою очередь влияет на уровень удовлетворенности в партнерских отношениях. В процессе взросления и старения возрастные изменения оказывают влияние на психологическое состояние, сексуальное здоровье и качество взаимодействия с партнерами. В связи с этим важными становятся мероприятия, направленные на формирование и поддержание положительного образа тела, а также на повышение качества субъективного восприятия жизни. Представляется, что тенденции настоящего времени открыто обсуждать и принимать процессы взросления, затрагивающие темы внешности и сексуальности, предоставят возможность комплексного улучшения качества жизни в целом, и удовлетворенности партнерскими отношениями в частности.

Список литературы

1. Каширский Д.В. Феномен самообъективации женщин: анализ зарубежных исследований и взгляд через призму отечественной психологии / Д.В. Каширский, О.В. Мясникова // Национальный психологический журнал. – 2020. – №4 (40). – С. 61–74. DOI 10.11621/npj.2020.0405. EDN CEFVMX

2. Afshari Z., Afshari P. The Relationship Between Body Image and Sexual Function in Middle-Aged Women // Electronic Physician. – 2016. – Vol. 8. №11. – P. 3302–3308.

3. Beckman N. Secular trends in self reported sexual activity and satisfaction in Swedish 70 year olds: Cross sectional survey of four populations, 1971–2001 // *BMJ: British Medical Journal*. 2008. Vol. 337. №279. P. 151–154.
4. Kim J.S., Kang S. A Study on Body Image, Sexual Quality of Life, Depression, and Quality of Life in Middle-aged Adults // *Asian Nursing Research*. 2015. Vol. 9. №2. P. 96–103. DOI 10.1016/j.anr.2014.12.001. EDN YDHNVI
5. Lindau S.T. A study of sexuality and health among older adults in the United States // *N Engl J Med*. 2007. Vol. 357. №8. P. 762–774.
6. Satinsky S. An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in Women // *Body Image*. 2012. Vol. 9. P. 137–144.
7. Štulhofer A. The role of body image in sexual satisfaction among partnered older adults: a population-based study in four European countries // *European Journal of Ageing*. 2019. Vol. 17. №2. P. 163–173.
8. Thomas H.N. Body Image, Attractiveness, and Sexual Satisfaction Among Midlife Women: A Qualitative Study // *Journal of women's health*. 2019. Vol. 28. №1. P. 100–106.
9. Træen B. Sexuality in Older Adults (65+) – An Overview of the Recent Literature, Part 1: Sexual Functuin and its Difficulties // *International Journal of Sexual Health*. 2016. Vol. 29. №1. P. 1–10.
10. Woertman L. Negative Body Attitudes and Sexual Dissatisfaction in Men: The Mediating Role of Body Self-Consciousness During Physical Intimacy // *Arch Sex Behav*. 2018. Vol. 47. P. 693–701. DOI 10.1007/s10508-017-1016-3. EDN AOOSIS